

Índice

Este índice es una lista de los temas que cubre el libro. Los temas aparecen en orden alfabético:

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

A

ABC (ácido bicloroacético), 166, 354

Abandono, como maltrato emocional, 292

Aborto

decidir en contra, 210–211
 decisión de la mujer, 207, 209
 embarazo después del, 208
 forzoso, 306
 ilegal, 208
 legrado, 208
 medicamentos con, 208
 peligroso, 81, 208
 planificación familiar natural después del, 200
 razones por, 207
 sin riesgo, 208
 violación y, 302
Vea también Pérdida

Absceso, infección de mama y, 260, 262

Abuso de sustancias *Vea Alcohol; Drogas; Tabaco*

Abuso sexual, 298

autodefensa, 308–311
 avisar a una persona de confianza, 183
 en instituciones, 306
 mujeres con discapacidad de aprendizaje y, 141, 204, 299
 niñas y el riesgo de, 298
 pareja, el riesgo de, 144
 salud sexual después, 153, 154
Vea también Maltrato; Violación

Acceso

baños y letrinas, 39, 40, 123
 barandales, 38
 centros de salud y hospitales, sugerencias para, 36–40
 derecho al, 24, 33–34
 puertas, 39
 rampas, 40, 123
 trabajar por el cambio, 17–19, 21, 22–27, 34
Vea también Barreras

Acetaminofén (paracetamol), 349

Aciclovir, 333

Ácido bicloroacético (ABC), 166, 334

Ácido fólico (folato), 216

paladar hendido y falta de, 11

Ácido tricloroacético, 166, 334

Ácido valpróico, anticonceptivos orales e interacción, 355

Actitudes como barreras, 1–3

acceso y, 9
 como discriminación, 52
 discapacidad como estigma, 300
 embarazo y maternidad, 209–210, 219
 en la familia, 19–20
 ITS y, 30
 sexualidad y, 139
 sillas de ruedas y, 9–10
 VIH/SIDA como estigma, 179
 violación como estigma, 299, 300, 305

Vea también Actitudes de trabajadores de salud; Ideas equivocadas sobre la discapacidad; Luchar por el cambio

Actitudes de trabajadores de salud, como barreras

acceso, 9, 35
 cómo mejorar, 41–42
 enfermedades y las mujeres con discapacidad, 2, 3, 7
 esterilización, 204
 planificación familiar, 186
 sexualidad, 30–32, 176
 VIH/SIDA, 174, 176

Actividades diarias

bebé, cuidado y, 253
 cuidados, decisiones sobre y, 314
 ejercicio, 88
 embarazo y, 223
 mujeres mayores y ayuda por, 281
 salud mental, signos de y, 59

Acupuntura, 180

Adopción, 83

Adrenalina (epinefrina), 342

Agresión sexual, 299

Vea también Violación

Agricultura, condiciones de trabajo peligroso, 13, 14

Agua

cuidados para la nueva madre y, 249
 disreflexia y, 119
 embarazo y, 215, 227, 231
 estreñimiento y, 102, 108
 parto y, 237, 240, 246
 sonda, necesidad para, 102
 vejiga, para infección de, 105, 231, 284, 303

Agua caliente *Vea Calor, terapia de*

Agua de coco, potasio y, 274

Agua salada, tratamiento

genitales con desgarro, después del parto, 249
 ojos, 100

Agujas, hervir, 168, 179, 180

Vea también Inyecciones

Aislamiento, 54

como maltrato, 292

Alcohol

causa de discapacidad, 13
 evitar durante el embarazo, 213, 215
 hepatitis e importancia de evitar, 168
 infertilidad y, 82
 menopausia y, 283
 no usar en la piel, 117
 reacciones al trauma y, 57

Alergias

antibióticos y, 330
 lubricantes y, 192
 medicinas y, 329
 penicilina, 163
 signos de, 329
 VIH y signos de, 175

Alfabetización, luchar por el cambio en, 18, 26

Algodoncillo

amamantamiento y, 260
 bebé, hace más vulnerable a VIH, 261
 recién nacido y, 111
 tratamiento, 260
 VIH/SIDA y, 175
Vea también Candidiasis

Aliento, falta de

anemia y, 87

anticonceptivos orales y, 197
embarazo y, 217, 221, 227
TARV y, 360
Vea también **Respiración y aliento**

Alimentación *Vea* **Dieta**

Almorranas (hemorroides), 108

Alzheimer, enfermedad de, 281

Amamantamiento

algodoncillo, 260
alimentación adicional 255, 261,
262, 263, 265–266
antibióticos durante, 261
ayuda con, 256
calostro, 255
cómo dar pecho, 255–257
cuido de los pechos durante,
259–261, 262
dejar de producir leche
materna, 249
dejar de sangrar después del
parto a través de, 247
destetar al bebé, 262, 265–256
discapacidades de aprendizaje o
comprensión y, 254
dolor cuando empiece, 256
frecuencia de, 259
importancia de, 255
infección de mama (mastitis),
260–261, 262
inyecciones anticonceptivas e
implantes 198, 199
método de planificación familiar,
188, 199
métodos hormonales de
planificación familiar y, 198,
199, 356
penicilina, alergia a, y, 163
pezones adoloridos o agrietados,
259, 260, 261, 262
por amigos o parientes, 263
problemas al dar pecho, 255,
257–258, 263–264
sacarse la leche a mano, 255,
257–258, 259
sostener el bebé durante, 256–257
TARV y, 262
VIH/SIDA y, 170, 199, 261–262
Vea también **Leche materna**

Amante secreto, 30, 144

Amarillo, ojos y piel

TARV y, 360
Vea también **Hepatitis**

Aminoglucósidos, 331

Amoxicilina, 335

Ampicilina, 335

Amputaciones, mujeres con

confianza en sí misma, cultivarla, 20
embarazo y, 222
eructar, ayudar al bebé a, 264
imagen propia, 53
prótesis, falta de, 9, 11

Ancianas *Vea* **Mujeres mayores de edad**

Andador, casero, 223

Anemia (sangre débil)

ácido fólico (folato), deficiencia
de, 216
alimentación para prevenir, 87, 88
detectar oportunamente, 126
embarazo y, 215
regla abundante y, 111
signos de, 87
TARV y, 360
tratamiento, 88

Angustia (sentirse nerviosa o preocupada)

estrés y, 51
signos, 56

Anillo anticonceptivo, 196

Año, 78

flujo del, 160
placer sexual y, 145
sangrado del (hemorroides), 108

Antibióticos

alergias a, 330
familias de, 330–331
infecciones de hongos y, 111
sustitución de, 330
usar sólo cuando sean
necesarios, 331
Vea también **Medicinas**

Anticonceptivos de inyección

amamantamiento seguro con, 198
progéstgeno solo, método de, 198

Anticonceptivos orales

cómo usar, 197, 355–356
dosis baja, 197, 355, 357
emergencia, método de
planificación familiar de, 205,
302, 357–358
implantes y, 199
interacciones con
medicamentos, 355
peligro, signos de, 197
progéstgeno solo y problemas
de salud, 196, 198, 199, 206

tiempo necesario para prevenir
embarazo, 197
tipos de, 355–356

Vea también **Planificación familiar**

Antiretrovirales (ARV), 170, 176, 358

Vea también **TARV**

Aparatos

andador, cómo hacer, 223
audífonos, 363–365
barreras para proteger bebé,
272, 273
cama para bebé en la cama de
mamá, 268
cama para embarazo, 224
cojín para bebé, 272
cómo cuidar, 363–368
mangos para agarrar cosas, 98
mesa para mudar y vestir bebé, 268
muletas y bastones caseros, 223
portabebés, 271–272
quitarse la ropa, 123, 268
silla de parto y taburete, 241, 242
Velcro, 268, 270

Vea también **Aparatos para facilitar la movilidad; Bastones; Muletas; Prótesis; Silla de ruedas; Sondas;**

Aparatos para facilitar la movilidad

casero, 223
coyunturas, esfuerzo excesivo de,
93–94
embarazo y, 222–224
grupos de apoyo mutuo y, 26
mujeres mayores y, 279, 281
músculos, fuerza excesiva de,
92–93
negocio de mujeres que hacen, 8
recursos para, 9
transporte, adaptar para, 35, 36
Vea también **Bastones; Muletas; Prótesis; Silla de ruedas**

Aprendizaje y comprensión, mujeres con discapacidad de

abuso sexual de, 141, 156, 299
bebé, cuidado del, 254
comunicación con, 36
dieta causa, 11
en instituciones, 306
esterilización de, 204
exámenes de salud y, 127–128, 138
menstruación y, 110
parto y, 236

- planificación familiar y, 204
sexualidad y, 141, 156, 204
trabajadores de salud y, 43, 236
- Apretamiento, ejercicio de**
orinar, problemas de, 101, 229
parto, preparación para, 215
- Ardor cuando orina**, 105, 111, 159, 160
- Ardor en las manos o pies, TARV y**, 360
- Artritis, mujeres con**
el parto por, 213
medicina para, 152
mujeres mayores y, 279
natación, como ejercicio, 90
relaciones sexuales y, 150, 151, 152
terapia de calor y, 152
- ARV (antiretrovirales)**, 170, 176, 358
Vea también TARV
- Asistentes, apoyo para**, 313–326
abogar al gobierno por grupo, 318
asistentes personales pagados, 316
autocuida, 319–320
capacitación, 316
descansos y prestaciones son necesarios, 122, 314, 315, 316, 324–325, 326
grupo de apoyo mutuo, 321–325
recibir ayuda de una mujer con discapacidad, 320
respetar, 314
sentimientos de, 317–318, 319, 322–323, 326
- Aspiración al vacío**, 208
- Aspirina**, 336
avisos, 120
- Ataques de pánico**, 56
- Ataques** *Vea Convulsiones; Epilepsia*
- Audición, mujeres con problemas de**
bebé, quedar cerca de, 251, 267
relación maternal de, 267
trabajador de salud, como apoyo, 43, 138
Vea también Sordera, mujeres con
- Audífonos**, 363–365
- Autodefensa contra maltrato y violencia**, 308–311
- Autoestima**
como autodefensa, 309
expectativas y, 52
género y, 51
- maltrato y, 296, 312
mujeres mayores y, 282
parejas, encontrar, 143, 144
promoción por familia y comunidad, 68–69
pubertad y, 72
salud mental y, 62–65, 68–69
sexualidad y, 141, 155
trabajo y, 143
Vea también Imagen corporal
- Auto-revisión o con asistencia**
cuidados diarios, 96
exámenes que se hacen en casa, 135
ITSs, 158–159
mamas, 128–130
pies, 97
úlceras de presión, 114, 117
- Azitromicina**, 336

B

- Barandales (o cuerdas)**, 38, 123
- Barreras**, 1–3
a una buena atención de salud, 1–3, 35
comunicación, falta de, 35
corrupción, 35
el derecho humano a quitarlas, 10
estigma como, 300
Vea también Acceso; Actitudes como barreras y la discapacidad; Barreras físicas; Barreras sociales; Estigma; Ideas equivocadas; Pobreza
- Barreras físicas**, 9–10
hospital y centro de salud, diseño de, 2
Vea también Acceso
- Barreras sociales**
en general, 7, 32
pobreza, 33, 51
Vea también Barreras; Género
- Bastones**
asistentes y, 314
autodefensa con, 310–311
cómo encontrar si es tirado, 311
cuido de, 365
hecho en casa, 223, 365
medidas de, 365
mujeres mayores empiezan a usar, 279
- BCG inmunización**, 276
- Bebés**
agua potable y, 275
algodoncillo, 111, 260
alimentación, 263–265
atravesado en la matriz, 245
ayuda para cuidar al, 253–254
cargar y movilizarse con, 271–272
consolar, 266–267
cuidar al recién nacido, 250–251
diarrea, tratamiento de, 274
dormir con, 268
enfermedades de, que causen discapacidad, 12
eructar, 264
estreñido, 270
ir al paso de, 273
juguetes caseros para, 269
la muerte de, 11, 261
lavar, 270
laxantes o aceites, no le dé, 270
mudar y vestir, 268
oxígeno durante el embarazo, 227
pujar, 246
relación con la madre, 253–254, 266–267, 269
sexo del, 212
signos de peligro del recién nacido, 246, 251
sostener para el amamantamiento, 256–257
succionar el moco de, 246
tétano en, 251
VIH/SIDA y, 261–262
Vea también Amamantamiento; Embarazo; Hijos; Parto Planificación familiar;
- Bencilpenicilina**, 337
- Biberón, la seguridad alimentaria y**, 264
- Bisacodil, supositorios de**, 107
- Blenorragia** *Vea Gonorrea*
- Boca y encías**
cuidados de, 98–99
VIH/SIDA y problemas de, 175, 177
- Bolsa de aguas (fuente) se rompe**
pardas o verdosas, 246
parto no comience después de 24 horas, 245
parto y, 237
salida de orina se confunde con, 228
- Bolsas de orina**, 130
- Botella tibia, sacarse leche materna con**, 258

Braille

educación en, 22
pruebas de VIH y, 172

Brujería, idea equivocada sobre discapacidad, 15, 16**Búfalo, leche para alimentación,** 263–264**Bultos**

dolor durante relaciones sexuales y, 151
en los pechos, 73, 128–129
verrugas genitales, 165–167
Vea también **Cáncer; Tumores**

C**Cabra, leche de,** 263–264**Cadera, huesos no iguales,** 79**Cafeína, bebidas con**

el cuerpo no aprovecha el líquido en, 231
menopausia, evitar durante, 283

Calcio

alimentos con mucho, 86
anticonceptivos inyectables y necesidad de, 198
calambres musculares y, 225
fortalecer los huesos con, 86
labio leporino y, 11

Calendario, método de planificación familiar, 201–202**Calor, terapia de**

artritis y, 152
calambres musculares y, 225, 243
coyunturas dolorosas y, 228
dolor de espalda y, 227
embarazo y, 226, 227, 228
estirarse los músculos, antes de, 91
generalidades, 120
infección de mama (mastitis) y, 261
menstruación, por molestias de, 110
músculos espásticos y, 92, 226
parto y, 237, 243

Calostro, 255**Camas**

caseras, para las embarazadas, 224
hospitales, 40

Cambio social *Vea* **Luchar por el cambio****Cáncer**

accidentes nucleares y, 12
de cuello de la matriz, PVH y, 165

detección oportuna, 126
sarcoma de Kaposi, 175

Candidiasis

amamantamiento y, 260
antibióticos y, 177
de piel, 111
de vagina, 111–113
embarazo, VIH y, 233
hueso, infección causada por, 111
mujeres embarazadas y bebés, 111
prevención, 111, 112–113, 177
remedios caseros, 112, 177
signos, 111
tratamiento, 112, 177, 260
VIH/SIDA y, 233

Cansancio

anemia y, 87
depresión y, 54
embarazo y, 221, 227
estrés y, 51
hepatitis y, 167
respiración y, 227
sexualidad y, 153
síndrome postpoliomielitis y, 279
TARV y, 360

Capacidad de aprender, de mujeres con discapacidad, 6**Capacitación**

falta de, para trabajo, 52, 54
liderazgo, grupos de apoyo mutuo y, 26

Vea también **Educación**

Capuchón cervical *Vea* **Diafragma y capuchón cervical****Carbamazepina, interacciones de anticonceptivos orales con,** 355**Carritos**

músculos, esfuerzo excesivo y, 92
portabebé y, 272

Cáscara de psillio (Plantago psyllium), 108**Causas de discapacidad,** 10–14

accidentes, 12–14
ácido fólico (folato), falta de, 216
discapacidad hereditaria, 14, 212
enfermedad, 12
falta de acceso a atención de salud, 12
guerra, 11
medicinas e inyecciones, 13
pobreza y desnutrición, 10–11
sociales, 7

CD4, recuento de, 358**Cefalosporinas,** 331**Cefixima,** 338**Ceguera**

falta de nutrición, causada por, 11
lepra, causada por, 280

Centro de salud

aborto en, 208
acceso físico, cómo mejorar, 38–40
confidencialidad y, 42, 294
esterilización, operación en, 203
lenguaje de señas en, 36–37
VIH, prueba en, 172–173
visita por grupo de apoyo, 47–48
Vea también **Exámenes y**

pruebas; Hospital; Trabajadores de salud**Ceremonias para la pubertad,** 77, 142, 155, 156**Cesárea**

cicatriz, 244
evitar, 242, 244
herpes genital y, 165
hospital, para partos después, 244

Chancro blando, 164**Chichis** *Vea* **Pechos****Choque alérgico, medicinas para**

dexametasona, 340
epinefrina, 342

Cicatrices, 168, 180**Ciclo** *Vea* **Menstruación****Ciegos**

artritis y, 279
ayudar, necesidades para, 121, 314
bebé de, cómo limpiar, 270
bebé de, ir al paso de, 273
bebé de, tener cerca, 251, 268
como atletas, 17
comunicación, 35–37
condones, practicar primero, 190
educación, requisitos para, 22
examen médico y, 127, 138
infección, detectar, 96
ITS, revisar signos de, 159
la regla y, 74, 109
mujeres mayores, 280
para tocar a, 43, 138
posiciones para el trabajo de parto, 241
sexualidad y, 146, 156
sordera y, 280
trabajador de salud, ayuda de, 43

- Ciprofloxacina**, 338
- Circuncisión**, 168, 180
- Circuncisión en mujeres** *Vea* **Corte genital femenino**
- Cirugía** *Vea* **Operaciones**
- Clamidiasis**
signos, 160
tratamiento, 161–162
- Clindamicina**, 339
- Clítoris**, 78, 145, 146
- Cloro, limpiar con**, 192
- Clotrimazole**, 339
- Coito interrumpido** *Vea* **Retiro del pene**
- Coito** *Vea* **Relaciones sexuales**
- Cólicos**, 110
- Comezón**
ano, 108
genitales, 111, 113, 159, 165, 166
pezones, 260
piel, VIH/SIDA y, 175
- Comida** *Vea* **Dieta**
- Comprensión, mujeres con discapacidad de** *Vea* **Aprendizaje y comprensión, mujeres con discapacidad de**
- Comunicación**
acceso y, 23, 36–37
autodefensa y, 308–309
con vecinos, 64
relaciones sexuales, deseos y limitaciones, 147–149
sencilla y clara, para mujeres con discapacidad de aprendizaje y comprensión, 36
Vea también **Lenguaje de señas**
- Comunidad**, 5–27
ayuda, acordar, 122
dibujar, 67
educación, promover, 22, 69
embarazo y, 209, 212
estatus bajo de mujeres en, 212
estigma de VIH/SIDA y, 179
estigma de violación y, 299, 300, 305
grupos de conscientización en, 18–19
letrinas y baños, adaptar, 123
maltrato en instituciones, problema de, 307
maltrato, prevención de, 312
mujeres mayores, activas en, 285–286
- pérdida y, 219
pubertad, apoyo en, 76–77
salud de la mujer, promover, 29
salud mental, promover, 68–69
salud sexual, promover, 139, 156, 183–184
Vea también **Actitudes como barreras; Género; Grupos de apoyo mutuo; Ideas equivocadas sobre la discapacidad; Integración; Luchar por el cambio**
- Condón femenino**
cómo usar, 191–192
comparar con otros métodos, 188
ilustración, 80
ITS y VIH protección con, 191
limpiar para reusar, 192
lubricantes con, 192
- Condón para hombres**
barreras sociales al uso, 32, 189
cómo ponerse, 190
comparar con otros métodos, 188
deshacerse de, 190
disminuir el riesgo de infección, 181–182
embarazo y, 217
generalidades, 189
hepatitis, prevención y, 168
ilustración de, 80
ITS y VIH, protección, 181, 189, 285
lubricantes y, 151, 152, 189
seña para, 370
sexo oral y, 181
violación y el uso después, 303
Vea también **Condón femenino**
- Confianza**
autodefensa, elemento de, 309, 311
consulta y, 42
criar con, 20, 21
necesidad de, 54
- Confidencialidad**
anticonceptivos inyectables y, 198
excusados y, 123
maltrato institucional y falta de, 306, 307
relaciones sexuales y, 150
sistema reproductivo y, 78
trabajadores de la salud y necesidad, 42, 174, 184, 198, 294
VIH, estatus y, 174
violación y, 300, 301, 302
- Confusión mental (Enfermedad de Alzheimer, demencia, senilidad)**, 281
- Conjuntivitis**, 99
- Consejería**
acceso a, 36
depresión y, 55
maltrato y, 312
- Contracciones**
cambio de posición entre, 240
de preparación, 236
disreflexia y, 117
parto, proceso de, 237
estar pendiente de signos de parto, 238
- Contracturas**, 94–95
Vea también **Músculos espásticos (apretados)**
- Convulsiones**
disreflexia y, 133, 239
toxemia de embarazo y, 232, 247
Vea también **Epilepsia**
- Corazón, enfermedad de**
métodos hormonales de planificación familiar y, 196
sífilis y, 163
TRH y, 283
- Corazón, latidos del bebé**, 217, 218
- Corazón, latidos rápidos de**
alergia a medicina, 329
anemia, 87
angustia, 56
disreflexia, 153
estrés, 50
- Cordón umbilical, cuidados**, 250
- Corte genital femenino**
como práctica cultural, 245
dolor durante relaciones sexuales, 151
hepatitis, prevención, 168
parto y, 245
- Coyunturas, dolor y contracturas**
dolor, para calmar, 120
ejercicio, 88, 92
embarazo y dolor en, 228
esfuerzo excesivo, lesiones por, 93–94
mujeres mayores y, 278
sexualidad y, 150, 151, 152
tratamiento por, 120, 228
- Crema anticonceptiva** *Vea* **Espermicidas**

Cuello de la matriz

ilustración, 79
relaciones sexuales y, 79
trabajo de parto, se abre, 236, 237
verrugas genitales (PVH) y, 165

Cuentos sobre temas

acceso, luchar por el cambio, 19, 23, 24, 34
adopción, 83
asistentes, experiencias de, 319, 322
atletas, 17
autoestima, 63, 64, 65
belleza, ideas sobre, 140
discapacidad repentina, cómo lidiar, 63, 65
embarazo, 210–211, 234
enfoque desde discapacidad, 34
estrés y autoestima, 52
exámenes de salud, 126, 136
grupos de apoyo mutuo, 26
ITSs, 30–32
mujeres mayores ir a escuela, 285
niños, servicios para, 37, 322
salud sexual, 155
suicidio, intento de, 64
taller de aparatos de rehabilitación, 8
taller de coser y confección, 20
trabajadores de salud aprenden de mujeres con discapacidad, 41
venta de verduras, 17
vía vaginal, parto por, 242

Cuerdas (barandales), 38, 123**Cuerpo, imagen de** *Vea Imagen corporal***Cuidados de dientes** *Vea Dientes***Cuidados diarios**

ayuda para, 121
boca y dientes, 98–99
cabello, 96
manos, 96, 98
menstruación, 106, 109–110
ojos, 99–100
piel, 96
pies, 96–98
signos secundarios, fijarse en, 96
Vea también Cuidar; Evacuación de intestinos; Vaciar la vejiga

Cuidar

alimentación de niños, 266
asistentes pagados, 316
consolar al bebé, 266, 267

contracturas, cómo prevenir, 94–95
decisiones sobre, 314
embarazo, apoyo por, 233
exámenes de salud, 127, 134, 137
lenguaje de señas y, 369
menstruación y higiene, 109–110
mujeres mayores de edad, 281
músculo, estirarse, 91
músculos espásticos o apretados, cómo relajarse, 92
necesidad general para, 121
orina o excrementos, eliminación e higiene, 100, 109
pareja como asistente, 148
pubertad, apoyo durante, 76–77
salud sexual, apoyo para, 150, 155, 183
úlceras por presión, cómo prevenir, 114–117

Vea también Auto-exámenes; Familia; Maltrato; Parejas

D**Dar a luz** *Vea Parto***Defensa propia y ser firme, 309, 311****Demencia, 281****Depresión**

ejercicio ayuda, 88
estrés y, 51
maltrato, causa de, 290–291
mujeres mayores y, 54, 55, 282
parto, después del, 250
prevención de, 282
signos, 54, 282
suicidio, 55
Vea también Sentimientos

Derechos

al acceso a servicios de salud, 29, 33–34
Convenio de Naciones Unidas, adentro de contraportada
ser libre de abuso y maltrato, 288
tocar, decidir quién puede, 311

Derrame cerebral

hormonales, métodos de planificación familiar y, 196
TRH y, 283

Descuido, 293**Desinfectar**

biberón, 264
con cloro, 192
instrumentos para cortar o perforar piel, 168, 179, 180

Vea también Limpieza

Desmayarse

alergia a medicina, 329
anemia, 87
embarazo tubárico, 220
pánico, ataques de y miedo de, 56

Desnutrición

formula infantil, alimentación y, 261
infertilidad y, 82
niñas y mujeres y, 86
VIH/SIDA y, 175

Diabetes

candidiasis y, 111
detección oportuna, 126
infertilidad y, 82
toxemia de embarazo y, 232

Diafragma y capuchón cervical

cómo usar, 193
comparar con otros métodos, 188
VIH/SIDA protección con, 193

Diagnóstico *Vea Exámenes y pruebas; Peligro, señas de; signos específicos***Diarrea**

anticonceptivos orales y, 197
leche materna, defensa contra, 255
muerte de bebés y, 261
niños, tratamiento para, 274
TARV y, 360
VIH/SIDA y, 169, 175, 177

Días fijos, método de planificación familiar, 201–202**Día siguiente, píldora del, 205****Diazepam, 340****Dibujar y pintar**

dibujar la comunidad, 67
en grupos de apoyo mutuo, 66–67
trauma y, 58
violación y abuso, hablar sobre, 295, 300

Dicloxacilina, 340**Dientes**

cuidados, 98–99
niños y cuidados, 275

Dieta

alimentos, clases de, 87
calambres musculares y, 225
discapacidad, causa de, 10–11
embarazo, 213, 215–217, 221, 222, 232
estreñimiento, prevención de, 108
hepatitis y, 168
huesos débiles (osteoporosis), prevención y, 86, 280

- infertilidad y, 82
menopausia y, 283
para niños, 265–266
parto, después de, 249
saludable, 86–88
úlceras de presión, prevención y, 117
VIH/SIDA y, 176, 177–178
Vea también **Amamantamiento**
- Discapacidades**
como parte de la vida, 7
definición, 6
en el sistema de salud, 7
Vea también **Barreras; Causas; Ideas equivocadas**
- Discriminación** *Vea* **Actitudes son barreras; Ideas equivocadas**
- Dispositivos Intrauterinos** *Vea* **DIUs**
- Disreflexia**, 117–119
causas de, 117, 132
embarazo y, 213
emergencia médica, 118, 133, 239
examen pélvico y precauciones, 132–133
parto y, 238–239, 240
relaciones sexuales y, 153
signos, 118
tratamiento, 118–119
- Distrofia muscular**, 14
- DIUs (dispositivos intrauterinos)**
comparar con otros métodos, 188
emergencia, como método de planificación familiar de, 205
generalidades, 187, 195
infertilidad y, 81
parálisis y, 206
peligro, signos de, 195
- Dolor**
alto vientre, repentino y fuerte, 246
amamantamiento y, 256, 259–261
bajo vientre
DIU, problemas y, 195
embarazo y, 220
gonorrea, 160
hepatitis, 167
matriz, infección de, 248
menstruación (calambres), 110
pélvica, infección, 161
signo de ITSs, generalmente, 158
tubárico (en las trompas), embarazo, 220
vejiga, infección de, 105
brazo, implantes y, 199
- calmar, cómo, 120, 152
ejercicio y, 88, 90–92
esfuerzo excesivo de tendones y, 93
espalda, en embarazo, 226–227
espalda, parte baja, y infección de riñones, 106
estómago, 108
hemorroides, 108
medicinas para, 120
músculos, estirar para calmar, 90, 91
orinar y, 105, 159, 160, 303
pecho, ataques y, 56
pechos, menstruación y, 73
pierna, en sólo una y anticonceptivos orales, 197
pies, 97
relaciones sexuales y, 150–153, 160, 195
signo de un problema, 85, 96
úlceras de presión, 116
violación y, 303
Vea también **Coyunturas, dolorosas y tiesas**
- Dolor de cabeza**
anticonceptivos orales y, 197
depresión y, 51, 54
estrés y, 51
fuerte y palpitante, 118
herpes genital y, 165
métodos hormonales de la planificación familiar y, 196
TARV y, 360
toxemia del embarazo y, 232, 246
- Dormir y el embarazo**
con bebé, 268
dificultades en, 221
falta de dormir después del parto, 254
músculos, calambres de, 225
respirar, dificultades en, 227
- Dosis alta, pastillas de**, 356
Dosis baja, pastillas de, 355, 357
- Dote**, 144
- Doxiciclina**, 341
- DPT (triple) vacuna**, 276
- Drogas**
agujas, no compartir, 180
infertilidad y, 82
trauma y, 57
Vea también **Alcohol; Medicinas; Tabaco**
- dT (TT, tétano) vacuna**, 276
- E**
- Edificios, mejorar el acceso**, 38–40
- Educación**
alfabetización, 18, 26
derecho de niñas y mujeres, 22, 51, 52, 292
familia, promover en, 69
luchar por el cambio, 22, 24
y salud sexual, 142, 156, 182–184, 204
y violencia contra mujeres, 312
- Efavirenz**, 361
- Efectos secundarios**
de métodos hormonales de planificación familiar, 196, 198, 199, 356
de planificación familiar de emergencia, 358
de TARV, 360
DIUs, 195
está pendiente por signos de, 327
fenitoína, 98
Vea también **medicinas específicas**
- Ejercicio**, 88–95
dolor, calmar con, 120
embarazo y, 226, 227
estreñimiento, prevenir, 108
levantar objetos, 90
menopausia y, 283
mujeres mayores y, 278–279
músculos apretados (espásticos) y, 92, 226
natación, 90, 120, 227
para asistentes, 319
posiciones, cambiar, 89, 278
síndrome post-polio y, 279
- Ejercicios**
apretarse, 101, 215, 229
durante trabajo de parto, 243
estirarse, 90–91
para contracturas, 94–95
para lesiones por esfuerzo excesivo de coyunturas, 93, 94
pujar, 134
relajarse, 61
- Embarazo**
aborto y, 208
ácido fólico (folato) y, 216
agua, tomar suficiente, 215, 227, 231
alcohol, evitar, 213, 215
anemia y, 215
antenatal, citas, 214

- aparatos para ayudar a moverse y balancear, 222–224
- bebé baja en vientre, 217, 236
- candidiasis, tratamiento de, 111
- cansancio y, 221, 227
- cómo decidir, 212
- coyunturas, dolorosas y tiesas, 228
- dieta y, 215–217, 221, 222, 232
- dolor en bajo vientre, 220
- dormir, dificultades y necesidades para, 221, 225
- drogas y medicinas, causa de malformaciones genéticas, 13, 14
- ejercicio y, 226, 227
- enfermedades, causa de malformaciones genéticas, 12
- espalda, dolor de, 226–227
- estreñimiento, 229
- etapas de, 217–218
- evacuación intestinal, programa de, 215, 224, 229–230
- faja, 227
- fecha probable del parto, 214
- fertilización, 75, 80, 187
- hemorroides y, 230
- hepatitis B y, 167, 168
- hereditarias, malformaciones genéticas, 14
- herpes genital y, 165
- infertilidad, 81–82
- laxantes o purgantes, no usar, 229
- ligadura de trompas, después de, 204
- luchar por el cambio, 233–234
- medicina por dolor y, 228
- medicinas, causa de malformaciones genéticas, 13, 214
- medicinas tomadas regularmente y, 214, 231
- menopausia, transición a, 285
- molestias de, 220–230
- movimientos del bebé, 218
- orinar, dificultades, 228–229, 238
- parto adelantado, antes, 217
- penicilina, alergia a, 163
- pies y piernas hinchados, 222, 232
- plan del parto, 213–214
- prácticas saludables y, 215–217
- químicas sustancias, causa de malformaciones genéticas, 14
- relaciones sexuales y, 216–217
- respiración, dificultades, 217, 221, 227
- rubéola y, 12, 215
- sangrado de vagina y, 220
- sífilis y, 163–164
- tabaco, evitar, 213, 215
- tétano, vacuna para, 215, 276
- toxemia (preeclampsia), 222, 232, 245–246
- tubárico, 220
- vaginosis bacteriana, 113
- vejiga, infección de, 230–231
- verrugas genitales (PVH) y, 167
- VIH/SIDA y, 169, 170, 233
- violación, después de, 302
- Vea también* **Aborto; Parto; Planificación familiar**
- Embolias**
- métodos hormonales de la planificación familiar y, 196, 197
- TRH y, 283
- Emociones** *Vea* **Sentimientos**
- Enfermedad**
- días fijos, método y, 201
- infertilidad y, 82
- Vea también* **Peligro, signos de; Prevención; ITSs; enfermedades específicas y signos**
- Enfermedad mental (psicosis),**
- 59–60
- sífilis y, 163
- Enojo**
- ayudantes y, 317, 318, 319
- trauma y, 57
- Vea también* **Sentimientos**
- Entumecimiento**
- anticonceptivos orales y, 197
- de pies, 97
- Epidural,** 238, 239
- Epilepsia, mujeres con**
- bebé, seguridad de, 272
- Down, síndrome de, 281
- embarazo, 214, 231
- enciás, hinchazón y dolor de, 98
- mujeres mayores, 280, 281
- planificación familiar, métodos hormonales, 196, 198
- Vea también* **Convulsiones**
- Epinefrina,** 342
- Equilibrio, mujeres mayores y,**
- 279, 280
- Equipos** *Vea* **Aparatos**
- Ergometrina,** 342
- Eritromicina,** 343
- Eructar, ayudar al bebé,** 264
- Escisión** *Vea* **Corte genital femenino**
- Escuelas residenciales** *Vea* **Instituciones**
- Espalda, dolor de** *Vea* **Dolor**
- Espéculo**
- preparación de mujer para examen, 128, 132
- sensaciones causadas por, 131
- Espermatozoides,** 79
- infertilidad y, 82
- sexo del bebé, determinar, 212
- Espemicidas,** 194
- comparar con otros métodos, 188
- diafragma o capuchón cervical y, 193
- esponja y, 193, 194
- irritar la vagina, 194
- Espina bífida, ácido fólico y,** 216
- Espiral** *Vea* **DIUs**
- Esponja, anticonceptiva**
- casera, 194
- comparar con otros métodos, 188
- irritación de vagina y, 194
- usar, cómo 193–194
- Estavudina,** 361
- aviso para, 360
- Esterilización,** 203–204
- comparar con otros métodos, 188
- forzada, 204, 306
- para hombre (vasectomía), 205
- para mujer (ligadura de trompas), 203–204
- Estetoscopio,** 218
- Estigma**
- discapacidad y, 300
- VIH/SIDA y, 179
- violación y, 299, 300, 305
- Vea también* **Actitudes como barreras; Ideas equivocadas sobre discapacidad**
- Estómago, TARV y problemas de,** 360
- Estreñimiento (dificultad para defecar)**
- disreflexia y, 108, 117, 119
- embarazo y, 229
- en un bebé, 270
- falta de agua como causa, 102, 108

- laxantes, 108, 229, 270
 lidocaína tratamiento en emergencias, 119
 prevención, 108
- Estrés**, 50–54
 barreras sociales y, 51–54
 cambios físicos y enfermedad causada por, 50–51
 infertilidad y, 82
- Estrógeno**
 huesos débiles (osteoporosis) y, 280
 menopausia y, 282, 284
 pubertad y, 72
Vea también **Planificación familiar, métodos hormonales**
- Evacuación intestinal, programa de**
 artritis y, 279
 definición, 107
 embarazo y, 215, 224, 229–230
 hemorroides, 108, 230
 higiene y, 100, 106
 parto y, 238, 239
 sexo y, 152
 supositorios por, 107
Vea también **Estreñimiento; Excrementos**
- Examen digital**, 131
- Exámenes y pruebas**
 CD4 conteo, 358
 importancia de, 125–126
 ITSs, 12, 164, 169
 lepra, para bebés, 12
 mamas, 128–130
 otros exámenes para promover la salud, 135
 permiso, siempre pedir, 304
 preparación para, 127–128
Vea también **Examen pélvico**
- Excrementos**
 bebé, limpiar, 269–270
 candidiasis y, 111
 examen pélvica, evacuación de intestino como preparación para, 130
 hepatitis A, infección y, 168
 impactación, 108
 limpiarse o lavarse después de defecar, 106
 limpieza, 179, 180
 parto, sacar para, 238, 239
 relaciones sexuales y evacuación de intestino, 152
- sacarse, 107, 108
Vea también **Evacuación intestinal, programa de; Estreñimiento**
- Excusado**
 acceso, problema de, 36
 diseño para, 39, 40, 123
 hepatitis A, prevención y, 168
 niños y, 269, 275
 silla de ruedas, adaptar, 224, 229
- F**
- Fábricas, condiciones de trabajo peligrosas**, 13–14
Vea también **Trabajo**
- Falta de aliento** *Vea* **Aliento**
- Familia**
 abusador, protegido por, 298
 abuso, prevención por, 311
 actitudes como barreras en, 19–20
 adopción, 83
 alimentación de niños, apoyo por, 266
 amamantamiento, apoyo por, 256
 autoestima de mujeres con discapacidad y, 52
 confianza, cultivar en, 20
 discapacidad repentina, cómo afecta, 317–318
 embarazo, apoyo por, 233
 exámenes de salud, apoyo para, 127, 137
 grupos de apoyo para, 21
 instituciones, internado por, 306
 lenguaje de señas y, 369
 mujeres mayores y necesidad de apoyo para, 281
 parto, apoyo para, 251
 pubertad, apoyo por, 76–77
 relaciones cariñosas, cultivar con, 76
 salud mental, promover en, 68–69
 salud sexual, apoyo para, 150, 155, 183
 violación, reacciones de, 300, 304
Vea también **Abuso; Bebés; Cuidados; Niños; Madres**
- Fenitoína**
 anticonceptivos orales y, 355
 encías hinchadas y crecen, 98
 malformaciones genéticas y, 231
- Fenobarbital**
 anticonceptivos orales y, 355
 embarazo, seguridad y, 231
- Fertilización**, 75, 80, 187
- Fibroides, pérdidas y**, 82
- Fiebre**
 chancro blando y, 164
 DIU y, 195
 gonorrea y, 160
 hepatitis y, 167
 herpes genital y, 165
 infección de mama (mastitis) y, 260
 infección de matriz y, 248
 infección de riñones y, 106
 sífilis y, 163
 TARV y, 360
 tétano en recién nacidos y, 251
 trabajo de parto con, 246
 úlcera de presión y, 116
 VIH/SIDA y, 169, 174, 233
- Flujo blanco** *Vea* **Candidiasis**
- Flujo de la vagina**
 abnormal
 candidiasis, 111
 DIU, problemas con, 195
 gonorrea, 160
 matriz, infección de, 248
 tricomoniasis, 159
 vaginosis bacteriana, 113
 VIH/SIDA y, 169
 normal, 111, 158
 pubertad y, 72, 74
 sexo y, 79, 145
 signos de inicio del parto y, 237
 signos secundarios, fijarse en 96
- Flujo del pene**, 160
- Fórmula infantil**
 alimentación segura y, 263–264
 desnutrición como resultado de, 261
 discapacidad de aprendizaje y preparación de, 254
- Frío (terapia con hielo)**
 dolor de coyunturas, en embarazo, 228
 estirarse los músculos, antes de, 91
 generalidades, 120
 hemorroides, 108
 infección de mama (mastitis), 261
 lesiones por esfuerzo excesivo, 93
- Fuente** *Vea* **Bolsa de aguas**
- Fumar** *Vea* **Tabaco**
- G**
- Garganta, VIH/SIDA y problemas de**, 175

Genéricos, nombres de medicinas, 329**Género**

belleza, ideas sobre y, 140
dieta y, 51, 86
discapacidad y, 315
educación y, 22, 51, 52
oportunidades y, 9, 51
preferencia social para varones, 212

Genitales, 77

bañarse, 100, 103, 106, 109
desgarros en, después del parto, 249
generalidades, 78
hombre, 79
ilustración, 78, 79, 146
lesiones en, después de violación, 303

Vea también **ITSs; Sistema reproductivo**

Glicerina, supositorios de, 107, 108**Gobierno, políticas y leyes**

aborto después de violación, 302
abuso, educación sobre, 312
acceso igual, 19, 23, 25
asistentes personales pagadas, 316
audífonos y pilas, gratis, 364
como barrera económica, 33
partida de nacimiento, 251
planificación familiar y, 158
prestaciones sociales, 286
VIH, tratamiento por, 176
Vea también **Luchar por el cambio**

Gonococia *Vea* Gonorrea**Gonorrea**

en garganta, prevención con condones, 181
signos, 160
tratamiento, 161–162

Grupos de apoyo mutuo

cambio comunitario y planificación, 18
cómo empezar, 65–67, 321
de mujeres mayores, 286
para actividades sociales, 26
para asistentes, 321–325
para cambios institucionales, 307
para capacitación en liderazgo, 26
para el acceso, 25, 34
para exámenes de salud, 30
para mujeres maltratadas, 26, 295–297, 312
para oportunidades de trabajo, 36
para padres, 21
para salud sexual, 154–155

relaciones de ayuda mutua, 62
sentimientos y, 66

Guerra, como causa de discapacidad, 11**H****Hamamelis, agua de, 108, 230****Hambre, falta de apetito, 167****Hansen, enfermedad de *Vea* Lepra****HB, vacuna contra hepatitis B, 276****Heces *Vea* Excrementos****Hepatitis, 167–168**

inyecciones como causa, 13
métodos hormonales de planificación familiar y, 196
prevención, 110, 168, 179
signos, 167, 168
vacunas para, 168

Hereditarias, discapacidades, 14**Herpes genital**

embarazo y, 165
en garganta, 181
malformaciones congénitas, causa de, 12
signos, 165
tratamiento, 165

Herpes zona (salpullido), 175**Hib, vacuna contra influenza, 276****Hidrocortisona (cortisol), 344****Hielo, terapia de**

Vea **Frío, terapia de**

Hierbas, remedios de

Vea **Tradicionales medicinas**

Hiero

fuentes de, 88
por anemia (sangre débil), 88
por úlceras de presión, para prevención, 117

Hígado

TARV y problemas de, 360
Vea también **Hepatitis**

Himen, 78**Hinchazón**

de ganglios linfáticos, infección de mama y, 260
de labios y cara, alergia, 329
de pechos, métodos hormonales de planificación familiar y, 196
de pies y piernas, en embarazo, 222, 232

en sólo una pierna, anticonceptivos orales y, 197
hemorroides, 108
úlceras de presión, signo de, 114
várices, 196

Hipertensión *Vea* Presión alta de sangre**Hombres**

como asistentes, 315
esterilización de, 205
infertilidad en, 82
maltrato, prevención y educación, 312
mayores, sexualidad y, 284
reproductivo, sistema, 79
sexualidad y, 145, 284
Vea también **ITSs ; Parejas**

Homosexualidad, 145, 147, 148**Hormonales, métodos de planificación familiar *Vea* Métodos hormonales de la planificación familiar****Hormonas, pubertad y, 72, 79****Hospicio *Vea* Instituciones****Hospital**

aborto, procedimientos en, 208
acceso, sugerencias para, 36–40
confidencialidad y, 42, 294
esterilización, procedimientos en, 203
lenguaje de señas y, 36–37
parto en, razones para, 165, 208, 213, 233, 238, 239, 244
salud mental, 60
VIH, pruebas de, 172–173
Vea también **Instituciones; Médicos; Trabajadores de salud;**

Hostigamiento sexual, 298**Huesos débiles (osteoporosis)**

anticonceptivos inyectables y, 198
calcio y prevención, 86, 280
ejercicio y prevención, 280
tabaco y, 283
vitamina C y prevención, 280

Huevos *Vea* Testículos**I****Ibuprofeno, 344**

aspirina y, 120

Ictericia *Vea* Hepatitis

Ideas equivocadas sobre la discapacidad

belleza, 140
 causa problemas de salud, 31, 32
 como testigo en los tribunales, 302
 culpabilidad de la madre, 15
 exclusión, 15
 ITSs, 157
 mala suerte, 140, 149, 292
 maltrato, 287, 288, 289, 307, 312
 sexualidad, 31, 32, 140–141, 149, 157
 VIH/SIDA, 15, 171, 299
Vea también **Actitudes como barreras; Estigma**

Idioma

diversos, 36
 sencillo, 36
Vea también **Comunicación; Lenguaje de señas**

Imagen corporal

mejorando, 53
 promoción por la familia y comunidad, 68
Vea también **Autoestima**

Impactación de excrementos, 108**Implantes**

cómo sacar, 199
 peligro, signos de, 199
 uso de, 198–199

Incesto *Vea* **Abuso sexual****Infecciones**

candidiasis, como causa de, 111
 con VIH/SIDA, prevención con medicinas, 177
 de mama (mastitis), 260–261, 262
 de matriz, después del parto, 248
 implantes y, 199
 inyecciones y, 13
 lenguaje de señas para, 369
 manos o muñecas y, 94
 parto, prevenir después de, 249
 pies y, 96, 97–98
 signos secundarios, fijar en, 96
 úlceras de presión y, 116
 violación y, 303
Vea también **ITSs; infecciones específicas**

Infecciones de transmisión sexual *Vea* **ITSs****Infecciones de transmisión sexual** *Vea* **ITSs****Infertilidad, 81–82****Infibulación** *Vea* **Corte genital femenino****Inmunización** *Vea* **Vacunas****Insecticidas** *Vea* **Plaguicidas****Instituciones, maltrato en, 306–307****Integración**

en comunidades, 27
 grupos de apoyo mutuo y, 67
 salud sexual y, 142, 155, 156

Interacciones de medicinas, 328

anticonceptivos orales y, 355
Vea también **medicinas específicas**

Intérprete para una mujer con sordera

confidencialidad y, 174
 mirar a la mujer con sordera, 138

Inyecciones

como causa de discapacidad, 13
 cómo medir, 329
 emergencias, más rápido en, 330
 VIH prevención y, 180

ITSs, 158

barreras a atención de salud para, 30–32
 chancro blando, 164
 clamidiasis, 160–162
 embarazo y, 215, 233
 gonorrea, 160–162, 181
 hepatitis, 167–168
 herpes genital, 12, 165, 181
 infección múltiple, 161–162
 infección pélvica, 81, 161, 162
 infertilidad y, 81, 82
 lenguaje de señas para, 370
 llagas genitales y, 163
 luchar por el cambio, 182–184
 mujeres y niñas, 80
 prevención de, 80, 180–182
 métodos de planificación familiar y, 189, 191, 193, 203
 pruebas, 12, 164, 169
 pruebas, tratamiento sin, 161–162
 sífilis, 12, 163–164
 signos de, 158–159
 tricomoniasis, 159–160
 verrugas genitales (PVH), 165–167
 violación y, 303
Vea también **Relaciones sexuales menos peligrosas; VIH/SIDA**

Relaciones sexuales menos peligrosas; VIH/SIDA**Jalea anticonceptiva** *Vea* **Espermicidas****Juegos y recreación, 285****Juguetes para bebés, 269****Kaposi, sarcoma de, 175****L****Labios (pliegues), 78, 145****Lamivudina, 362****Lavativas, evitar durante embarazo, 229****Laxantes**

bebés, no dar a, 270
 embarazo, no usar en, 229
 uso de, 108

Leche materna

alimentar con una taza, 263
 calostro, 255
 cómo guardar, 258–259, 262
 el alimento perfecto para el bebé, 255, 261
 sacarse por mano, 257, 258

Legrado, aborto por, 208**Lenguaje de señas**

bebé, hablar a, 267
 comunidad, enseñar a, 295
 deletrear con dedos, 370, 371
 educar a niñas, 22
 educar a trabajadores de salud y a policía en, 36–37, 312
 enseñar a vecinos, 64
 para trabajadores de salud, 369–371
 VIH, pruebas en clínicas y, 172
 violación y buscar ayuda, después de, 301
 vista, perder y, 280
Vea también **Comunicación**

Lepra (enfermedad de Hansen)

artritis y, 279
 bebés, examen para, 12
 ceguera y, 280
 mujeres mayores y, 279, 280
 ojos, problemas de, 99–100
 pies, protección de, 98

Lesiones

abiertas (úlceras de presión), 114
 cuidados, prevención de hepatitis y VIH y, 179
 de guerra, 11
 del embarazo y parto, 247–249
 de violación, 302–303
 internas, de aborto, 208
Vea también **Corte genital femenino; Violencia contra la mujer**

J-K

Lesiones por esfuerzo excesivo,
93–94

Lesiones de médula espinal, mujeres con
embarazo y, 213
estreñimiento y, 108
examen pélvico y músculos
pélvicos, 134
ITSs, revisar por signos de, 159
mujeres mayores, 280
parto y, 243
planificación familiar, métodos
para, 206
relajar músculos apretados
(espásticos), 92, 134
sexualidad y, 146, 151, 153
úlceras de presión y, 116, 280
Vea también **Disreflexia;**
Parálisis, mujeres con

Letrina *Vea* **Excusado**

Leucemia, 12

Levantar objetos, cómo, 90, 320

Leyes *Vea* **Gobierno, políticas y
leyes; Policía; Luchar por el
cambio**

Lidocaina, 345

Ligadura de trompas, 203–204

Limón, jugo de

esponja anticonceptiva, 194
hierro hecho accesible por, 88
por algodoncillo, 344

**Limosnear, mujeres con
discapacidad se fuerzan a,**
15, 22

Limpieza e higiene

amamantamiento, 259
bebé, alimentación de, 263–265
bebé, mudar y limpiar, 269
biberón, 264
cloro, para limpiar un condón
femenino, 192
condón femenino, cómo reusar, 192
cuidados diarios, 96
descuido y, 293
dientes y boca, 98–99
eliminación de orina y
excrementos, 100, 106, 107
hepatitis, prevención de, 168
infección urinaria, prevención de,
106, 231
instrumentos para cortar o
perforar la piel, 168, 179, 180
menstruación y, 106, 109–110

parto, preparación para, 237
sonda, inserción de, 102, 103, 104
úlceras de presión, 115, 116, 117
VIH, prevención de, 110, 179–180

Linfáticos, hinchados

en axila, amamantamiento y, 260
en ingle, herpes genital y, 165

Líquidos

rehidratación, suero de, 274
Vea también **Agua**

Llagas

dolor durante las relaciones
sexuales y, 151, 152
embarazo y, 225–226
en genitales (úlceras), 163–167
espasmos musculares
masaje, no hacer, 92, 134, 226
medicina para, cuándo tomar, 152
parto y, 213, 243
pélvica, examen y, 134
relajarse, 92, 134
Vea también **Contracturas;**
Músculos; Úlceras de presión

**Lombrices intestinales
(anquilostomas)**

anemia y, 87
sandalias o zapatos, 275

Lombrices *Vea* **Parásitos**

Luchar por el cambio

aborto seguro, 208
acceso, 17–19, 21–27, 123
buscar la causa la raíz del
problema, 31–32
centro de salud, visitar y discutir, 47
centros de salud y hospitales,
acceso en, 35–40
compartir experiencias, 45
conscientización sobre
discapacidad, 17–27
exámenes de salud, 136–138
instituciones, 307
ITS, prevención de, 182–184
maltrato, 307, 311–312
mujeres mayores, 286
parto, 251
plan de acción, desarrollar, 48
planificación familiar, 186, 205
resumen de asistencia necesaria,
121–122
salud sexual, 154–156, 182–184
sociodramas, 45–46
Vea también **Gobierno, política
y leyes; Grupos de apoyo
mutuo; Prevención**

M

Macrólidos, 330

Madres

cuidados para nuevas, 249–250
hijas, cuidados para, 315
recién nacido, relación con,
253–254, 266–267, 269
Vea también **Bebés; Embarazo ;
Familia; Niños; Parto**

**Maltrato de muchachas y mujeres
con discapacidad**

corren un mayor riesgo, 287
creencias dañinas sobre, 287, 288,
289, 307, 312
en general, 289–290
en instituciones, 306–307
es necesario hablar, 187, 295, 300,
301, 305
grupos de ayuda, 26, 295–297, 312
la defensa propia, 308–311
no es culpa de la muchacha o la
mujer, 58, 298, 300, 309, 311
policía, denunciar a, 297
prevención, 295–296, 311–312
trabajadoras de la salud
pendientes a los signos
de, 326
trauma, un tipo de, 57
Vea también **Maltrato
emocional; Maltrato
físico; Violación; Abuso
sexual; Violencia contra
mujeres**

Maltrato emocional

abandono, 292
descuido, 293
generalidades, 290
reclusión, 292, 306
Vea también **Abuso**

Maltrato físico

apoyo para dejar, 296–297
generalidades, 294
salud mental, problemas causados
por, 290
Vea también **Abuso**

Mama, cáncer de y la TRH, 283

Mama, el examen de, 128–130
preparación para, 127–128

Mamas *Vea* **Pechos**

Mangos, cómo hacer, 98

Manos

agarrar cosas, hacer mangos para
ayudar, 98

- cuidados, 96
mujeres mayores y, 279
Vea también Limpieza e higiene
- Manzanilla**, 168, 303
- Mareos**
anemia, 87
embarazo tubárico, 220
- Marido** *Vea Parejas*
- Masaje**
dolor, calmar con, 120
enciás, epilepsia y, 98
espalda, dolor de, 227
estreñimiento, 108
músculos espásticos, no lo haga, 92, 134, 226
para asistentes, 319
pecho, en amamantamiento, 261
trauma y, 58
úlceras de presión, no lo haga, 115
- Mastitis**, 260–261, 262
- Masturbación**, 147, 181
- Matrimonio**
dejar por maltratos, apoyo para, 296–297
pactado, 144, 155
violación, estigma y, 299
Vea también Parejas
- Matriz (útero)**, 79
disreflexia y contracciones de, 117
Vea también Contracciones;
Trabajo del parto
- Mebendazole**, 345
- Medicinas**
alergia a, 329, 330
como causa de discapacidad, 13
cómo medir un dosis, 329
diarrea, 197
efectos secundarios, vigilar, 327
embarazo y, 13, 214–215, 231
embarazo y dolor, 228
embarazo y no usar laxantes ni purgantes, 229
formas de, 326, 330
genéricos y marcas, 329
guardar suficiente en casa, 121
interacciones, 328
lenguaje de señas, 369
listado de problemas y medicinas, 331–332
por aborto, 208
por algodoncillo, 260
por candidiasis, 112, 260
por chancro blando, 164
por choque alérgico, 329
por clamidiasis, 161–162
por conjuntivitis, 99
por depresión, 55
por disreflexia, 119
por enfermedades mentales, 59
por epilepsia, 214, 231
por fuerza excesiva de coyunturas, 93
por gonorrea, 161–162
por herpes genital, 165
por hinchazón de coyunturas, 120
por infección de mama (mastitis), 261
por infección de matriz, 248
por infección de ojo, 99
por infección de riñones, 106
por infección de vejiga, 105
por infección pélvica, 162
por menstruación con sangre abundante, 111
por molestias de menstruación, 110
por sangrado después del parto, 247
por sífilis, 163–164
por tricomoniasis, 160, 162
por úlceras de presión, 116
por vaginosis bacteriana, 113, 162
por verrugas genital (PVH), 166–167
por VIH/SIDA, 176–177, 358–362
que calman dolor, 120
resistencia a, 327
sobredosis, 327
tomar por boca no con inyección, 328, 330
tomar toda la dosis indicada, 169, 327
tragar, 197, 205, 328
usar sólo cuando es necesario, 327, 331
uso forzado, como maltrato, 306
vagina, poner por, 205
vómitos y, 328
Vea también Vacunas;
Inyecciones; Efectos secundarios; Tradicionales, medicinas y remedios caseros; medicinas específicas
- Melaza**
hierro, fuente nutricional de, 88
o miel, tratamiento por úlceras de presión, 115
en suero de rehidratación, 274
- Memoria, pérdida de**, 281
- Meningitis, como causa de discapacidad**, 12
- Menopausia**, 282–285
embarazo, posibilidad en transición a, 285
huesos débiles (osteoporosis) y, 280
relaciones sexuales y, 284–285
- Menstruación**
anticonceptivos orales y, 197, 356
ceguera, y mujeres con, 74, 109
ciclo mensual, 75, 80
cuidados durante, 109
disreflexia y, 117
DIU, colocación de y efectos secundarios, 195
dolor de pecho o pezón y, 73
esperar antes de embarazarse de nuevo, 219
higiene y, 106, 109, 113
implantes y, 199
infecciones urinarias y, 106
inyectables, anticonceptivos y, 198
lenguaje de señas por, 370
manchado inusual, DIU y, 195
molestias de, 110
otros nombres para, 74
planificación familiar, métodos hormonales y, 196
problemas de aprendizaje o comprensión, y mujeres con, 110
pubertad y, 74
salud sexual y, 182
sangrado abundante, 111
se acaba (menopausia), 282–285
tampón, 109, 113
Vea también Sangrado de la vagina
- Metilergometrín**, 342
- Métodos de barrera de la planificación familiar**
comparar con otro métodos, 188
en general, 187
parálisis y el escoger, 206
- Métodos de emergencia de planificación familiar**
cómo usar, 357–358
DIU como, 205
efectos secundarios de, 358
generalidades, 205
violación y, 302
- Métodos hormonales de la planificación familiar**, 196–199

comparar con otros métodos, 188
 DIU, 195
 efectos secundarios, 196, 198,
 199, 356
 generalidades, 187, 196
 implantes, 198–199
 inyecciones anticonceptivas, 198
 menopausia y necesidad de
 cambiar, 285
 parálisis y selección de, 206
 progestágeno solo, requerido,
 196, 198, 199, 206

Vea también **Anticonceptivos
 orales**

Metronidazol, 346

no toma alcohol con, 113, 347

Miconazol, 346

Miel y azúcar, tratamiento para úlceras de presión, 115

Minas terrestres, tratado para prohibir, 11

Miomas, pérdidas y, 82

Moco, limpiar la boca y nariz de recién nacido, 246

Moco, método de planificación familiar natural, 200–201

Mosquiteros, 178, 275

Muerte de un bebé

con discapacidad, 11
 de diarrea, 261

Mujeres como asistentes, 315

Mujeres mayores

aparatos para facilitar movilidad,
 279, 281
 artritis y, 279
 audición, pérdida de, 280
 comunidad, apoyo en, 122
 confusión mental, 281
 depresión y, 54, 55, 282
 ejercicio y, 278–279
 esfuerzo excesivo de coyunturas y
 músculos, 278
 grupos de apoyo mutuo y, 286
 huesos débiles (osteoporosis), 280
 infertilidad y, 82
 luchar por el cambio, 286
 memoria, problemas con, 281
 piel, problemas de, 280
 prótesis y, 279
 sexualidad y, 141
 úlceras de presión, 278, 280
 vista, pérdida de, 280

Vea también **Menopausia**

Muletas

autodefensa y, 310–311
 caseros, 223
 cómo usar, 94
 lesiones de uso excesivo,
 93–94, 278
 mujeres mayores y, 278, 279
 músculos, uso excesivo y, 92
 portabebé, uso con, 271

Músculos

calambres de, y embarazo, 225
 calambres y espasmos de, durante
 el parto, 240, 241, 243
 contracturas, 94–95
 dolor, calmar, 120
 dolor durante relaciones sexuales
 y, 151, 152
 ejercicio, falta de, 88
 esfuerzo excesivo, aparatos para
 facilitar movilidad y, 92
 estirarse, 90–91, 120
 mujeres mayores y, 278–279

Vea también **Músculos epásticos
 (apretados)**

Músculos apretados

Vea **Músculos epásticos**

N

Nariz tapada, disreflexia y, 118

Natalidad, control de

Vea **Planificación familiar**

Naturales, métodos de

planificación familiar

comparar con otros métodos, 188
 días fijos (calendario), método de,
 201–202
 generalidades, 187
 moco, método de, 200–201
 retiro del pene (coito
 interrumpido), 203

Naturales, remedios *Vea* **Tradicionales, medicinas**

Náusea

disreflexia y, 118
 DIU y, 195
 embarazo y, 217
 hepatitis y, 167
 hormonales, métodos de
 planificación familiar y, 196
 Infección de riñones y, 106
 TARV y, 360
 VIH/SIDA y, 175

Nervios *Vea* **Angustia Salud mental**

Nevirapina, 362

Nifedipina, 347

amamantamiento y problemas
 con, 259, 260, 261, 262
 ilustración, 73
 menstruación y dolor en, 73
 pezones, si sale flujo o pus de, 129
 sexualidad y, 145
 toronja, evitar jugo de, 347

Niñas

alimentación insuficiente, 11, 86
 autoestima de, 51, 68–69, 141
 como ayudantes, 315
 desprecio de, 212
 educación negada a, 22, 51, 52, 292
 educación sobre la sexualidad y,
 142, 155, 156
 madres apoyan, 21
 mujeres mayores aconsejan a, 286
 recursos negados a, 9, 19
 salud mental y, 68–69
Vea también **Abuso de
 niñas y mujeres con
 discapacidad; Educación;
 Pubertad**

Niños

alimentación, 265–266, 275
 ayuda temprana para
 discapacidades, 21
 como asistentes, 315
 diarrea, cómo tratar, 274
 enfermedades en, 274
 higiene y, 275
 inyecciones, causa de
 discapacidad, 13
 maltrato, 57
 salud de, proteger, 274–276
Vea también **Parto; Planificación
 familiar; Recién nacidos;
 Vacunas**

Nistatina, 347

Nitrofurantoína, 348

Norfloxacina, 348

Novios *Vea* **Parejas**

Nucleares, accidentes y emisiones, 12

O

Ojos

amarillos, 167
 bebé, cómo cuidar, 250
 cómo cuidar, 99–100
 lepra, problemas y, 99–100

- mujeres mayores y pérdida de vista, 280
vista borrosa doble o ve manchas, 118, 246
- Ojos amarillos** *Vea* **Hepatitis**
- Operaciones**
esfuerzo excesivo de coyunturas y, 93
esterilización y, 203–204, 205
infertilidad, causa de, 81
orina, para controlar la salida de, 101
Vea también **Aborto; Cesárea**
- Oral, el sexo**, 147, 150, 181
condones y, 181
placer y, 147
planificación familiar, como método de, 203
- Orejas, hacer agujeros en**, 180
- Orejas** *Vea* **Sordera, mujeres con; Audición, problemas con**
- Organización**
Vea **Luchar por el cambio**
- Orgasmo**, 79, 145–146
- Orina**
cuánta agua beber, 231
olor o vista, mala de, 105, 167
sangre en, 303
manejo seguro de, 180
- Orina, bolsas de**, 130
- Orinar**
candidiasis y, 111
dolor o ardor, 105, 159, 160, 303
embarazo y, 228–229
examen pélvico, preparación para, 130
higiene y limpieza, 100
necesidad frecuente, 105
parto y, 238, 239, 240
relaciones sexuales y, 106, 152
vejiga, control de, 101
vejiga llena, 106, 117
vejiga, vaciar, 101
Vea también **Sondas**
- Osteoporosis** *Vea* **Huesos débiles**
- Ovarios**
ciclo mensual y, 75, 79
ilustración, 79
- Ovulación**, 75, 80
infertilidad y, 82
- Oxitocina, abuso de**, 13
- P**
- Paladar hendido y labio leporino, causado por dieta**, 11
- Paludismo**
anemia y, 87
detección oportuna, 126
infertilidad y, 82
niños, protección de, 275
VIH/SIDA y, 178
- Pañales, mudar y limpiar el bebé**, 268–270
- Paperas**, 82
- Paracetamol**, 349
- Parálisis cerebral, mujeres con**
comunicación con, 36
estreñimiento y, 108
hemorroides y, 108
músculos apretados (espásticos), 92, 134
músculos, estirarse, 91
sexualidad y, 150, 152
trabajo de parto, 213, 243
- parálisis, mujeres con**
embarazo y, 223–224, 227, 228, 230, 232
hormonales, métodos de planificación familiar y, 196
mujeres mayores, 278, 280
orgasmo y, 146
parto y, 236, 242, 243, 244
planificación familiar, métodos de y, 206
sexualidad y, 146, 150, 152
Vea también **Lesiones de médula espinal; Poliomiéltis**
- Parásitos**
anquilostomas, 87
detección oportuna, 126
niños y, 275
- Parche anticonceptivo**, 196
- Parejas**
abandono de madres de niños con discapacidad, 21
cariñoso y fiel, encontrar a, 143–144
hablar sobre el sexo, 147–149
ITS, tratamiento para ambos, 169
maltratos y, 144
matrimonios pactados, 144, 155
secreto, 30, 144
violación y sentimientos de, 305
Vea también **Familia; Relaciones sexuales; Violencia contra mujeres**
- Parteras**
educadas por mujeres con discapacidad, 41
luchar por el cambio, 233–234, 251
por qué escoger para parto, 213
- Parto**
abortos previos y, 208
acompañante por, 235, 236
adelantado, relaciones sexuales y, 217
aguas pardas o verdosas, 246
anestesia epidural, 238, 239
bebé atravesado, 245
corte genital femenino, 245
cuidados para la nueva madre, 249
cuidados para un recién nacido, 250–251
deprimida o triste después, 250
en hospital, cuando es necesario, 165, 208, 213, 233, 238, 239, 244
fiebre, 246
herpes genital, 165
la lucha por el cambio, 251
planificación familiar natural, métodos después, 200
posiciones y sillas para, 240–242
prolongado, 246
pujar, 246
sangrado antes, 246
sangrado después, anemia y, 87
signos de peligro, del bebé, 246, 251
signos de peligro, 245–248
toxemia de embarazo, 246–247
un plan para, 214
Vea también **Aborto; Cesárea; Embarazo; Planificación familiar; Trabajo de parto**
- Pasar orina**
Vea **Vejiga, vaciar; Orinar**
- Pastillas**
diarrea y, 197
método para tragar, 328
tragar, alternativas a, 197, 205
vómitos y, 197, 328
Vea también **Medicinas**
- Pastillas de dosis alta**, 356
- Pastillas** *Vea* **Anticonceptivas orales; Drogas; Medicinas**
- Pechos**
adoloridos o hinchados, menstruación y, 73, 110
algodoncillo y amamantamiento, 260
angustia y dolor, 56
anticonceptivos orales y dolor, 197

cómo examinarse, 129-130
de formas o tamaños diferentes, 73
hinchazón de, métodos
 hormonales de planificación
 familiar y, 196
ilustración, 73
infección (mastitis), 260-261, 262
pezones adoloridos o agrietados,
 amamantamiento y, 259
pubertad, los cambios en, 73
Vea también **Bultos en el pecho**

Peligro, signos de

alergia a medicinas, 329
anemia, 87
anticonceptivos orales, 197
bebés, al nacer, 246, 251
candidiasis, infección, 111
clamidiasis, 160
depresión, 54, 282
disreflexia, 118
DIU, problemas con, 195
embarazo tubárico, 220
enfermedad pélvica
 inflamatoria, 161
estrés, 50-51
gonorrea, 160
hepatitis, 167, 168
implantes, 199
infección de mama (mastitis), 260
infección de vejiga, 105
ITSs, 158-159
maltrato, 326
matriz, infección de, 248
parto, después de, 247-248
parto, durante, 245-247
pie, infección de, 97
riñones, infección de, 106
salud mental (psicosis), 59
sangrado después del parto, 247
sangrado durante embarazo, 220
SIDA, 169
sífilis, 163
suicidio, 55
toxemia de embarazo, 232, 246
trabajo de parto y, 245-247
trauma, reacción a, 57
tricomoniasis, 159
úlceras de presión, 114
vaginosis bacteriana, 113
verrugas genitales, 165-167
violación, infección después, 303
Vea también **Cuidados de**

emergencia; Efectos secundarios; signos específicos

Pélvico, examen, 127-134
 descripción, 131
 disreflexia, precauciones y,
 132-133
 músculos espásticos (apretados)
 y, 134
 posiciones para, 133, 134

Pélvica, infección, 81, 161-162

Pelvis

huesos de cadera no iguales, 79
ilustración, 79

Pena

maltrato y, 287
pérdida y, 219
pubertad y, 72
puede discapacitar, 6
respuesta a trauma, 57
sentimientos de familia, 19, 292
sexualidad y, 151, 153
violación y, 300

Pene

ilustración, 79
responder al placer sexual, 145
retiro de, 182

Penicilina, 349

Penicilina benzatínica, 337

Penicilina, familia de antibióticos, 330
 alergia, 163, 330

Penicilina procaína, 350

Pérdida

causas de, 219
cuidados después, 219
infertilidad y, 81
VIH y, 233

Permanentes, métodos de planificación familiar

comparar con otros métodos, 188
generalidades, 187

Peso

ejercicio y gordura, 88
embarazo y aumento repentino
 de, 232
infertilidad y, 82
métodos hormonales de
 planificación familiar y
 aumento de, 196
VIH/SIDA y adelgazamiento, 169,
 175, 177

Piel

caliente, enrojecida u oscura, 114
candidiasis, 111
diariamente, revisar, 96

enrojecida adentro o afuera de
 genitales, 111
grietas en pies, 97
manchas marrones o moradas
 en, 175
mujeres mayores y problemas
 con, 280
pálida, fría o sudorosa, con alergia
 a medicina, 329
reseca, prevención, 117
rojiza, oscura o manchada, arriba
 de lesión de médula
 espinal, 118

Vea también **Comezón; Llagas; Sarpullido; Úlceras de presión**

Piernas

hinchazón, anticonceptivos orales
 y, 197
hinchazón, embarazo y, 222, 232
várices, 196

pies

cuidados de, 96-98
hinchazón, en embarazo,
 222, 232

Piojos, 275

Placenta, 236, 246, 247

Plaguicidas

discapacidad, como causa de, 14
embarazo, evitar en, 215
paludismo, prevención y, 275

Planificación familiar

amamantamiento como, 188, 199
comparar varios métodos, 188
dispositivos intrauterinos (DIUs),
 187, 195, 205, 206
eficacia de, 187-188
embarazo, después de, 249
lenguaje de señas para, 369
luchar por el cambio, 186, 205
menopausia y uso de, 285
métodos de barreras, 187,
 189-195, 206
métodos de emergencia, 205
métodos hormonales, 187,
 196-199, 206, 355-358
métodos naturales, 187, 200-203
métodos permanentes, 187,
 203-205
parálisis y, 206
ventajas de, 185

Vea también **Aborto; Embarazo; Relaciones sexuales; métodos específicos**

Planificación familiar natural
 comparar con otros métodos, 188
 método de días fijos (calendario),
 201–202
 método del moco, 200–201

Plantago psyllium (cáscaras de psilio), 108

Plantas, remedios de *Vea*
Tradicional, medicinas

Plátanos, potasio y, 274

Pliegues de la vulva, 78, 145

Pobreza
 barrera a salud, 33
 causa de discapacidad, 10–11
 dieta y, 51
 estrés y, 51
 maltrato emocional y, 292
 VIH/SIDA, falta de medicinas y, 176

Podofilina, 350

Policía
 educación sobre maltrato y
 abuso, 312
 maltrato, denunciar a, 297
 violación, denunciar a, 300, 301,
 302, 304

Poliomielitis
 como causa de discapacidad, 12
 embarazo y, 210–211
 músculos, estirarse y, 91
 pobreza y, 10
 postpoliomielitis, síndrome, 279
 vacuna contra, 276
Vea también **Parálisis,
 mujeres con**

Políticas *Vea* **Gobierno, políticas
 de; Luchar por el cambio**

Portabebé, 271–272

Preeclampsia, 222, 232, 246–247

Preservativos *Vea* **Condones**

Presión alta de sangre
 detección oportuna, 126
 estrés y, 50, 51
 toxemia y, 232, 246
Vea también **Disreflexia**

**Presión de sangre baja, y alergia
 a medicinas, 329**

Prevención
 anemia, 88
 candidiasis, 111, 112–113, 177
 contracturas, 94–95
 coyunturas, lesiones de esfuerzo
 excesivo, 94

depresión en mujeres mayores, 282
 hepatitis, 110, 168, 179
 huesos débiles (osteoporosis),
 86, 280
 ITSs, 80, 180–182
 maltrato, abuso y violencia,
 295–296, 311–312
 músculos, esfuerzo excesivo de, 92
 ojos, infección de, 99
 paludismo, 275
 pechos, adoloridos en
 amamantamiento, 259
 piel reseca, 117
 pies, infección de, 97
 preeclampsia, 222
 riñones, infección de, 106
 úlceras de presión, 112, 116–117, 224
 urinarias, infecciones, 106, 231
 vejiga, infección de, 106, 231, 284
 VIH/SIDA, 110, 179–182
Vea también **Cuidados diarios;
 Dieta; Ejercicio; Higiene
 y limpieza; Luchar por el
 cambio**

Probenicid, 351

**Problemas para hablar,
 mujeres con**
 comunicación con, 36, 295
 trabajadores de salud y, 43
 violación, ayuda después de,
 300–301

Profilácticos *Vea* **Condones**

**Progestágeno solo, métodos de
 planificación familiar**
 minipastillas, 356, 357, 358
 problemas de salud y, 196, 198,
 199, 206
 tiempo necesario para prevenir
 embarazo, 197

Progesterona, 72

Proteína
 bebés y, 266
 dieta saludable y, 86–87
 embarazo y, 215, 221, 222, 232
 en orina, toxemia y, 232, 246
 hepatitis y, 168
 úlceras de presión, prevención
 y, 117
Vea también **Dieta**

Prótesis
 embarazo y, 222
 falta de, 9, 11
 mujeres mayores y, 279, 280

Prueba de Papanicolau, 131, 165

Pruebas *Vea* **Exámenes y pruebas**

Psicología, problemas de *Vea*
Salud mental

**Psicosis (enfermedad mental),
 59–60**
Vea también **Salud mental**

Pubertad
 cambios del cuerpo y, 71–73, 74
 familia, apoyo de, 76–77
 información, necesidad para,
 71, 76
 salud sexual y, 141, 155, 156
 trabajador de salud, apoyo de, 77
Vea también **Menstruación**

Puertas, accesibilidad, 39

Pulmonía, 175

Purgaciones *Vea* **Gonorrea**

PVH *Vea* **Verrugas genitales**

Q

Químicas, sustancias
 causa de discapacidad, 13, 14
 evitar en embarazo, 215
 infertilidad y, 82

Quinceañera, 77

R

Rampas, construir, 40, 123

Recto, examen del 131

Reflejos exaltados, 246

Regla *Vea* **Menstruación**

Rehidratación, suero de, 274

Relaciones sexuales
 anal, 181, 182, 203
 cansancio y, 153
 deseo, falta de, 153–154
 después de quedar con
 discapacidad, 149
 disreflexia y, 117, 153
 dolor y, 151, 152
 embarazo y, 216–217
 hablar sobre necesidades y lo que
 espera, 147–148
 homosexualidad, 145, 147, 148
 lenguaje de señas por, 369
 masturbación, 147, 181
 menopausia, después de, 284–285
 menos peligrosas, 180–182, 217, 285
 músculos, dolor y espasmos, 152
 parto, después de, 249
 pechos, cómo responden, 73

- placer y, 145–146, 147, 153
posiciones cómodas, encontrar, 150, 216
problemas durante, 151–154
qué sucede durante, 79
sexo oral, 147, 150, 181
vagina seca, 151, 182, 284
vejiga e intestinos, cuidados, 106, 152–153
vejiga, infección y, 105–106
Vea también **ITSs; Planificación familiar; Violencia contra mujeres**
- Relaciones sexuales menos peligrosas**, 180–182
embarazo y, 217
menopausia y, 285
menstruación y, 182
- Religión**
aborto y, 207
exclusión de mujeres con discapacidad, 292
planificación familiar y, 185
- Remedios**
Vea **Tradicionales, medicinas**
- Reproductores, genitales y órganos**
de la mujer, 77–79
ilustración, 78, 79, 146
pubertad y cambios en, 71–73
Vea también **ITSs**
- Resistencia a medicinas**
antibióticos, 327
TARV, 359
- Respeto**
en exámenes de salud, 128, 137–138
maltrato y falta de, 288
para asistentes, 314
para mujeres con discapacidad, 42, 174, 184, 311
para mujeres con enfermedades de salud mental, 59–60
relaciones y, 154, 155, 156
- Respiración y aliento**
alergia a las medicinas y, 329
angustia y, 56
cómo levantar objetos y el uso de, 90
de un infante, 246, 251
ejercicio de pujar y, 134
ejercicio de relajar y, 61
ejercicio y, 91
embarazo y, 217, 221, 236
- estrés y, 50
síndrome postpoliomielitis y, 279
trabajo del parto, 235, 236, 240
Vea también **Aliento, falta de**
- Retiro del pene (coito interrumpido)**
como método de la planificación familiar, 203
menos peligrosas, relaciones sexuales, 182
- Revisión** *Vea* **Exámenes**
- Riñones, infección de**
empujar la vejiga para vaciar, con cuidado, 101
signos, 106
sondas y, 101, 102
tratamiento, 106
- Riñones, toxemia y problemas de**, 232
- Ronchas** *Vea* **Salpullidos**
- Ropa**
cuido de los pies y, 97
del bebé, 268, 270
embarazo y, 224
imagen corporal y, 53
lavar en casos de VIH y hepatitis, 179
menopausia, comodidad y, 283
quitarse, adaptaciones que ayuden, 123
ropa interior de algodón, 113
- Ropa de cama**
la regla y, 109
lavar, prevención de hepatitis y, 179
- Ropa interior, ventajas de algodón**, 113
- Rubéola**, 12, 215, 276

S

Sábila (aloe), 230, 303

Sacaleches, 257

Sal, embarazo y, 221, 222, 232

Sapullidos (Ronchas)

alergia, signo de, 329
herpes zona, 175, 177
orina moja paños y provoque, 229
rubéola, 12, 215, 276
sífilis y, 158
TARV y, 360
VIH/SIDA y, 175, 177

Salud mental

autoayuda, 60–65

autoestima y, 62–65, 68–69
enfermedad mental profunda, 59–60

estrés, 50–54

familia y comunidad, apoyo de, 50, 68–69

grupos de apoyo mutuo, 50, 65–67
maltrato emocional y, 291
problemas comunes, 54–58
soluciones rápidas no hay, 49
violación y, 305

Vea también **Angustia;**

Autoestima; Depresión; Grupos de apoyo mutuo; Sentimientos; Trauma

Salud sexual, 157

comunidad como apoyo, 139
después de quedar con discapacidad, 149
educación sobre, 142, 156
ideas equivocadas, 31, 32, 140–141, 149, 157

luchar por el cambio, 154–156
problemas durante relaciones sexuales, 151–154

sentir placer de relaciones sexuales, 145–146, 147, 153
violación o abuso, después, 153, 154, 305

Vea también **ITSs; Relaciones sexuales**

Sangrado

de hemorroides, 108
del cerebro, disreflexia y, 118, 133, 239
implantes y, 199
pies y, 97

Sangrado de la vagina

aborto peligroso, 208
anemia después del parto, 87
anemia durante embarazo, 215
antes de que nazca el bebé, 246
con DIU, cuando se inserta, 195
después del parto, 233, 247, 255
embarazo tubárico
(en la trompa), 220
en el embarazo, 220, 246
pérdida, 219
violación y, 303
Vea también **Regla**

Sangrado leve *Vea* **Menstruación**

Sangre débil *Vea* **Anemia**

Sangre, presión alta *Vea* **Presión alta de sangre**

Sanitarios *Vea* **Excusado****Sarampión**

discapacidad, causa de, 12, 215
vacuna, 12, 276

Sarna, 275**Semen**, 79

sexo oral menos peligroso y, 181

Senilidad, 281**Senos** *Vea* **Pechos****Sentimientos**

cambios corporales y, 76
de asistentes, 317–318, 319,
322–323, 326
de pareja, después de
violación, 305
grupos de apoyo y, 66
hablar sobre, 318
menopausia y, 282, 283
menstruación y, 110
pérdida y, 219
pubertad y, 72
salud sexual y, 153–154
suicidio, 55
tristeza, después de parto, 250
violación y, 300, 301, 304, 305
Vea también **Comunicación**;

Salud mental**Servicios** *Vea* **Excusado****Sexo anal**

lubricante para, 182
método de planificación familiar,
203
sexo menos peligroso y, 181, 182

Sexo sano *Vea* **Relaciones sexuales menos peligrosas****Sibilancias, signo de alergia a medicina**, 329**SIDA** *Vea* **VIH/SIDA****Sífilis**

embarazo y, 163–164
malformaciones genéticas y, 12
signos, 163
tratamiento, 163

Signos de peligro *Vea* **Peligro, signos de****Sillas de ruedas**

actitudes como barreras y, 9–10
autodefensa y, 308, 309
candidiasis como riesgo de, 111
cojín para, 116, 272
cuidar y mantener, 366–368
ejercicios en, 90, 278

embarazo y uso temporal de, 222
excrementos, sacarse en, 107
excusados y, 39, 40
hemorroides y, 108
lesión de esfuerzo excesivo de
coyuntura y, 93–94, 278
mujeres mayores y, 278, 279
músculos, esfuerzo excesivo y, 92
puertas y, 39
rampas, 40, 123
relaciones sexuales en, 150
sondas y, 102
tocar y, 43
transporte, mejorar para, 35, 36
Vea también **Aparatos de ayuda**

Síndrome de Down

características físicas, 14
causas de, 12, 14
menopausia y, 282
mujeres mayores y, 281, 282

Síntomas *Vea* **Peligro, signos de****SIU (sistema intrauterino)**, 195**Sobrepeso** *Vea* **Peso****Sociodramas**, 45–46**Sofocos de calor**, 282, 283**Sondas**

artritis y, 279
bolsas de orina, 130
colocar, cómo, 102–104
control de vejiga se debilita con
Foley, 229
disreflexia y, 102, 119
doblada o torcida, 106, 117, 238
embarazo y, 229, 231
examen pélvico, 130
Foley, 102, 229
higiene y, 102, 103, 104
infecciones urinarias y, 101, 102,
104, 106
menstruación y, 109
parto y, 238, 239
permanente (Foley), 102, 229
relaciones sexuales y, 152
sangre en, 109
tamaño, 102
tapada, 119
vejiga, cómo tratar una
infección, 119

Sordera, mujeres con

artritis y, 279
asistencia necesaria para, 121, 314
audífonos, cuidado de, 363–365
bebé de, necesidad de estar cerca,
251, 267

capacidad de aprender, 6
comunicación y, 35–37, 64
educación para, 22
exámenes de salud y, 127, 138
intérprete para, 138
manejar vehículos, 18
mujeres mayores, 280
sexualidad y, 146, 156
trabajador de salud, cómo ayuda,
43, 174
violación, ayuda después, 301
visión, problemas de, 280
Vea también **Lenguaje de señas**

Sordera, rubéola y, 12**Sudor**

disreflexia y, 118
menopausia y, 282, 283
pubertad y cambios en, 72
VIH/SIDA y, 169

Suicidio, 55, 64**Sulfas (sulfonamidas)**, 330**Supositorios**, 107, 108**T****Tabaco**

como causa de discapacidad, 13
embarazo, evitar en, 213, 215
infertilidad y, 82
menopausia y, 283
Vea también **Drogas**

Tablilla, 93**Talla baja (enanismo)**

embarazo y, 213, 227
mujeres mayores y, 278

TARV (tratamiento antiretroviral)

amamantamiento y, 262
consideraciones para empezar,
358–360
disponibilidad de, 176
embarazo e impedir que pase al
bebé, 170, 233
en general, 170, 176, 358

Tatuajes, 168**T de cobre** *Vea* **DIUs****Temperaturas, disreflexia y**,
117, 118**Tendones, lesiones de esfuerzo
excesivo**, 93–94**Terapia Antiretroviral** *Vea* **TARV****Terapia de reemplazo hormonal
(TRH)**, 283

Testículos

ilustración, 79
infertilidad y, 82

Tetánico, toxoide, 353**Tétano**

recién nacido y, 251
vacunas, embarazo y, 215

Tetraciclina, 351**Tetraciclinas, familia de, 330****Tiña, 275****Tiroides, cáncer de, 12****Tocar**

autodefensa contra, 308
buena y mala, enseñar la diferencia, 311
ceguera, mujeres con, 43, 138
incómoda con, 137
placer sexual y, 145–146, 147, 153
sexualidad de mujeres mayores y, 203, 284
silla de ruedas y, 43
sordera, mujeres con, 43
VIH/SIDA no se transmite por, 171
violación y reacción a, 304

Tos

con moco, embarazo y, 227
VIH/SIDA y, 169, 175

Toxemia de embarazo

(**preeclampsia**), 222, 232,
245–246

Toxoide tetánico, 353**Trabajadores de salud**

aborto, procedimientos por, 208
anticonceptivos, inyecciones, 198
aprender de las mujeres con discapacidad, 34, 41–42, 326
asistentes, apoyo a, 316, 326
confidencialidad y, 42, 174, 184, 198, 294
discapacidades específicas, cómo ayudar mujeres con, 43
DIU, colocar, 195
embarazo, apoyo por, 233–234, 236
exámenes, pautas para, 128, 137–138
implantes, poner o sacar, 198–199
maltrato, estar pendiente de signos del, 326
mujeres como, necesidad para, 35
parto, condiciones por, 251
planificación familiar y, 186, 205
pubertad, apoyo para, 77
respeto para mujeres con

discapacidad, 42, 174, 184
salud sexual y, 156, 184
violación, apoyo para mujeres víctimas de, 302, 304

Vea también **Actitudes de trabajadores de salud, como barrera; Parteras**

Trabajo

autoestima y, 143
capacitación laboral, 54
causa de discapacidad, 13–14
grupos de apoyo mutuo para, 26
hostigamiento sexual, 298
prevención de maltratos a, 296
taller de aparatos de rehabilitación, cuento de, 8
taller de coser y confección, cuento de, 20
vendedora, cuento de, 17

Vea también **Trabajadores de salud**

Trabajo del sexo forzado y mujeres con discapacidad, 15, 298, 299**Trabajo de parto**

adelantado, laxantes o purgantes causan, 229
adelantado, relaciones sexuales durante embarazo y, 217
calambres y espasmos de músculos, 240, 241, 243
defecar, programa para, 238, 239
disreflexia y, 238–239, 240
mover y caminar durante, 240
orinar y, 238, 239, 240
oxitocina, peligros de, 13
peligro, signos de, 245–247
posiciones para dar a luz, 240–242
prolongado, 246
qué hacer cuando empieza, 237
respirar durante, 235, 236, 240
signos de, 236–237
Vea también **Parto;**

Contracciones**Tradicionales, remedios caseros y medicinas**

curandero, consultar a, 327
embarazo y consejos sobre, 215
esponja, método de planificación familiar, 194
estreñimiento, 108
hemorroides, 108
hepatitis, tratar síntomas, 168
menopausia, 283

parto, después de, 249, 250
úlceras de presión, 115
vejiga, infección de, 105

Transfusión de sangre

mujeres de talla baja durante el parto, 213
VIH y, 180

Transporte

grupo de apoyo mutuo para, 322
mejorar salud a través de, 35, 36

Tratamientos *Vea* Medicinas, enfermedades y problemas específicos**Trauma, 56–58****TRH (terapia de reemplazo hormonal), 283****Tribunales, violación y, 302, 304****Tricomoniasis**

signos, 159
tratamiento, 160, 162

Trifásicas, pastillas, 355**Trimetoprim-sulfa, 352****Trompas de Falopio**

ilustración, 75
menstruación y, 75, 79

Trompas, ligadura de, 203–204**Tubárico, embarazo, 220****Tuberculosis, 175**

detección oportuna, 126
infertilidad y, 81, 82
pobreza y, 10
VIH/SIDA y, 175, 177

U**Úlceras por presión, 114–117**

candidiasis y, 111
causa, 114, 116
disreflexia y, 117
embarazo y, 224, 232
maltrato y, 293
mujeres mayores y, 278, 280
prevención, 112, 116–117, 224
tratamiento, 33, 114–116

Uñas encarnadas, 97**Uretra, de mujer, 78****Urinarias, infecciones**

embarazo y, 230–231
mujeres mayores, sexualidad y, 284
prevención, 106, 231, 284
signos y tratamiento, 105–106

sonda, uso y, 101, 102, 104, 106, 119
Útero *Vea* **Matriz**

V

Vacunas

BCG (tuberculosis), 276
 calendario para niños, 276
 discapacidad, prevenir con, 12
 DPT, 276
 hepatitis A y B, 168, 276
 Hib, 276
 poliomielitis, 276
 rubéola, 12, 276
 tétano, 215, 353

Vagina, 78–79

cuidados, después de pérdida, 219
 desgarros, parto y, 249
 dolor durante relaciones sexuales, 151
 espermicidas e irritación de, 194
 humedad vaginal durante relaciones sexuales, 79, 145
 lenguaje de señas por, 370
 menopausia y cambios en, 282, 284
 parto vía, 234, 242, 244, 249
 pastilla, absorción de, 205
 pliegues de piel proteger, 78, 145
 pubertad y cambios en, 72, 74
 seca, relaciones sexuales y, 151, 182, 284

Vea también **Corte genital femenino; ITSs; Menstruación**

Vagina, infección de

moco, método de planificación familiar y, 201
 sonda y, 104
 vaginosis bacteriana, 113–114, 162
Vea también **candidiasis**

Vaginosis bacteriana, 113–114, 162

Várices, métodos hormonales de planificación familiar y, 196

Vasectomía, 205

Vejiga, control de *Vea* **Orinar**

Vejiga, infección de

disreflexia y, 105, 117, 119
 embarazo y, 230–231
 prevención, 106, 231, 284
 signos, 105
 sondas y, 101, 119, 229
 tratamiento, 105

Venenos, como causa de discapacidad, 13, 14

Verrugas genitales (HPV), 165–167

cáncer de matriz y, 165
 embarazo y, 167
 signos, 166
 tratamiento, 166–167

Viejas *Vea* **Mujeres mayores**

Vientre bajo, dolor de *Vea* **Dolor**

VIH/SIDA, 169–179

adelgazamiento y desnutrición, 175
 amamantamiento y, 170, 199, 261–262
 boca y garganta, problemas de, 175
 confidencialidad y, 174
 consejería, 173
 contagio, 170–171
 cuidados por, 358
 detección oportuna, 126
 diarrea, 175
 dieta y, 176, 177–178
 embarazo y, 169, 170, 233
 estigma y, 179
 fiebre, 174, 233
 ideas equivocadas sobre causas y remedios, 15, 171, 299
 infecciones, prevención con medicinas, 177
 inyecciones, como causa, 13
 lenguaje de señas para, 369, 370
 luchar por el cambio, 182–184
 malformaciones congénitas, causa de, 12
 medicinas compuestas, 328
 menstruación, relaciones sexuales durante, 182
 menstruación y asistentes, 110
 métodos de planificación familiar y prevención de, 189, 191, 193, 203
 mujeres y niñas más fácilmente se infecten, 80, 171
 náuseas y vómitos, 175
 prevención, 110, 179–182
 prueba del, 172–173
 relaciones sexuales menos peligrosas y, 180–182
 ronchas y comezón, 175
 signos, 169
 tos, 175
 tratamiento, 176–178, 358–362
 trimetoprim-sulfa y, 177
 tuberculosis (TB), 175, 177

vagina seca, relaciones sexuales y, 151, 182, 284

violación y, 303

Vea también **TARV (terapia antiretroviral)**

Vinagre

candidiasis, para tratar, 112, 177
 en esponja anticonceptiva, 194

Violación, 299

aborto, después de, 207
 autodefensa, 308–311
 ayuda, buscar, 300–302
 confidencialidad y, 300, 301, 302
 embarazo y, 302
 estigma de, 299, 300, 305
 examen por médico, después, 302
 infección de vejiga o riñones, 303
 ITSs y VIH/SIDA, 303
 niñas, 299
 pareja, sentimientos de, 305
 planificación familiar de emergencia, después, 302
 policía y tribunales, denunciar a, 300, 301, 302, 304
 problemas de salud causado por, 302–303
 qué hacer por una víctima de violación o abuso, 301
 salud sexual, después de, 153, 154, 305
 sentimientos, 300, 301, 304, 305
 violador conocido, 298
Vea también **Abuso; Maltrato; Violencia contra mujeres**

Violencia contra mujeres

autodefensa métodos de, 308–311
 como trauma, 57
 dejar pareja, apoyo para mujer, 296, 297
 en el trabajo, 13
 en instituciones, 306–307
 grupos de apoyo mutuo, 26
 prevención, 295–296, 311–312
Vea también **Abuso; Abuso sexual; Corte genital femenino; Maltrato; Trauma; Violación**

Violeta de genciana, 353–354

Virus, antibióticos no cura, 330

Vista, mujeres con problemas de

bebé de, alimentar con cuchara o dedos, 265–266
 bebé de, bañar, 270
 bebé de, ir al paso con, 273

bebé de, quedar cerca, 251, 268
condón, practicar con, 190
trabajador de salud, cómo ayudar,
43, 138

Vea también **Ceguera, mujeres
ojos con**

Vómitos

hepatitis y, 168
medicinas y, 106, 328
pastillas anticonceptivas y, 197, 328
riñones, infección y, 106
seguridad en deshacerse de
residuos, 179, 180

TARV y, 360

VIH/SIDA y, 175

Vea también **náusea**

Vulva, 78

Z

Zábila (aloe), 230, 303

Zapatos y salud de pies, 97

Zidovudina, 362

Zona, forma de herpes, 175