

CAPÍTULO 6

Los exámenes médicos



Las mujeres con discapacidad necesitan exámenes médicos

Muchas personas piensan que la salud de una mujer con discapacidad depende únicamente de su discapacidad y por eso ella no necesite preocuparse por los exámenes que pueden ayudar a prevenir, detectar y tratar otros problemas de salud. Pero eso no es cierto. A todas las mujeres les conviene hacerse un chequeo de rutina cada 2 ó 3 años, aunque se sientan bien. Un chequeo de rutina es una forma importante de encontrar algún problema de salud cuando está empezando y se puede tratar antes de que se convierta en un problema más grave.

A las mujeres con discapacidad muchas veces es difícil someterse a los chequeos de rutina. Algunas mujeres no quieren que un trabajador de salud las examine porque tienen vergüenza de sus cuerpos. Otras no quieren que nadie las toque. Y algunas mujeres se han sometido a tantas operaciones y exámenes que ya nunca más quieren ver a un trabajador de salud.

Sin embargo, los chequeos de rutina son tan importantes para las mujeres con discapacidad como lo son para cualquier otra mujer. Por eso, le recomendamos que use este libro y otra información sobre la salud de la mujer para aprender lo más posible sobre los exámenes que todas las mujeres necesitan. Entonces, podrá pedirles a los trabajadores de salud de su zona —y exigirles a los directores de los hospitales y a los ministros de salud— que les proporcionen esos servicios a las mujeres con discapacidad.

Este capítulo contiene información sobre el examen de mama (vea la página 128) y el examen pélvico (vea la página 130). Es importante que una mujer se haga ambos tipos de exámenes con regularidad para mantenerse sana. Para mayor información sobre otros exámenes y pruebas, vea la página 135.

PARA QUÉ SIRVEN LOS CHEQUEOS DE RUTINA

A veces, una persona está enferma y no se da cuenta sino hasta que el problema se vuelve muy grave y difícil de tratar o de curar. Pero hay muchos problemas de salud que se pueden detectar mediante un chequeo de rutina, antes de que se agraven. Éstos son algunos de los problemas de salud que se pueden tratar con más éxito cuando se detectan oportunamente: anemia (sangre débil), tuberculosis, VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual, paludismo (malaria), lombrices y otros parásitos intestinales, algunos tipos de cáncer, presión alta y diabetes. Cualquier mujer —con o sin discapacidad— podría tener alguno de esos problemas.

Trayendo exámenes médicos a la comunidad



Lizzie Longshaw es una mujer con discapacidad de Zimbabwe. Ella sabía que la mayoría de las mujeres con discapacidad en su comunidad nunca se habían hecho un examen pélvico ni un examen de mama. Las clínicas estaban demasiado lejos y cobraban mucho por sus servicios.

Lizzie sabía la importancia que tienen esos exámenes para la salud de las mujeres con discapacidad. Pero, debido a las dificultades que enfrentaban esas mujeres para obtener exámenes, muchas de ellas no se enteraban de sus problemas de salud hasta que era demasiado tarde, y muchas murieron de cáncer.

Lizzie reunió a un grupo de mujeres con discapacidad y juntas aprendieron lo más que pudiera acerca del cáncer y otros problemas de salud, y de cómo ciertos exámenes pueden ayudar a todas las mujeres a detectar problemas cuando todavía se pueden tratar y hasta curar. Luego el grupo convenció a un funcionario del Ministerio de Salud a que se reuniera con ellas. Le explicaron al funcionario que a las mujeres con discapacidad les costaba mucho trabajo llegar a las clínicas y que no tenían suficiente dinero para pagar por los servicios. El funcionario quedó tan impresionado con lo mucho que las mujeres habían aprendido que logró que el gobierno pusiera a disposición de las mujeres con discapacidad de esa comunidad una clínica móvil gratuita. Una vez al mes, la clínica móvil llega a la comunidad y les ofrece servicios de planificación familiar y detección precoz del cáncer.

Hay 2 tipos de cáncer que frecuentemente afectan a las mujeres: el cáncer de mama y el cáncer del cuello de la matriz. El examen de mama y el examen pélvico sirven para detectar esos tipos de cáncer a tiempo para tratarlos y hasta curarlos. Por eso es importante que las mujeres se sometan a esos exámenes con regularidad.

CÓMO PREPARARSE PARA UN EXAMEN DE MAMA O UN EXAMEN PÉLVICO

Usted se puede preparar si sabe de antemano cómo se hace cada examen. Pídale a la trabajadora de salud que describa todos los pasos del examen y que le explique lo que usted no entienda. Piense de antemano en las preguntas que le quisiera hacer a la trabajadora de salud.

¿Me puede decir por favor cómo me va a examinar los pechos?



Es posible que usted necesite alguna atención particular durante el examen, debido a su discapacidad. Si puede, pídale a una pariente o a una amiga que la acompañe durante el examen. Hable con la trabajadora de salud sobre sus necesidades antes del examen. Así ella podrá hacerle el examen de la forma más cómoda y menos riesgosa para usted.

Si usted es sorda o no puede oír bien, pida a una amiga que sepa lenguaje de señas que la acompañe y le ayude a comunicarse con la trabajadora de salud.

Si es ciega o no puede ver bien, pida a una amiga que la acompañe y le describa el examen. Pídale a la trabajadora de salud que le explique todo lo que haga y lo que usted no puede ver.

Si tiene movilidad reducida o dificultad para caminar, pida a una amiga que la acompañe o planee de antemano cómo entrar a la clínica o al consultorio.

Si tiene problemas de aprendizaje o comprensión y está asustada, nerviosa o incómoda, pídale a una persona de confianza que se quede con usted durante el examen.

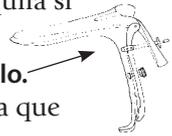
Si usted es pariente o asistente de una mujer que tiene dificultad para aprender o comprender las cosas, le puede ayudar de estas formas:

- **Hable con ella de antemano sobre los exámenes.** Explíquele para qué sirven y por qué son importantes para su salud. Describa cada examen y conteste sus preguntas. Si puede, dígame quién la va a examinar.
- **Si es posible, llévala a conocer el lugar** donde le harán los exámenes, un día antes de que lo toque la consulta.
- **Acompáñela durante el examen si ella quiere.** Si el trabajador de salud es hombre, asegúrese de que una mujer de confianza se quede con ella todo el tiempo.



Si usted es trabajador o trabajadora de salud, podrá ayudar a la mujer así:

- **Vuelva a explicarle el examen justo antes de hacérselo.** Explíquelo cómo se hace el examen y pregúntele si tiene preguntas. Ella probablemente estará más tranquila si le puede hacer preguntas antes de que comience el examen.
- **Muéstrele todos los instrumentos que va a usar, como por ejemplo, el espéculo.** Antes de empezar el examen pélvico, explíquelo cómo se usa el espéculo para que no se sorprenda. Deje que ella lo toque, si quiere.
- **Háblele durante el examen.** Explíquelo lo que está haciendo a cada paso. Dígale qué es lo que le va a hacer antes de hacerlo. Pregúntele si está lista y espere a que ella le conteste. Así ella podrá controlar en parte lo que le está pasando. Asegúrese de que una mujer en la que ella confía la acompañe todo el tiempo.



El examen de mama

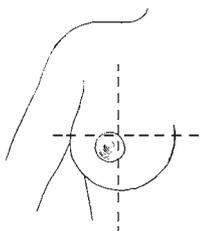
El examen de mama es una buena forma de asegurarse de que no tiene signos de cáncer de mama. La mayoría de las mujeres tienen pequeños bultos en los pechos. Muchas veces, la forma y el tamaño de esos bultos cambian durante el ciclo de la regla. A veces duelen, justo antes de que baje la regla. De vez en cuando —pero no siempre— uno de esos bultos puede ser un signo de cáncer de mama. Generalmente, si no se trata, el cáncer de mama es mortal. El examen de mama ayuda a detectar el cáncer cuando está empezando y todavía es curable.



Una amiga o una pariente le podría revisar los pechos si usted no puede.

Un trabajador de salud capacitado deberá revisarle los pechos cada vez que le haga un chequeo de rutina o un examen pélvico. El trabajador de salud usará el mismo método que se describe en este capítulo.

Aunque un trabajador de salud le examine los pechos cada 2 años, o incluso cada año, es conveniente que usted se los revise con más frecuencia.



Si tiene grandes los pechos, divídalos en 4 partes y revíselos parte por parte. Puede hacer un dibujo como éste y marcar los lugares donde encuentre bultos.

Si no puede revisarse usted misma, lo puede hacer una persona de su confianza. Es mejor que siempre le ayude la misma persona. Así, ella se dará cuenta si hay algún cambio.

Trate de examinarse los pechos una vez al mes y siempre el mismo día del ciclo de la regla (vea la página 75). Si puede, revítese a los 7 días después de que le haya bajado la regla. Si se revisa los pechos con regularidad, aprenderá cómo se sienten normalmente y será más probable que note algún cambio. Además, es mejor que se revise los pechos cuando esté relajada y pueda tomar el tiempo necesario para examinarse bien.

Un dibujo sencillo le ayudará a recordar lo que note en sus pechos cada mes. Dibuje un círculo grande para cada pecho y, dentro de cada círculo, otro más pequeño (el pezón). Si siente algún bulto cuando se revise un pecho, márkelo en el dibujo. Así, cuando se revise el próximo mes, podrá consultar el dibujo para ver dónde estaban los bultos y si se están agrandando.

Qué hacer si encuentra un bulto

Si el bulto se siente suave y se mueve bajo la piel cuando usted lo empuja con los dedos, no se preocupe, pero siga revisándose cada mes. Si es duro, si tiene una forma irregular y no duele, o si aumenta de tamaño, siga observándolo—sobre todo si no se mueve cuando usted lo empuja y si no hay bultos similares en el otro pecho. Consulte a un trabajador de salud si usted vuelve a sentir el bulto después de la regla siguiente. Podría ser signo de cáncer. Usted también debe conseguir ayuda médica si le sale del pezón un flujo parecido a sangre o pus.

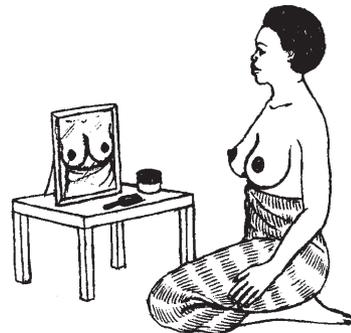
Si encuentra un bulto, tenga la forma que tenga, pídale a un trabajador de salud experimentado que lo revise. **Y no deje de hacerse exámenes de mama regulares aun después de que deje de tener la regla (después de la menopausia).**

UNA MANERA DE REVISARSE LOS PECHOS

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, baje los brazos a los lados y observe sus pechos una vez más.

Acuéstese. Si es posible, ponga un brazo detrás de la cabeza. Con los dedos extendidos, palpe un pecho y fíjese si siente algún bulto. Cambie de brazo para palpar el otro pecho.



Es muy importante que se toque todas las partes de cada pecho. Es mejor si usted examina los pechos de la misma forma cada mes.

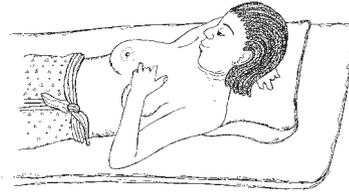


OTRAS MANERAS DE REVISARSE LOS PECHOS

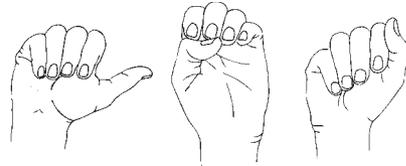


Si tiene débiles los músculos o si las manos le tiemblan, trate de guiarse los dedos con la otra mano, o pídale a otra persona que le guíe la mano. Una asistente podrá sostenerle la mano sobre los pechos y guiarle los dedos.

Recuerde: No tiene que hacerse todo el examen de una sola vez. Si se cansa, tome su tiempo y haga el examen por partes.



Si no puede cruzar el brazo para alcanzar el pecho del lado opuesto, puede usar la mano del mismo lado del pecho.



Si no tiene suficiente sensibilidad en las yemas de los dedos, puede usar otra parte de la mano, como el pulgar, la palma de la mano o el dorso de los dedos. No olvide revisarse todas las partes de cada pecho.

El examen pélvico

Un examen pélvico le puede servir para averiguar si:

- tiene bultos, hinchazón o llagas alrededor de los genitales. Algunos de esos problemas podrían ser peligrosos y quizás necesitar tratamiento.
- está embarazada.
- tiene una infección de la matriz, las trompas de Falopio, los ovarios o la vagina. Las infecciones son peligrosas si no se tratan.
- tiene cáncer del cuello de la matriz, de los ovarios o de la matriz.
- tiene otros problemas de la matriz o los ovarios, como miomas o fibromas, endometriosis o quistes que no son cancerosos (vea las páginas 81 y 82).

Si usted cojea o si usa bastón, muletas o silla de ruedas

Si usted no puede mover su cuerpo con facilidad, sabrá mejor que nadie cómo cambiar de posición. Si es necesario, pídale ayuda a una amiga o al trabajador de salud. Antes de que comience el examen, asegúrese de que esté en una posición estable y que se siente cómoda. (Para algunas ideas, vea las páginas 133 y 134).

Antes del examen, trate de evacuar la vejiga y el intestino lo más que pueda. Los músculos generalmente se relajan durante el examen pélvico y por eso puede que salgan orina y excremento. Si tiene puesta una sonda permanente, no necesita quitársela; no interferirá con el examen. Si tiene una bolsa de orina atada a la pierna, quítesela y póngasela sobre el vientre o a un lado del cuerpo. Asegúrese de que el tubo no se doble y de que la orina siga saliendo normalmente.

Éstos son los pasos del examen pélvico:

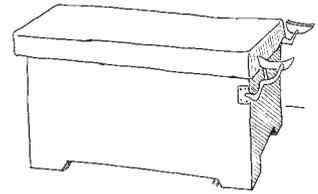
1. El trabajador de salud examinará sus genitales en busca de cualquier hinchazón, bulto, llaga o cambio de color.
2. Generalmente, el trabajador de salud le colocará un espéculo dentro de la vagina. Un espéculo es un instrumento pequeño de metal o de plástico que mantiene abierta la vagina por dentro. El trabajador de salud podrá entonces examinar las paredes de la vagina y el cuello de la matriz en busca de hinchazón, bultos, llagas o flujo anormal. A veces se siente un poco de presión o incomodidad cuando está puesto el espéculo, pero no le debería causar dolor. El examen será más cómodo si usted tiene los músculos relajados y la vejiga vacía.
3. Si la clínica cuenta con servicios de laboratorio, el trabajador de la salud le hará una prueba de Papanicolau para detectar cáncer y, si es necesario, le hará pruebas para detectar ITS. Para hacer la prueba de Papanicolau, el trabajador de salud usará un palito con punta redonda para tomar una pequeña muestra del tejido que cubre el cuello de la matriz. Esto no es doloroso, a veces se siente un poco de presión. La muestra se envía al laboratorio donde se examinará para detectar signos de cáncer. El cáncer del cuello de la matriz casi siempre es curable si se detecta y se trata apenas aparece algún signo.
4. Después de que el trabajador de salud haya retirado el espéculo, se pondrá un guante de plástico limpio y le meterá dos dedos en la vagina. Con la otra mano, le oprimirá la parte baja del vientre. Así podrá sentir el tamaño, la forma y la posición de su matriz, de sus trompas y de sus ovarios. Esta parte del examen tampoco debería ser dolorosa. Si duele, dígaselo al trabajador de salud, ya que eso podría ser un signo de algún problema.
5. Para detectar ciertos problemas, es posible que se necesite hacer un examen del recto. Para hacer este examen, el trabajador de salud le meterá un dedo en el ano 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. Será más fácil hacer el examen del recto si usted empieza a pujar contra el dedo del trabajador de salud —como si estuviera defecando— en cuanto sienta que le toque el ano. Así, los músculos alrededor del recto se relajarán y el examen será menos incómodo.



Palabras al trabajador de salud:

Muchas clínicas y consultorios tienen mesas de examen altas. Para las mujeres que no pueden mover bien las piernas, o que no las pueden sostener en una sola posición, es muy difícil usar una mesa alta.

Las mesas más bajas son mejores para las mujeres con discapacidad. Sin embargo, usted no necesita una mesa especial para hacer un examen pélvico. Lo puede hacer sobre cualquier superficie firme y limpia, incluso sobre una manta o sábana limpia en el piso.



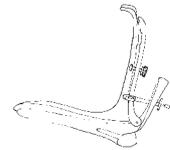
Una trabajadora de salud me dijo que no me podía hacer el examen porque yo no me podía subir a la mesa de la clínica. Así que le pedí que me lo hiciera en el piso.

espéculo no toque el piso, levante las caderas de la mujer un poco, con una toalla o una manta enrollada.

Muchas mujeres se asustan cuando ven un espéculo por primera vez. Piensan que les va a doler cuando se lo coloquen en la vagina. Cuando examine a una mujer que nunca se haya hecho un examen pélvico, muéstrole un espéculo muy pequeño aunque esté pensando en usar uno más grande. Asegúrese de que ella esté relajada, tóquela con suavidad, y siempre explíquele lo que le va a hacer. Cuando termine el examen, dele las gracias por haberle ayudado a hacerlo fácilmente.

En las páginas 133 y 134 aparecen otras sugerencias para adaptar los exámenes de manera que se acomoden a las necesidades de las mujeres con distintas discapacidades.

Para examinar a una mujer en el piso, voltee el espéculo de cabeza cuando se lo coloque en la vagina. De lo contrario, será muy difícil que lo abra. Para asegurarse de que el



Un espéculo se puede voltear de cabeza para examinar a una mujer acostada en el piso.

Precauciones para prevenir la disreflexia (presión alta repentina con dolor de cabeza palpitante)

La disreflexia es frecuente en las personas con lesión de la médula espinal. Es la reacción del cuerpo a algo que normalmente le causaría dolor o molestia a la persona, pero que ella no puede sentir a causa de su lesión.



Éstas son algunas cosas que pueden causar disreflexia durante un examen pélvico:

- el cuerpo de la mujer toca la mesa de examen u otra superficie dura (no importa que ella no la pueda sentir).
- un instrumento (por ejemplo, un espéculo), o las manos de la persona que está haciendo el examen, presionan la vagina o el recto de la mujer (el riesgo es mayor si el instrumento está frío).
- hace frío en la sala donde se hace el examen.
- la sonda urinaria de la mujer está doblada o torcida.

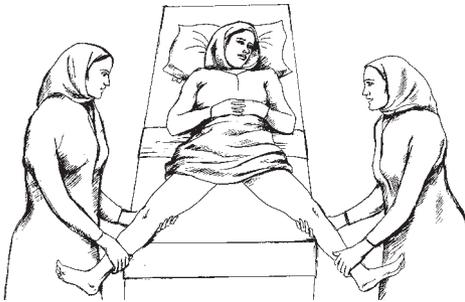
IMPORTANTE Si examina a una mujer con lesión en la médula espinal, esté pendiente de los signos de la disreflexia y prepárese para detener el examen. **La disreflexia es una emergencia médica.** La presión alta puede causar convulsiones o una hemorragia en el cerebro. Nunca deje sola a una persona con disreflexia. Para conocer los signos y el tratamiento de la disreflexia, vea las páginas 117 a 119.

POSICIONES PARA EL EXAMEN PÉLVICO

Tal vez usted no pueda abrir las piernas fácilmente, pero eso no significa que no pueda someterse al examen pélvico. Hable con el trabajador de salud sobre otras posiciones que podrían facilitar el examen. Éstas son algunas de las posiciones que usan muchas mujeres con discapacidades que limitan la flexibilidad y el movimiento de las piernas:



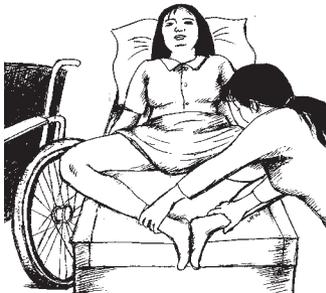
Ésta puede ser la posición más fácil para las mujeres que tienen problemas de las caderas. Sirve bien cuando no hay nadie para sostenerle los pies a la mujer porque muchas mujeres pueden mantener las piernas en esta posición sin apretar los músculos.



Algunas mesas de examen tienen estribos para los pies de la mujer, pero muchas mujeres con discapacidad no los usan.



Algunas mujeres usan los estribos para apoyar las rodillas, si ellas no las pueden mantener dobladas.



Esta posición les conviene a las mujeres que no pueden mover las piernas o que tienen dificultad para doblar las rodillas.



Esta posición es más cómoda para las mujeres que no pueden abrir las piernas fácilmente.

Si tiene espasmos musculares

A veces, algún músculo se contrae y se pone tieso repentinamente durante un examen. Eso les sucede principalmente a las mujeres con parálisis cerebral o lesión de la médula espinal. Es más probable que la mujer sufra un espasmo muscular cuando:

- se sube a una mesa de examen.
- está en una posición incómoda.
- se le coloca un instrumento en la vagina, como por ejemplo, un espéculo.
- un trabajador de salud le coloca los dedos en la vagina o en el ano, como por ejemplo, para hacerle un examen bimanual o un examen del recto.

Si a usted a veces le dan espasmos musculares, pídale al trabajador de salud que la examine lentamente, para que usted tenga más tiempo de relajarse. Si le da un espasmo durante el examen, pídale al trabajador de salud que se detenga y que espere hasta que los músculos se le vuelvan a relajar y ablandar. No jale ni empuje los músculos directamente; sólo logrará que empeore el espasmo. Una amiga puede sostenerle o apoyarle la zona afectada suavemente, hasta que los músculos se vuelvan a ablandar.

El examen será más fácil si usted encuentra una posición cómoda, que le permita relajarse y sostenerse en el lugar sin apretar los músculos. Otra opción es que le pida a una pariente o a una amiga que le sostenga el cuerpo durante el examen. Si eso no es posible, podría enrollar una manta y ponérsela debajo de las rodillas.

IMPORTANTE No sobe un músculo tieso. Así sólo se le pondrá más tenso o duro.

Ejercicio para relajar la pelvis

Las mujeres con parálisis cerebral o espasmos musculares muchas veces tienen dificultad para relajar los músculos. Pero hay un ejercicio que les puede ayudar a relajar los músculos de la pelvis. Para hacer el ejercicio, primero ensaye a pujar como si estuviera tratando de defecar. Algunas mujeres se imaginan que están poniendo un huevo que les sale de la vagina. Después de ensayar un rato, trate de respirar profundamente justo cuando empiece a pujar.

Ensaye este ejercicio antes de que le hagan un examen pélvico. También lo puede volver a hacer durante el examen, antes de que el trabajador de salud le coloque un instrumento o un dedo en la vagina. Cuando el trabajador de salud empiece a examinarla, será mejor que deje de pujar y que relaje los músculos del vientre. Si tiene apretados los músculos, el trabajador de salud no podrá sentirle los órganos dentro del cuerpo.



Una pariente o una amiga puede sostenerle las piernas durante el examen. Así, usted podrá relajar los músculos, lo cual facilitará el examen.



También puede apoyar las piernas sobre almohadas o sobre una manta enrollada.

Otros exámenes para mantenerse sana

Todas las mujeres se pueden cuidar mejor si conocen los signos de diferentes enfermedades. Por ejemplo, usted o una persona de confianza pueden usar la información de las páginas 128 a 130 para examinarse los pechos por signos de cáncer de mama.

Hay más pruebas que usted, sus parientes o sus asistentes pueden hacer en casa. Para otras pruebas, siempre debe consultar a un trabajador de salud.

Algunas personas usan un manual general de salud para aprender a examinarse, para saber cuáles son los signos de diferentes enfermedades y para obtener más información sobre las pruebas que generalmente se hacen en las clínicas y los consultorios. Si gusta, consulte la información de los libros que mencionamos a continuación: DNHDM = *Donde no hay doctor para mujeres*; LP = *Un libro para parteras*; y DNHD = *Donde no hay doctor*. Todos estos libros se consiguen a través de la Fundación Hesperian.

Exámenes que se pueden hacer en casa:

- examinar el vientre para saber si hay dolor o bultos anormales (DNHDM, página 534)
- consulta prenatal para detectar problemas durante el embarazo (LP, páginas 109 a 114)
- tomar el pulso, para asegurarse de que el ritmo sea regular (DNHD, páginas 32 y 33)
- presión arterial (DNHDM, página 532)
- temperatura (DNHD, página 30)
- signos de anemia (DNHD, página 124)
- signos de hepatitis (DNHD, página 172)
- prueba de la vista (DNHD, página 33)



Exámenes que se hacen en la clínicas o el consultorio:

- prueba de Papanicolau para detectar el cáncer del cuello de la matriz
- pruebas para detectar la gonorrea y la clamidiasis
- prueba de sangre para detectar la anemia
- prueba de sangre para detectar la sífilis
- prueba de sangre para detectar el VIH
- prueba de sangre para detectar la hepatitis A, B o C
- prueba de sangre para detectar el paludismo (importante sobre todo para las mujeres embarazadas)
- análisis de orina para detectar la diabetes
- análisis de heces para detectar lombrices y parásitos
- prueba de esputo para detectar la tuberculosis
- prueba de sangre o de orina para detectar el embarazo
- análisis de orina para detectar infecciones de la vejiga o los riñones

La lucha por el cambio

Lo que pueden hacer las mujeres con discapacidad

Cuando consultemos a un trabajador de salud, siempre podemos pedirle que nos haga un examen de mama y un examen pélvico. Además, podemos formar grupos para estudiar este libro y otro material informativo sobre la salud y así reunir toda la información que podamos sobre

los exámenes que las mujeres se deben hacer. Entonces podremos pedirles a los trabajadores de salud de nuestra zona, y a los directores de las clínicas y los hospitales, que nos proporcionen estos servicios. Unidas podremos explicarle al Ministerio de Salud la importancia de estos exámenes para las mujeres con discapacidad.

Podemos usar este libro y otros materiales para aprender lo más posible sobre los exámenes médicos.



Folletos con información de salud que todas pueden entender

En 1997, en la ciudad de Liverpool, Inglaterra, varias mujeres con problemas de aprendizaje formaron un grupo para aprender más sobre la atención de salud de la mujer. Llamaron al grupo People First Liverpool (Primero el Pueblo de Liverpool). Con la ayuda de las trabajadoras de salud de una clínica para mujeres, crearon varios folletos que describen los exámenes médicos de una forma sencilla y fácil de entender. Para mayor información sobre los folletos, vea la página 381.



Aprender sobre la sexualidad y la fertilidad

Kranti y Sabala son trabajadoras de salud en una de las comunidades más pobres de la India. Allí, la mayoría de las mujeres —con y sin discapacidad— no pueden obtener atención de salud.

Kranti y Sabala les enseñan a las mujeres a conocer sus cuerpos y a examinarse ellas mismas. Hablan con ellas sobre los problemas de salud de la mujer más frecuentes (como el flujo vaginal anormal), la sexualidad, el ciclo menstrual y la planificación familiar natural. Además, se dedican a encontrar remedios que las mujeres mismas pueden hacer y usar con los pocos recursos que tienen.



Lo que pueden hacer las familias y los asistentes

Si usted es amiga o pariente de una mujer con discapacidad, explíquele que es muy importante que todas las mujeres se sometan a exámenes de rutina. Aprenda a describir cómo se hacen los exámenes y por qué es importante conocer los resultados. Anime a las mujeres con discapacidad a compartir información sobre esos exámenes y sobre formas de adaptarlos a sus necesidades.



Ofrézcase a acompañarme a la consulta y a quedarse conmigo durante el examen, si eso es lo que quiero.

También hable sobre las barreras que impiden que las mujeres con discapacidad se hagan exámenes en las clínicas y los consultorios. Explique lo que se puede hacer para facilitar el acceso a los exámenes.

A medida que su hija, o la niña con discapacidad que usted cuida, se convierta en mujer, ayúdele a no tener miedo de los exámenes. Madre e hija pueden trabajar juntas para asegurarse de que los servicios de salud sean accesibles, de que los trabajadores de salud tengan capacitación adecuada y de que haya transporte para las mujeres con discapacidad.



Muchas mujeres sienten temor o angustia la primera vez que se someten a un examen, sobre todo si se trata de un examen pélvico.

Lo que pueden hacer los trabajadores de salud

Si usted es trabajador de salud, hable con la mujer antes del examen. Explíquele cómo la va a examinar, conteste sus preguntas y recuérdle que le puede hacer otras preguntas durante el examen.

Ayude a las mujeres con discapacidad a entender por qué es importante que se sometan a exámenes de mama, exámenes pélvicos y otros. Explíqueles por qué los exámenes son importantes para todas las mujeres. Dígales que les puede hacer los exámenes aunque ellas tengan dificultad para mover los brazos y las piernas. Explíqueles que las mujeres con discapacidad y los trabajadores de salud han encontrado muchas posiciones diferentes que se pueden usar para hacer los exámenes. Recuerde que la mujer con discapacidad entiende su cuerpo mejor que nadie. Por eso, antes de examinarla, pregúntele cuánto se puede mover y si necesitará que otra persona le ayude.

Muchas mujeres aprenden que no deben tocarse el cuerpo ni quejarse si se sienten incómodas. Por eso, a menudo les da vergüenza hacerse un examen de mama o decirle a alguien que tienen un dolor en el vientre. A muchas mujeres les da pena hablar del sexo o de las partes sexuales del cuerpo. Por eso, quizás les cueste trabajo hablar del flujo vaginal. Los trabajadores de salud pueden ayudar a las mujeres de su comunidad animándolas a que hablen de sus problemas de salud y a que se acostumbren a tocarse el cuerpo sin pena.

Cuando atienda a una mujer con discapacidad, siempre hágale preguntas a ella directamente, aunque otra persona esté allí para ayudarle. Hable con la mujer con discapacidad como con cualquier otra persona, aunque a ella le cueste trabajo hablar con usted.

Cuando examine a una mujer que es ciega o que no puede ver bien

Para una mujer ciega puede ser desconcertante ir a un lugar desconocido, como por ejemplo, una clínica. No sabrá dónde están las cosas ni a dónde ir. A veces, las personas son bruscas con las mujeres ciegas o las mueven como si fueran objetos. Ésa es una falta de respeto.

Cuando guíe a una mujer ciega no la agarre del brazo ni de la mano. Muchas mujeres ciegas usan las manos para “ver” las cosas. Sería mejor ofrecerle su brazo y dejar que ella lo tome o que ponga una de sus manos sobre la suya. Explíquele dónde están las cosas y a dónde van. Así ella se orientará, podrá caminar mejor sola y se sentirá más cómoda durante el examen.



Cuando examine a una mujer que es sorda o que no puede oír bien

Para una mujer sorda puede ser muy frustrante ir a una clínica donde nadie sabe el lenguaje de señas. A veces, a una mujer sorda le acompaña una persona oyente que sabe el lenguaje de señas y que puede ser su intérprete. En ese caso, mire siempre a la mujer sorda —y no a su intérprete— cuando hable con ella y cuando ella hable con usted. Siga mirándola, aun cuando esté escuchando a la intérprete. La intérprete está allí para ayudarles, pero la mujer sorda es la que vino a la consulta para recibir atención de salud.



Cuando examine a una mujer con problemas de aprendizaje o comprensión

Aunque una mujer tenga problemas de aprendizaje o comprensión, debería recibir información sobre su salud y tener voz en las decisiones al respecto. Quizás usted necesite tomar más tiempo para explicarle las cosas a una mujer que tiene problemas de aprendizaje. Después, no se limite a preguntarle si entendió sino pídale que le repita en sus propias palabras lo que usted le acaba de explicar.



Antes, yo esperaba a que las mujeres con discapacidad me hicieran preguntas sobre el examen pélvico o el examen de mama. Pero a muchas mujeres con discapacidad les da pena hablar de eso o se sorprenden cuando se enteran de que ellas también se pueden hacer esos exámenes. Ahora, siempre les pregunto si saben de los exámenes que todas las mujeres se deben hacer.