

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 por hongos que causa dolor y manchas blancas en 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 tomar decisiones. Por ejemplo, hay asesores específicamente capacitados para ayudar a las personas que tienen *VIH* 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. El bocio 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 el *semen* del hombre para impedir que llegue a la matriz de la mujer y la embarace. 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*. Evita que los *espermias* 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 produce 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 Enfermedad en que el cuerpo no utiliza adecuadamente el azúcar.

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 por hongos (candidiasis) *Infección* vaginal que produce *desecho* blanco y grumoso, *comezón* y *ardor*. Este tipo de infección es común 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 *Infeción* 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*.

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.

progestágeno *Hormona* producida en el laboratorio que es muy parecida a la *progesterona* natural. Se usa en algunos métodos de *planificación familiar*.

progesterona *Hormona* que produce el cuerpo de la mujer.

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 desgarro o herida infectado.

R

radiación Rayos de energía que emiten (sueltan) ciertos elementos. La radiación es dañina porque mata las *células* del cuerpo. Pero se usa como radioterapia para tratar el *cáncer*, porque mata 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 *espermatozoides*.

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.

tétanos Enfermedad grave causada por un *microbio* que vive en los *excrementos* de la gente o de los animales. El tétanos 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

úlceras 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.

VIH (Virus de Inmunodeficiencia Humana) El virus que causa el SIDA.

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.