

# 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, 354

**Ácido fólico (folato)**, 216

paladar hendido y falta de, 11

**Ácido tricloroacético**, 166, 354

**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 psíllo (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  
esté 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**
- Espanja, 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  
úlceras 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****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**

**J-K****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**

**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****Tradicional, 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**