

## La salud de la mujer está en sus manos

Por todo el mundo, millones de mujeres viven en áreas rurales o urbanas 'donde no hay doctor' o donde no pueden aprovechar de los servicios médicos existentes. Muchas mujeres sufren y mueren sin razón por no tener acceso a atención médica y a información clara y útil acerca de la salud.

Este libro fue escrito para esas mujeres, y para cualquier persona que se interese en mejorar la salud de la mujer. Usando un lenguaje claro y miles de dibujos, proporciona información sobre muchos de los problemas de salud de la mujer. Esperamos que el libro sea útil para las jóvenes, las adultas, los trabajadores de salud y cualesquiera otras personas que lo usen—y que incluso ayude a salvar vidas. Nuestra meta es proporcionar la información al mayor número de mujeres que sea posible, en el mayor número de lugares que podamos alcanzar.

Nosotras, las autoras, no escribimos este libro solas. Para que fuera útil, solicitamos información de mujeres por todo el mundo acerca de sus necesidades, creencias y prácticas de salud. También les preguntamos qué es lo que más deseaban que incluyéramos en el libro. En muchos países, grupos de mujeres se reunieron para discutir diferentes temas relacionados con la salud y nos mandaron sus comentarios. Por ellos descubrimos que, aunque los servicios médicos para la mujer muchas veces se centran en la salud reproductiva, las mujeres mismas consideran que otras áreas son igual de importantes para su salud. Por lo tanto, este libro cubre una gran variedad de temas relacionados con la salud de la mujer en general.

Las mujeres ya mencionadas también nos ayudaron a escribir el libro. Sus voces, sus experiencias y sus relatos ayudaron a darle forma a esta obra. Nosotras nos guiamos por sus comentarios acerca de lo que les parecía más valioso, de lo que no estaba claro o era incorrecto, y de la utilidad que la información podría tener en sus comunidades.

Si usted sabe leer; quizás podría leerle este libro a alguien que no sepa hacerlo. Si usted sabe de otras personas que sufren de mala salud, por favor comparta este manual con ellas. Este libro no fue diseñado para que una mujer lo usara sola. A medida que hallamos nuevas formas de mejorar la salud de la mujer, constatamos que el trabajar unidas y aprender las unas de las otras, se convierten en partes necesarias e importantes de la lucha por el cambio, hacia un mundo más sano para todas y todos.

***Cualquier mujer puede ser trabajadora de salud.***



## Peso

1 kilogramo (kilo, kg) = 1000 gramos (g)

1 gramo = 1000 miligramos (mg)

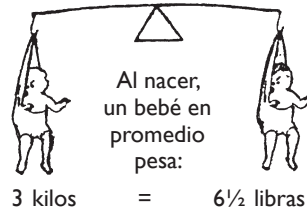
1 kilo = 2 1/3 libras

1 libra = 454 gramos

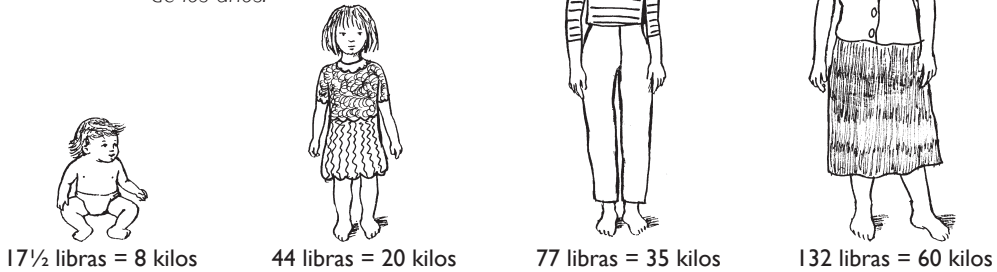
1 libra = 16 onzas

1 onza = 28 gramos

1 grano = 65 mg



He aquí un ejemplo de las formas en que el cuerpo de una mujer puede cambiar a través de los años:



## Volumen (cuánto 'bulto' tiene algo, o cuánto espacio abarca; para medir líquidos)

1000 mililitros (ml) = 1 litro (l)

1 mililitro = 1 centímetro cúbico (cc)

3 cucharaditas = 1 cucharada sopera

1 cucharadita = 5 mililitros

1 cucharada sopera = 15 mililitros

30 mililitros = como 1 onza (de líquido)

8 onzas = 1 taza

32 onzas = un cuarto de galón

1 cuarto de galón = casi un litro (0,95 litros)

1 litro = un poquito más de un cuarto de galón

