

## GLOSARIO

La siguiente es una lista de palabras que podrían ser difíciles de entender. El saber lo que estas palabras quieren decir, podría ayudarle a usted a usar mejor este libro.

Algunas de las palabras que incluimos aquí, aparecen explicadas en los capítulos, pero muchas no. La primera vez que una de estas palabras aparece en un capítulo, está escrita en este tipo de letra. Algunas de las explicaciones en este vocabulario también contienen palabras escritas en este tipo de letra. Eso indica que también hay una explicación para esas palabras en esta lista.

Este vocabulario aparece en orden alfabético, o sea en este orden:

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

### A

**abdomen** La parte del cuerpo que contiene el estómago, el *hígado*, los *intestinos* y los *órganos reproductivos*. La barriga.

**aborto** Acción y efecto de ponerle fin a un embarazo a propósito. Aunque la palabra “aborto” a veces también se usa para describir la *pérdida* natural de un bebé, en este libro sólo usamos la palabra aborto para describir una acción planeada.

**absceso** Bola o bulto hinchado, rojo y doloroso en la piel, que está lleno de *pus* (por ejemplo, un nacido o furúnculo).

**abuso** Acción y efecto de herir el cuerpo de otra persona (abuso físico), de humillar o insultar a otra persona (abuso emocional) o de forzar a otra persona a hacer cosas sexuales (abuso sexual). También puede referirse al uso excesivo de las drogas.

**acceso (a servicios médicos)** Entrada o paso. Hay acceso a los servicios médicos cuando éstos están disponibles y una persona tiene la libertad, el dinero y el tiempo necesarios para usarlos.

**acidez estomacal** Una sensación de ardor en el pecho y en la garganta que pasa cuando el ácido digestivo escapa del estómago. Con frecuencia da a fines del embarazo.

**ácido fólico o folato** Una *vitamina B*, que ayuda al cuerpo a producir glóbulos rojos sanos. Es de especial importancia que una mujer embarazada consuma suficiente ácido fólico, puesto que eso ayuda a evitar que su bebé tenga ciertos *defectos de nacimiento*.

**acoso sexual** Comentarios, caricias y otras atenciones de índole sexual no deseadas. Muchas veces una mujer sufre el acoso sexual dispensado por su patrón u otra persona con autoridad.

**adicción** Necesidad muy fuerte del cuerpo de usar alcohol u otras *drogas*. Enviciamiento.

**agotamiento** Muchísimo cansancio.

**agua oxigenada** Una *sustancia química* que mata a los *microbios* y que con frecuencia se usa para limpiar heridas.

**agudo** Repentino y de corta duración; además generalmente también fuerte o grave—por ejemplo, dolor agudo o *infección aguda*. Compare con *crónico*.

**alcahuete** Hombre que se encarga de encontrarle clientes a una *trabajadora de sexo*, y que con frecuencia se queda con todo o con parte de lo que ella gana.

**alergia, reacción alérgica** Problema o problemas, tales como comezón, estornudos, ronchas y a veces dificultades para respirar o choque, que afectan a algunas personas cuando ellas aspiran, comen, se inyectan o tocan ciertas cosas.

**alfabetización** Proceso mediante el cual se enseña a alguien a leer y escribir.

**algodoncillo** *Infección de hongos que causa dolor y manchas blancas en la piel dentro de la boca, en la lengua y en el esófago.*

**alimentación** El proceso de dar o tomar comida. La buena alimentación consiste en comer una cantidad suficiente de los alimentos apropiados para que el cuerpo pueda crecer y mantenerse saludable.

**almorranas** *Vea hemorroides.*

**alucinaciones** Acción y efecto de ver cosas raras que otras personas no ven, o de oír voces que otras personas no oyen.

**anemia** Enfermedad en la cual la sangre se vuelve más débil y 'aguada' por falta de glóbulos rojos. Sucede cuando el cuerpo no puede reemplazar la sangre con la misma rapidez con que ésta se pierde o se destruye a través de sangrado o enfermedad.

**anestesia** La anestesia general consiste en dormir a una persona con medicamentos durante una *operación*, para evitar que ella sienta dolor. La anestesia local es una inyección que se da en un lugar específico para evitar que la persona sienta dolor en esa área.

**ano** La abertura en el *intestino* por donde el excremento (caca) sale del cuerpo.

**ansiedad** Sensaciones de nerviosismo o preocupación. Angustia.

**antiácido** Medicina que se usa para controlar un exceso de ácido en el estómago y para calmar el malestar del estómago. *Vea acidez estomacal.*

**antibiótico** Medicina que se usa para combatir *infecciones* causadas por *bacterias*.

**anticonceptivos** Cualquiera de los métodos que se usan para evitar el embarazo. *Vea planificación familiar.*

**anticuerpos** Sustancias que el cuerpo produce para combatir *infecciones*.

**apéndice** Una bolsita en forma de dedo, pegada al *intestino grueso*.

**apendicitis** *Una infección del apéndice.*

**área pélvica** Área del cuerpo de la mujer que se halla entre las caderas y que contiene los *órganos reproductivos*.

**aréola** El área oscura del pecho o seno que rodea al *pezón*.

**arterias** Canales o tubos delgados que llevan sangre del corazón al resto del cuerpo. Las arterias tienen pulso. Las *venas*, que regresan la sangre al corazón, no tienen pulso.

**artritis** Condición que causa dolor e hinchazón en las coyunturas.

**asesoramiento** Servicio que da una persona capacitada para ayudar a alguien a pensar en su situación o a decidir cómo tomar decisiones. Por ejemplo, hay asesores específicamente capacitados para ayudar a las personas que tienen *VIIH* a seguir adelante con la vida.

**asma** Una enfermedad de los pulmones que produce ataques que dificultan la respiración. Muchas veces se oye un silbido cuando la persona suelta aire.

## B

**bacterias** *Microbios* que causan diferentes *enfermedades infecciosas*. Las bacterias son tan pequeñas que no se pueden ver sin un *microscopio*.

**bilharzia** *Vea esquistosomiasis.*

**bilis** Líquido que se halla en la *vesícula biliar* y que ayuda a digerir los alimentos grasosos.

**biopsia** Procedimiento que consiste en tomar una muestra de *tejido* o de líquido del cuerpo para examinar si está sano o enfermo.

**bocio** Agrandamiento de la *tiroides* causado por una falta de *yodo* en la dieta. La tiroides se ve como una bola grande en la parte delantera del cuello.

**bolsa de aguas** El saco (o saco amniótico) dentro de la *matriz* que contiene al bebé. Cuando el saco se rompe y suelta líquido, generalmente es una indicación de que el parto ha comenzado.

**bronquitis** Una *infección*, causado por *bacteria*, de los tubos que llevan aire a los *pulmones*. Se puede curar con *antibióticos*.

## C

**cafeína** *Droga* que se encuentra en el café, en el té negro y en los refrescos (gaseosas) de cola. Hace que el corazón lata más rápidamente y que la persona se sienta más despierta.

**calambres** Una contracción o un espasmo doloroso de un músculo.

**calcio** *Mineral* que contienen algunos alimentos y que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes.

**cálculos** Pequeñas bolitas o piedritas de material duro que se forman en la *vesícula biliar* o en los *riñones*. Pueden causar dolor sumamente fuerte.

**cáncer** Enfermedad grave que produce tumores, haciendo que las *células* cambien y crezcan de maneras anormales. El cáncer puede afectar muchas partes del cuerpo.

**cánula** Tubito que se usa para vaciar la *matriz*, por ejemplo, cuando se realiza un aborto.

**cataratas** Problema que hace que el lente del ojo se vaya nublando, lo cual cada vez causa mayores dificultades para ver. La parte central, oscura y redonda del ojo (la pupila) se ve gris o blanca cuando se hace brillar una luz sobre ella.

**célula** La unidad más pequeña de materia viva en el cuerpo.

**cérvix** El cuello de la *matriz*.

**cesárea** *Operación* que se le hace a una mujer cuando es peligroso que tenga a su bebé por la *vagina*. Consiste en abrir el *abdomen* de la mujer para sacar al bebé por allí.

**ciclo mensual** La temporada entre el comienzo de una *regla* y el principio de la siguiente. Como dos semanas después de que una mujer empieza a tener su regla, uno de sus *ovarios* suelta un huevo, y como dos semanas después, ella empieza a tener su próxima regla.

**circulación** El flujo de la sangre por las *arterias* y las *venas* del cuerpo.

**circuncisión (en el hombre)** Procedimiento que consiste en cortar la punta del prepucio del *pene*.

**circuncisión (en la mujer)** Procedimiento que consiste en cortarle a una mujer los *genitales* externos, ya sea parcial o totalmente.

**clamidia** Una *infección de transmisión sexual*.

**clítoris** La parte más sensible de la *vulva* de la mujer. Cuando se toca, causa excitación sexual.

**coágulos de sangre** Bultitos que se encuentran en la sangre; son suaves y de color rojo oscuro y brillante, como el *hígado*.

**cólera** *Enfermedad infecciosa* grave que produce vómitos fuertes y *diarrea* con sangre.

**complicaciones** Problemas o dificultades; cosas que pueden salir mal.

**compresa** Tela doblada que se remoja en agua fría o caliente y que se pone en alguna parte del cuerpo.

**concepción** La unión de un huevo y de un *esperma*, que es el comienzo del desarrollo de un bebé.

**condón** (preservativo, profiláctico, forro) Bolsita angosta de hule delgado que se usa para cubrir el *pene* durante las relaciones sexuales. La bolsita atrapa los espermatozoides del hombre para impedir que lleguen a la matriz de la mujer y la embaracen. Los condones también ayudan a prevenir la transmisión de infecciones sexuales.

**condón femenino** Pieza delgada de hule que cubre la *vagina* por dentro, al igual que los pliegues externos de la *vulva*. Ayuda a evitar que los espermatozoides del hombre lleguen a la *matriz* de la mujer.

**contagioso** Se dice de una enfermedad que puede pasar de una persona a otra. Pegadizo.

**contaminado** Se dice de los instrumentos médicos o de los alimentos que contienen *microbios* dañinos.

**contracciones (dolores del parto)** Apretamiento y endurecimiento repetitivo de la matriz. Las contracciones abren el *cérvix* y ayudan a expulsar al bebé de la *matriz*.

**coyunturas** Articulaciones. Las partes flexibles del cuerpo que conectan los huesos como la rodilla o el tobillo.

**cretinismo** *Vea hipotiroidismo.*

**crónico** Frecuente o de larga duración. Compare con *agudo*.

**cucharilla** Pequeño instrumento que se usa para raspar la capa de adentro de la *matriz* cuando se hace el procedimiento llamado *dilatación y curetaje (D y C)*.

## CH

**choque** Una condición peligrosa que presenta las siguientes señas: mucha debilidad o *pérdida del conocimiento*, sudores en frío y *pulso* rápido y débil. Puede deberse a la *deshidratación*, a un sangrado fuerte, a heridas o quemaduras, o a una enfermedad grave.

**choque alérgico** El choque alérgico es un tipo de reacción alérgica muy grave.

## D

**D y C** *Vea dilatación y curetaje.*

**defectos de nacimiento** Problemas físicos o mentales que un niño tiene al nacer. Ejemplos son el labio partido, el paladar partido y un dedo adicional en una mano o en un pie.

**demencia** Condición que causa que la persona tenga muchas dificultades para recordar las cosas y para pensar con claridad. Locura.

**dependencia** Necesidad mental irresistible de usar una *droga*.

**depresión** Condición mental en que una persona se siente sumamente triste o no siente nada.

**derrame cerebral** Pérdida repentina del conocimiento o de la capacidad de sentir o de moverse, causada por una *hemorragia* o un *coágulo de sangre* en el cerebro. Embolia, accidente cerebral.

**desecho (de la vagina)** El líquido que sale por la *vagina*.

**deshidratación** Pérdida excesiva de líquido del cuerpo.

**desinfección** Método para limpiar los instrumentos y el equipo médico. Se deshace de casi todos los microbios.

**desnutrición** Condición del cuerpo que se da cuando éste no recibe una cantidad suficiente de los alimentos que necesita para mantenerse saludable.

**diabetes** Exceso de azúcar en la sangre.

**diafragma** Copa de hule suave que se usa para cubrir el *cérvix* durante las relaciones sexuales, con el propósito de evitar el embarazo. Generalmente, uno llena el diafragma con crema o jalea *anticonceptiva*.

**diarrea** Condición en que uno tiene excrementos aguados y sueltos, 3 veces o más en un día.

**digestión** Proceso mediante el cual el estómago y los *intestinos* 'deshacen' los alimentos para que el cuerpo utilice ciertas partes de ellos y deseche otras.

### **dilatación y curetaje (D y C)**

Procedimiento que consiste en abrir el *cérvix* lentamente y después raspar la capa de adentro de la *matriz*. Con frecuencia se usa para llevar a cabo un *aborto* o para encontrar la causa de un *sangrado anormal* de la *vagina*.

**discapacidades** Limitaciones físicas o mentales que afectan la vida diaria.

**discriminar** Tratar mal o no hacerle caso a una persona simplemente en base a quien ella es (por ejemplo, porque la persona es vieja, es pobre o es mujer).

**disentería** *Diarrea* con moco o sangre; generalmente se debe a una *infección*.

**dispositivo intra-uterino (DIU)** Pequeño objeto que se coloca en la *matriz* para evitar el embarazo. El 'aparato'.

**divorcio** Acción y efecto de acabar legalmente con un matrimonio.

**dosis** La cantidad de una medicina que se debe tomar cada vez.

**drogas** Sustancias, como el alcohol o la cocaína, que se pueden usar para alterar la mente, para sentirse bien o para escapar de los problemas de la vida.

## E

**eclampsia** Condición peligrosa que puede afectar a una mujer durante el embarazo, y que puede producir convulsiones.

**efectos secundarios** Cambios en el cuerpo producidos por el uso de medicinas o métodos de planificación familiar más allá de los cambios necesarios para combatir enfermedades o evitar el embarazo.

**embarazo tubárico** Embarazo que crece fuera de la *matriz*, por ejemplo, en una de las *trompas de Falopio* o en el *cérvix*.

**enema** *Vea lavativa.*

**enfermedad infecciosa** Enfermedad causada por *microbios* o *parásitos* que puede pasar de una persona a otra.

**enfisema** Una enfermedad grave y crónica de los pulmones que dificulta la respiración y la circulación de oxígeno al cuerpo. Es más común en las personas que fuman durante muchos años.

**epilepsia** Enfermedad que produce convulsiones (ataques) y *pérdida del conocimiento*.

**episodio de retorno al pasado** Recuerdo repentino de un evento del pasado que es tan real que la persona siente como si el evento le estuviera sucediendo en la actualidad.

**escroto** Bolsa que se encuentra entre las piernas del hombre. Contiene los *testículos*.

**esófago** El tubo que conecta la boca con el estómago y por el cual pasa la comida.

**espéculo** Pequeño instrumento de plástico o de metal que se usa para mantener abierta la *vagina*, por ejemplo, durante un *examen pélvico*.

**espermias** Organismos pequeñísimos que se hallan en el *semen* del hombre y que pueden atravesar la *vagina* nadando, llegar hasta un huevo y fertilizarlo. Así es como comienza un embarazo.

**espermicida** Crema o jalea que mata a los *espermias* y así ayuda a evitar el embarazo. También puede ayudar a evitar algunas *infecciones de transmisión sexual*.

**esquistosomiasis** Una *infección* causada por un tipo de lombrices (trematodos) que entran a la sangre.

**esterilización** *Operación* que se le hace a un hombre o una mujer para que ya nunca vuelva a tener hijos.

**esterilizado** Se dice de algo que está completamente limpio y que no contiene *microbios*.

**esteroides** Tipo de medicinas que se usa para tratar muchos problemas médicos diferentes. Los esteroides pueden producir *efectos secundarios* graves si se usan por mucho tiempo.

**estreñimiento** Dificultades para obrar o defecar.

**estrógeno** Una *hormona* femenina.

**examen** Revisión del cuerpo realizada por un doctor, una enfermera u otro trabajador de salud. Consiste en mirar, escuchar o tocar diferentes partes del cuerpo para averiguar si hay algún problema.

**examen pélvico** Revisión de los *genitales* externos e internos de la mujer. A veces, una parte del examen pélvico se realiza con un *espéculo*.

**excrementos** Los desechos del cuerpo que salen por el *ano*. Caca.

**eyacular** Soltar *semen* por el *pene* durante la cumbre del placer sexual.

## F

**fértil** Que puede embarazarse.

**fetoscopio** Instrumento que se usa para escuchar y para contar los latidos del corazón de un bebé que aún se halla en el vientre de su madre.

**fibra** Las partes de ciertas plantas que cuando se comen ayudan al cuerpo a obrar.

**fibromas** Bultos o tumores en la *matriz* que pueden causar sangrado anormal de la *vagina*, dolor y *malpartos* repetidos.

**fiebre** Calentura. Una temperatura del cuerpo elevada. Generalmente es una señal de infección.

**fiebre rompehuesos** Enfermedad grave causada por un *virus* que transmiten ciertos mosquitos. Dengue.

**fístula vesico-vaginal** Hoyo entre la *vagina* y la *uretra* o el *recto* que puede resultar de un parto bloqueado o una violación muy violenta. Cuando una mujer tiene una fístula, gotea libremente orina o *excremento* de la vagina.

**flexibilidad** Capacidad de los músculos y de las coyunturas de moverse fácilmente, sin rigidez ni dolor.

**'fuegos'** Vea *herpes*.

## G

**gangrena** Condición en la cual la piel y el *tejido* mueren por falta de sangre.

**genitales** Las partes sexuales que se encuentran tanto dentro como fuera del cuerpo.

**glándulas** Pequeños sacos en el cuerpo que producen líquido.

**glaucoma** Una enfermedad del ojo en la cual se acumula demasiada presión en el globo del ojo y la visión se daña. El glaucoma se puede desarrollar lentamente (*glaucoma crónico*) o repentinamente (*glaucoma agudo*).

**gonorrea** Una *infección de transmisión sexual*.

**grasas** Alimentos que le dan energía al cuerpo, como por ejemplo, los aceites y la mantequilla.

**grupos de apoyo** Grupos de personas que comparten ciertos problemas y que se reúnen para ayudarse mutuamente.

## H

**hemorragia** Sangrado fuerte.

**hemorroides** Bolitas o bultitos dolorosos que se encuentran en la orilla del *ano* o dentro de él. Son un tipo de *venas* hinchadas que pueden causar ardor, dolor o comezón.

**hepatitis** Una enfermedad grave del *hígado* causada por un *virus*. Algunos tipos de hepatitis pueden transmitirse sexualmente.

**herbicidas** *Sustancias químicas* que se usan para matar plantas no deseadas.

**herpes** Enfermedad causada por un *virus*, que de vez en cuando produce llagas en la boca o en los *genitales*. El herpes puede transmitirse sexualmente.

**hierro** *Mineral* hallado en ciertos alimentos que ayuda a mantener saludable la sangre y a evitar la anemia.

**hígado** *Órgano* grande hallado bajo las costillas más bajas del lado derecho del cuerpo. Se encarga de limpiar la sangre y de deshacerse de venenos.

**himen** Una capa delgada de piel que cubre parcialmente la abertura de la *vagina*. Muchas mujeres no lo tienen, y el himen puede desgarrarse por causas no relacionadas al sexo. Sin embargo, en algunas comunidades a una mujer no se le considera ya *virgen* si el himen se le ha desgarrado.

**hipotiroidismo** Tipo de retraso mental que puede afectar a los bebés a cuyas madres les faltó *yodo* durante el embarazo.

**histerectomía** *Operación* que consiste en quitar la *matriz*. En una histerectomía total también se quitan las *trompas* y los *ovarios*.

**hormonas** *Sustancias químicas* dentro del cuerpo que le indican a éste cómo y cuándo crecer. El *estrógeno* y la *progesterona* son dos de las hormonas de la mujer.

**ictericia** Color amarillento de la piel y de los ojos. La ictericia puede afectar a los recién nacidos y también puede ser señal de *hepatitis*.

**implantación** Proceso mediante el cual un huevo fecundado se prende de la pared de la *matriz* al comienzo del embarazo.

**implantes** Pequeños tubitos con *hormonas* que se colocan bajo la piel del brazo de la mujer para evitar el embarazo.

**inconsciente** Se dice de una persona que está enferma o herida y que parece estar dormida, pero que no puede ser despertada.

**infección** Una enfermedad causada por *bacterias*, *virus* u otros seres vivos. Las infecciones pueden afectar una parte del cuerpo o el cuerpo entero.

**infección de moniliasis** *Infección* vaginal que produce *desecho* blanco y grumoso, comezón y ardor. Este tipo de infección comúnmente da durante el embarazo y al tomar *antibióticos*.

**infección de transmisión sexual (infección sexual)** Una *infección* que una persona le pasa a otra mediante las relaciones sexuales. Una enfermedad venérea.

**infección pélvica** *Infección* de los *órganos reproductivos* de la mujer. Puede ser causada por una infección sexual. También por un parto, un aborto o una pérdida incompleta o hechos bajo condiciones no muy limpias.

**infertilidad** Incapacidad de embarazarse a pesar de tener relaciones sexuales regularmente por lo menos durante un año. También se dice que una mujer es infértil si ella pierde varios embarazos seguidos.

**infibulación** Un tipo de *circuncisión* femenina que consiste en cortar los *genitales* externos y en coser la abertura de la *vagina* hasta casi cerrarla por completo.

**ingle** La parte delantera y más alta de la pierna, donde ésta se une al tronco, cerca de los *genitales*.

**intestino** El canal que lleva comida, y finalmente desechos, del estómago al *ano*. Tripa.

**intramuscular** Se dice de algo que está o que se da dentro del músculo, como por ejemplo, una inyección intramuscular.

**intravenoso** Se dice de algo que está o que se da dentro de una *vena*.

**inyección** Meter medicina o una vacuna en el cuerpo por medio de una aguja con jeringa.

**J**

**jaquecas** Dolores de cabeza muy fuertes que también hacen que la visión se ponga borrosa. Migrañas.

**jeringa** Instrumento que se usa para poner *inyecciones*.

**L**

**laboratorio** Lugar donde se analizan las pruebas de salud para identificar enfermedades.

**látex** Material parecido al hule delgado. Con frecuencia se usa para hacer *condones* y guantes.

**lavativa** Solución de agua que se pone por el *ano* para hacer que una persona obre o para aumentar la cantidad de líquido en el cuerpo.

**laxantes** Medicinas que se usan para el *estreñimiento*. Hacen que los *excrementos* sean más suaves y frecuentes.

**letrina** Un hoyo que se hace en la tierra para poder *orinar* u obrar allí. Un tipo de excusado o retrete.

**ligamentos** Fibras fuertes dentro del cuerpo de una persona que ayudan a mantener los huesos y los músculos en su lugar.

**lubricantes** Sustancias resbalosas (como cremas o jaleas) que se usan para humedecer una superficie seca. Hay lubricantes que se pueden usar para humedecer los *condones* o la *vagina* durante las relaciones sexuales.

**LL**

**llagas de presión** Llagas que se forman sobre las partes huesudas del cuerpo, cuando una persona pasa mucho tiempo sentada o acostada sobre esas partes, sin moverse.

**M**

**malparto** La pérdida de un bebé que aún se está desarrollando en la *matriz* y que aún no puede sobrevivir fuera de allí.

**marca de fábrica** Nombre que una compañía le da a cierto producto, como por ejemplo, una medicina. Compare con *nombre genérico*.

**masaje** Forma de tocar o sobar el cuerpo con el propósito de aliviar el dolor, la tensión u otros problemas. El masaje dado en el vientre puede ayudar a la *matriz* a contraerse y a dejar de sangrar mucho, después de un parto, una *pérdida del embarazo* o un *aborto*.

**mastitis** *Infección* dentro de un pecho que puede ser muy dolorosa para la madre y que puede dificultar que el bebé chupe el *pezón*.

**masturbación** Acción de tocarse el cuerpo con el fin de producirse placer sexual.

**matriz** Saco formado de músculo fuerte que se halla dentro del vientre de la mujer. El sangrado de la *regla* proviene de la matriz, y un bebé crece en la matriz durante el embarazo. Útero.

**matriz caída** Vea *prolapso de la matriz*.

**membrana** Capa delgada de piel o de *tejido* cuya función es cubrir un *órgano* u otra parte del cuerpo. Un ejemplo es la bolsa o saco que cubre y protege a un bebé que aún se halla en el vientre de su madre.

**menopausia** Fin natural y permanente de la *regla* de la mujer. Climaterio.

**menstruación** Vea *regla*.

**método del moco** Método para evitar el embarazo. Consiste en que la mujer se revise el *moco* de la *vagina* todos los días para saber cuándo está ella *fértil*.

**método de días fijos** Método para evitar el embarazo que consiste en que la mujer cuente los días de su *ciclo mensual* durante varios meses para determinar cuándo está ella más *fértil*. Entonces ella evita tener relaciones sexuales durante ese tiempo.

**métodos de barrera** Métodos de *planificación familiar* que evitan que los *espermias* lleguen al huevo.

**microbios** Pequeñísimos seres vivos que pueden crecer en el cuerpo y causar ciertas *enfermedades infecciosas*.

**microscopio** Instrumento que hace que los objetos muy pequeños se vean más grandes.

**minerales** Sustancias que se encuentran en la tierra y en los alimentos, que ayudan al cuerpo a combatir diferentes males y a recuperarse de heridas y enfermedades. Algunos ejemplos son el *hierro*, el *calcio* y el *yodo*.

**moco** Líquido espeso y resbaloso que el cuerpo produce para proteger el interior de la *vagina*, la nariz, la garganta, el estómago y el *intestino*.

**moniliasis** *Vea infección de moniliasis.*

**muestra** Una cantidad pequeña de fluidos o de células del cuerpo que se analiza en un laboratorio para diagnosticar una enfermedad.

## N

**náusea** Ganas de vomitar. Basca o mareos. Durante los 3 ó 4 primeros meses del embarazo, muchas mujeres tienen náusea, sobre todo por las mañanas.

**nodos linfáticos** Pequeños bultos bajo la piel, hallados en diferentes partes del cuerpo, que se encargan de atrapar *microbios*. Los nodos linfáticos se ponen hinchados y adoloridos cuando se infectan.

**nombre genérico** El nombre del ingrediente principal que contiene una medicina.

**nutrición** *Vea alimentación.*

## O

**operación** Procedimiento que un médico lleva a cabo para reparar una herida o corregir algún problema del cuerpo. Durante una operación, muchas veces es necesario cortar y abrir una parte del cuerpo.

**órgano** Una parte del cuerpo que en sí es más o menos independiente y que lleva a cabo una tarea específica. Por ejemplo, los pulmones son órganos para respirar.

**orgasmo** La cumbre del placer sexual.

**orinar** Hacer que salga del cuerpo el desecho líquido que producen los *riñones* y que se almacena en la *vejiga*. Hacer pipí.

**osteoporosis** Desgaste de los huesos que hace que éstos se debiliten y se rompan fácilmente. La osteoporosis es más común en las mujeres ya mayores.

**ovarios** Dos órganos pequeños de la mujer que están encargados de producir los huevos que se pueden unir con los *espermias* del hombre para producir un bebé. Son como del tamaño de una almendra o una uva y hay uno a cada lado de la *matriz*.

**ovulación** Acción que realiza un *ovario* al soltar un huevo a mediados del *ciclo mensual* de la mujer.

**oxígeno** Un gas que se halla en el aire y que es necesario para la vida.

**P**

**paludismo** *Infección* que produce escalofríos y fiebre (calentura) muy alta. Se transmite por medio de mosquitos. Cuando un mosquito pica a una persona infectada, le chupa la sangre, la cual contiene los *parásitos* del paludismo. Cuando pica a la siguiente persona, le inyecta los parásitos, transmitiendo así la enfermedad. Malaria.

**papel sexual** La forma en que una comunidad define lo que significa ser hombre o mujer.

**paperas** Una enfermedad *contagiosa*, causada por un *virus*, que comúnmente da en la niñez. Uno puede evitar esta enfermedad vacunándose.

**parálisis** Pérdida de la capacidad de mover una parte del cuerpo o el cuerpo entero.

**parásitos** Lombrices y pequeñísimos animalitos dañinos que pueden vivir sobre o dentro de una persona (o animal) y causar enfermedades.

**parto de nalgas** Salida de las nalgas o de los pies de un bebé antes de la cabeza, durante el nacimiento. Esto puede ser peligroso para el bebé.

**pastillas anticonceptivas** Pastillas con *hormonas*, que sirven para evitar el embarazo. La 'píldora'.

**pélvico** Se dice de todo lo relacionado con la pelvis, que es el área del cuerpo de la mujer que se halla entre sus caderas y que contiene los *órganos reproductivos*. Vea también *examen pélvico*.

**pene** El *órgano* sexual del hombre, por donde también pasa la orina. El pene se endurece durante las relaciones sexuales y suelta un líquido llamado *semen*, que contiene *espermatozoides*.

**pérdida del conocimiento** Desmayo. Vea también *inconsciente*.

**pérdida o pérdida del embarazo** Vea *malparto*.

**pezón** El centro de la parte oscura de cada pecho de la mujer. Es por donde sale la leche de pecho.

**piojos** Insectos pequeñísimos que se pegan a la piel o al pelo de la gente o de los animales.

**placenta** *Órgano* esponjoso que se encuentra dentro de la *matriz* de una mujer embarazada y que le proporciona al bebé todo lo que él necesita para desarrollarse durante el embarazo. El bebé está conectado a la placenta mediante el cordón del ombligo. Después de que el bebé nace, la placenta también sale de la matriz.

**plaguicidas** *Sustancias químicas* venenosas que se usan para matar a los insectos que destruyen las cosechas.

**planificación familiar** Cualquier método usado para evitar el embarazo. La planificación familiar le permite a una mujer tener el número de hijos que desea y cuando los desea.

**pólipos** Bultos o tumores que muchas veces se encuentran en la *matriz*, pero que casi nunca son de *cáncer*.

**prenatal** Se dice de la temporada entre el momento en que una mujer se embaraza y el momento en que ella da a luz.

**presión sanguínea** La fuerza o presión que la sangre ejerce contra las paredes de los vasos sanguíneos (*venas y arterias*). La presión varía con la edad y el estado de salud de una persona. También se le conoce como presión arterial.

**progesterona** *Hormona* que produce el cuerpo de la mujer. Se le da también el nombre de progesterona a una hormona, producida en el laboratorio, que es muy parecida a la progesterona natural. Se usa en algunos métodos de *planificación familiar*.

**prolapso de la matriz** Condición en la cual se debilitan los músculos que sostienen a la *matriz* y ésta cae hasta la *vagina*.

**prostituta** Vea *trabajadora de sexo*.

**proteína** Tipo de alimento que el cuerpo necesita para estar fuerte y para desarrollarse adecuadamente.

**prueba de Pap (Papanicolaou)** Prueba que se usa para detectar los inicios del *cáncer* del *cérvix*. Consiste en raspar algunas *células* del *cérvix* durante un *examen pélvico* y en examinarlas bajo un *microscopio*.

**pubertad** Temporada durante la cual una jovencita empieza a tener la *regla* y pasa a la edad adulta, o durante la cual un muchacho se convierte en un adulto.

**pulmones** Un par de *órganos* ubicados en el pecho. Son como globos y se usan para respirar.

**pulmonía** *Infección* de los tubitos para la respiración que se encuentran en el fondo de los pulmones.

**pulso** Serie de latidos que se pueden sentir en diferentes partes del cuerpo, como en el cuello o en el interior de la muñeca. El pulso indica la rapidez y la fuerza con que está trabajando el corazón.

**purificar** En el caso del agua, quitar o matar a todos los *microbios* dañinos, para poder beber el agua sin peligro.

**pus** Líquido blanco o amarillo, lleno de *microbios*, que con frecuencia se halla en un desgarró o herida infectado.

## R

**radiación** Rayos de energía que emiten (sueltan) ciertos elementos. La radiación es dañina porque mata a las *células* del cuerpo. Sin embargo, puede usarse como tratamiento para el *cáncer*, porque mata a las células anormales.

**radiografías** 'Fotografías' de las partes internas del cuerpo, como los huesos o los pulmones. No es necesario cortar y abrir el cuerpo para tomarlas. Rayos X.

**recto** La parte final del *intestino* que está conectada al *ano*.

**regla (menstruación)** Sangrado por la *vagina* que la mujer tiene más o menos una vez al mes y que dura unos cuantos días. Es una de las funciones naturales del cuerpo de la mujer.

**resistencia** La capacidad de defenderse o de oponerse a algo. Muchas *bacterias* se han vuelto resistentes a los efectos de ciertos *antibióticos*.

**reproductivo** Se dice de todo lo relacionado con la reproducción, o sea el proceso mediante el cual un hombre y una mujer producen un bebé.

**riñones** Dos *órganos* grandes hallados en la parte baja de la espalda. Se encargan de limpiar la sangre y de producir orina.

**rubéola** Una enfermedad causada por un *virus*, que puede causarle daño a un bebé que aún se halla en el vientre de su madre. Sarampión alemán, 'peluza'.

## S

**saneamiento** La limpieza comunitaria relacionada con el agua potable, con cómo tratar la basura y cómo mantener las áreas comunales libres de excremento y otras fuentes de enfermedad.

**sangrado anormal** Sangrado que es diferente a lo usual o natural.

**sarna** Enfermedad *contagiosa* de la piel, causada por un *parásito*.

**semen** El líquido que el hombre suelta por el *pene* al *eyacular*, y que contiene *espermias*.

**sexo anal** Contacto sexual entre el *pene* de un hombre y el *ano* de otra persona.

**sexo con protección** El tener relaciones sexuales evitando el contacto directo con los *genitales*, la sangre, el *semen* o el flujo vaginal de la otra persona.

**sexo oral** Contacto de la boca de una persona con los *genitales* de otra, con el propósito de producir placer sexual.

**sexo sin protección** Relaciones sexuales en que hay contacto directo con los *genitales*, la sangre, el *semen* o el flujo vaginal de la otra persona.

**SIDA (Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida)** Una enfermedad causada por el *virus VIH*. Una persona tiene SIDA (y no sólo una infección de VIH) cuando su *sistema inmunitario* se debilita tanto que ya no puede combatir *infecciones* y enfermedades comunes.

**sífilis** Una *infección de transmisión sexual*, que puede ser mortal si no es tratada.

**sistema inmunitario** El sistema de defensas del cuerpo, o sea, las partes del cuerpo que reconocen a los *microbios* dañinos y que tratan de combatir las *infecciones*.

**sobredosis** Cantidad excesiva de una *droga* o de una medicina. Las sobredosis pueden envenenar el cuerpo o incluso causar la muerte.

**sustancias químicas** Sustancias que se encuentran en todos los seres vivos y en casi todos los objetos. Muchas de las sustancias químicas que las mujeres usan en su trabajo pueden ser dañinas para el cuerpo.

## T

**tampones** Rollitos de algodón, de tela o de esponja que se colocan dentro de la *vagina* para absorber el sangrado de la *regla*, antes de que éste salga del cuerpo.

**tejido** Material que forma los músculos, la grasa y los *órganos* del cuerpo.

**termómetro** Instrumento que se usa para medir la temperatura del cuerpo.

**testículos** Las dos *glándulas* que se hallan en el *escroto* y que producen *espermatozoides*. Son parte de los *genitales* del hombre.

**tétano** Enfermedad grave causada por un *microbio* que vive en los *excrementos* de la gente o de los animales. El tétano puede entrar al cuerpo a través de una herida.

**tiroides** *Glándula* que se encuentra en la parte delantera de la garganta y que produce *hormonas* que afectan el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Una persona necesita consumir suficiente *yodo* para que la tiroides le funcione bien.

**toxemia** Ver *eclampsia*.

**tóxico** Se dice de una sustancia que puede dañar o matar al cuerpo, al entrar en él.

**transfusión de sangre** Proceso mediante el cual se le da a una persona la sangre de otra, por una *vena* y usando una aguja especial. El propósito es reemplazar la sangre que haya perdido la persona que esté recibiendo la transfusión.

**trauma** Choque emocional que puede sufrir una persona cuando algo terrible le sucede a ella o a uno de sus seres queridos.

**tricomonas** Organismos pequeñísimos que producen una enfermedad de los *genitales*.

**trompas (de Falopio)** Las trompas que van de los *ovarios* a la *matriz*. Cuando un ovario suelta un huevo, éste viaja por las trompas hasta llegar a la matriz.

**trabajadora de sexo** Cualquier mujer que tiene relaciones sexuales con otra persona a cambio de dinero, favores, bienes o servicios.

**tuberculosis (TB)** Una enfermedad causada por una bacteria que muchas veces destruye los pulmones.

**tumor** Un crecimiento anormal de las células del cuerpo.

## U

**úlcer**a Llaga abierta, *crónica*, que se puede encontrar en la piel, en el estómago o en el *intestino*.

**ultrasonido** Tecnología que se usa para ver el cuerpo por dentro, sin necesidad de cortarlo y abrirlo. Las máquinas de ultrasonido con frecuencia se usan durante el embarazo, para ver al bebé dentro del vientre de la madre.

**uncinaria** Un tipo de lombriz que infecta los *intestinos*. Lombriz de gancho.

**uréteres** Tubos que llevan la orina de los *riñones* a la *vejiga*.

**uretra** Tubo o canal *urinario*. Tubo corto que va desde la *vejiga* hasta el hoyito por donde la orina sale del cuerpo.

**urinario** Todo lo que tiene que ver con el proceso de orinar.

## V

**vacuna** Una sustancia que enseña al cuerpo a combatir una infección. Hay vacunas contra el tétano, algunos tipos de hepatitis y otras enfermedades varias.

**vagina** Tubo o canal que va desde la abertura de los *genitales* de la mujer hasta el *cérvix*.

**vaginosis bacteriana** Una *infección* de la *vagina* producida por *bacterias*.

**várices** Venas muy hinchadas, muchas veces torcidas y llenas de bultos. Generalmente aparecen en las piernas de las personas ya mayores, de las mujeres embarazadas y de las mujeres que han tenido muchos hijos. A veces, a las mujeres embarazadas también les salen *várices* en los *genitales*.

**vejiga** La bolsa dentro de la barriga donde se almacena la orina. A medida que la vejiga se llena, se va estirando y se agranda.

**venas** Tubitos delgados que llevan la sangre de regreso al corazón. Vea también *arterias*.

**verrugas genitales** Bultos en los *genitales*, causados por un *virus* que pasa de una persona a otra durante las relaciones sexuales.

**vulva** Todas las partes de los *genitales* de la mujer, que se encuentran por fuera del cuerpo, entre sus piernas.

## Y

**yodo** *Mineral* hallado en la tierra y en algunos alimentos (especialmente en la sal yodada). La falta de yodo puede resultar en un *bocio* o en el retraso mental de niños a cuyas madres les faltó durante el embarazo.