

# ¡Saludos!

recursos para educación popular en la salud de la mujer

UNA PUBLICACION DE LA FUNDACION HESPERIAN



## Para una mejor salud, mejor educación

por Sarah Shannon

*Más allá de una polvorienta carretera de una árida zona rural, un grupo de mujeres se reúnen en su escuela veredal para escuchar a la doctora que vino a darles una charla sobre la salud. Con muchos ánimos se han reunido para aprender cómo cuidar de sí mismas pues están cansadas de sufrir de tanta enfermedad.*

*La doctora empieza hablando de vaginitis, Cándida y otras infecciones genitales. Sentadas en pupitres, las mujeres parecen estar interesadas pero es difícil saberlo, pues nunca se les invita a comentar.*

*La doctora continúa diciendo que las mujeres desarrollan estos problemas por no mantenerse limpias. A la vez, les advierte qué deben hacer para evitar el contagio de éstas enfermedades a través del sexo. Las mujeres comienzan a aburrirse, pues ya han escuchado esto antes.*

Aunque la doctora tiene buenas intenciones, hace sentir culpables a las mujeres por sus problemas de salud. Con su forma de enseñaje, se pone en

una posición superior a ellas, así perdiendo la oportunidad de motivarles pensar acerca de las causas y las soluciones a sus problemas de salud.

Muchos de nosotros cometemos este error cuando impartimos educación en salud, sobre todo en temas relacionados a la salud femenina: en la manera de presentar ésta información, culpamos a la mujer y no reconocemos las condiciones sociales, económicas, políticas y culturales que afectan la salud.

Desafortunadamente, es común que los programas de educación en salud estén orientados a resolver problemas colectivos mediante cambios de conducta individual. Al enfocarse en los cambios que cada mujer pueda hacer a nivel individual, nunca toman en cuenta las causas de fondo de los problemas de salud.

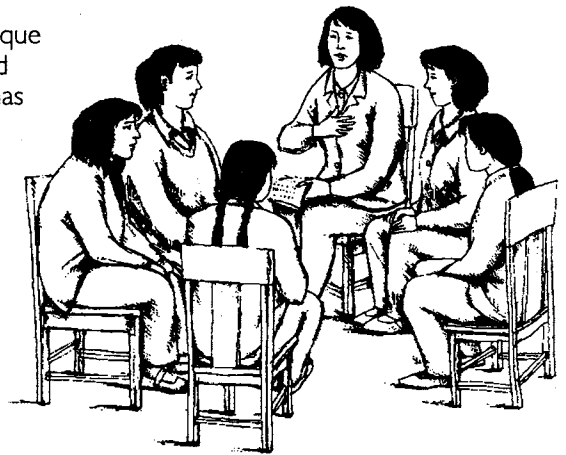
De la misma manera, las barreras más importantes para lograr una buena salud son muy difíciles de superar por medio de esfuerzos individuales. A las mujeres se les enseña a prevenir enfermedades

venéreas mediante el uso de condones; y para prevenir enfermedades vaginales la doctora de nuestro ejemplo les recomienda que se bañen más frecuentemente.

Sin embargo, una mujer puede ser golpeada o rechazada por su marido por sugerirle que use condones; y el agua puede ser muy escasa para que ella se bañe más frecuentemente.

Si aquella doctora hubiera quejado sobre la falta de agua

y las dificultades de mantenerse limpia en condiciones de sequía, y hubiera pedido la ayuda de las mujeres a pensar en cómo lograrlo, la charla se pudiera haber convertido en una discusión. Esto hubiera motivado a las mujeres a identificar acciones prácticas para mejorar su higiene. Por ayudar a las mujeres a resolver sus propios problemas, la clase se hubiera convertido en una experiencia conscientizadora y capacitante, lo que tal



vez hubiera llevado a un proceso de cambio más profundo. Aunque no siempre parezca, cuando un grupo de mujeres decide tomar acción para solucionar problemas comunes, están organizando al nivel comunitario!

A pesar de todo, no debemos ser tan duros con la doctora del ejemplo. Cada vez más, los promotores de la salud están entendiendo las causas "a fondo"—como la pobreza—que son la raíz de los problemas de salud. Pero aún con este tipo de entendimiento, el desafío de tomar en cuenta la falta de poder de la mujer en la sociedad es aún mayor.

Como la pobreza, la falta de poder no sólo afecta la salud de la mujer sino que limita su habilidad para cambiar las circunstancias en que vive. Sin un mejor entendimiento de esta realidad, es muy difícil que los programas educativos de salud echen raíces en la comunidad.

continuación en la página 7

### —Número 1, 1997—

Perfil .....	pág. 2
el Colectivo Arabe de Recursos, un grupo que ayudó a elaborar Donde no hay doctor para mujeres	
Guía de Capacitación .....	págs. 3 a 6
actividades para aumentar la conciencia acerca de cómo la detección temprana del cáncer del cérvix podría evitar la muerte de muchas mujeres	
Nuevos acontecimientos .....	pág. 6
un método nuevo, y de bajo costo para la detección temprana del cáncer del cérvix	
Compartiendo soluciones .....	pág. 8
Usando teatro popular para explicar cómo funcionan las hormonas	
Recursos para financiamiento .....	pág. 8
un nuevo fondo para proyectos usando métodos creativos para promover la salud	

# Perfil: Colectivo Arabe de Recursos

por Elena Metcalf

El Colectivo Arabe de Recursos (CAR) se fundó en 1988 en Chipre para producir libros y recursos educacionales en el idioma árabe que se utilizan en proyectos de desarrollo y promoción de salud popular y que facilitan la comunicación entre personas y programas por todo el mundo árabe.

La idea de formar CAR surgió durante un taller regional en 1987 en Chipre. Los participantes se habían reunido para hablar de una nueva edición de *Donde No Hay Doctor* en arábigo. Muchos de ellos estaban de acuerdo en que se necesitaban mejores recursos para educar y capacitar a los promotores de salud a nivel local.

Como en muchas regiones del mundo, el Medio Oriente está pasando por un "período de transición" que ha traído un incremento de la desigualdad social y económica. Después de muchos años de guerra y abuso de los recursos naturales, las políticas neoliberales que dan prioridad al mercado aumentan las presiones sociales. Hay más y más grupos de personas marginadas que están perdiendo acceso a una vida sin pobreza.

May Haddad, la directora médica de CAR, explica: "En períodos de contracción económica, los presupuestos para la salud que ya son insuficientes, son los primeros en ser reducidos. Se abandona cualquier intento de aumentar servicios de salud. En casi todos

nuestros países, las políticas de salud están orientadas a favor de modelos médicos occidentales muy tecnificados y caros que no son sostenibles. Los presupuestos limitados se gastan en hospitales modernos en áreas urbanas que (cuando funcionan) proveen servicios a un porcentaje pequeño de la población.



"El mundo árabe sufre de una orientación que define la salud en términos de medicina y cuidado médico, dejando afuera el agua potable, la nutrición y la higiene—requisitos básicos para el mantenimiento de la salud. Las mujeres, en el Medio Oriente como en muchos lugares las mayores consumidoras de servicios de salud, son las víctimas principales."

En este contexto, el propósito principal de CAR es fortalecer la capacidad de la gente por medio de la información y la comunicación. Su objetivo inmediato es darle a los promotores de salud y a las Organizaciones No Gubernamentales los materiales y habilidades que necesitan para ser más eficientes. CAR les apoya por los siguientes medios:

- iniciativas de auto ayuda
- recursos que corresponden a sus necesidades
- capacitación para utilizar estos recursos
- talleres regionales para intercambiar experiencias, identificar necesidades y retos comunes, y promover su trabajo.



El enfoque principal de CAR siempre ha sido la salud primaria, pero se ha involucrado en algunas áreas específicas como la deshabilidad, el uso racional de las drogas y proyectos orientados a mejorar la vida del niño. Una meta importante es mejorar las habilidades de *murshidat* (promotoras rurales de salud) para mejorar el cuidado de salud en las comunidades pobres de las zonas rurales y urbanas donde trabajan. Como dice May Haddad, este tipo de programa es urgente y muy necesitado.

"La jerarquía médica en los países del medio Oriente refleja la jerarquía sexual de las sociedades árabes: las mujeres, que fueron históricamente las que cuidaban de la salud, han sido marginadas. La capacidad de la mujer de curar y de cuidar la salud ya no se reconoce, y muchas veces hacen a un lado a las parteras tradicionales. Continúa el monopolio de la medicina cara, y pocas son las personas que cuestionan el manejo médico del parto, el incremento de cesáreas e hysterectomías, y el uso innecesario de medicina durante los partos."

Este dibujo viene del capítulo sobre Mujeres Mayores de *Donde no hay doctor para mujeres*. CAR ha empezado la traducción del libro al arábigo. Piensan utilizarlo en su programa de capacitación en salud para mujeres.



تمشي مدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة يوميا.  
المشي يقوي العظام.

[Caminar 20 a 30 minutos al día fortalece a los huesos.]

La dirección de CAR es: ARC, PO Box 7380, Nicosia, Cyprus. Tel: (357-2) 476741, Fax (357-2) 476790. E-mail: arccyp@spidernet.com.cy

# Cáncer del cérvix (el cuello de la matriz)

## Una guía de capacitación para promover la concientización

*Cáncer del cérvix, una causa principal de la muerte para la mujer en todas partes del mundo, se puede tratar y curar si se encuentra a tiempo. Se puede prevenir disminuyendo el contacto que tiene la mujer con el virus que lo causa, y a otras condiciones que aumentan la probabilidad de que el cáncer se desarrolle.*

### El propósito de esta guía

Para prevenir las muertes debido al cáncer del cérvix, un primer paso muy importante es educar a la gente en el desarrollo de la enfermedad y de los factores que aumenten el riesgo de contraerla. Con esta información, las mujeres pueden protegerse, y las comunidades pueden mejorar el tratamiento.

De esta guía de capacitación se sugieren algunas actividades de aprendizaje sobre el cáncer del cérvix. En esta página, empezamos con información básica que le puede servir en su trabajo con mujeres en su comunidad. La última página de la guía contiene información sobre cómo evitar que este tipo de cáncer llegue al punto de la muerte.

### Otros recursos

Esta guía utiliza ideas del libro de la Fundación Hesperian, *Aprendiendo a promover la salud*. Incluye muchas otras maneras de dar información y estimular ideas y conversación. El libro nuevo de Hesperian, *Donde no hay doctor para mujeres* contiene más información sobre la salud de la mujer, incluyendo el cáncer. Ya está disponible en inglés y estará listo en español en 1998.

PATH (Programa para Tecnología Apropiaada de Salud) contribuyó información para esta guía y tiene muchos lazos con programas nacionales y locales en todo el mundo que trabajan para prevenir el cáncer del cérvix. Su dirección es:  
4 Nickerson Street,  
Seattle, Washington 98109-1699, EEUU  
Tel (206) 285-3500

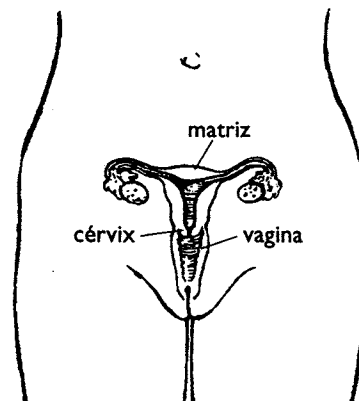
## Información sobre el cáncer del cérvix

### ¿Qué es cáncer del cérvix?

Cáncer es una enfermedad en que células que antes fueron normales comienzan a crecer y dividir rápidamente y sin control. El cáncer del cérvix empieza en el forro del cuello (la apertura de la matriz), y puede infestar y destruir diferentes partes del cuerpo.

Cáncer del cérvix es...

- ... el cáncer más común para la mujer en comunidades pobres.
- ... curable, si se le encuentra a tiempo.
- ... de crecimiento lento, sin dolor al principio, tardando alrededor de 10 años para llegar a ser avanzado.
- ... de mayor riesgo para la mujer que tiene más que 35 años.
- ... a veces no se detecta hasta después de extenderse, cuando es más difícil de tratar.



### ¿Qué causa cáncer del cérvix?

Se considera que la gran mayoría de los casos de cáncer del cérvix se deben a una enfermedad venérea que se llama el "virus papilloma humana" o VPH. VPH es el mismo virus que causa las verrugas genitales. Así una mujer que ha sufrido de verrugas genitales tiene más riesgo llegar a desarrollar cáncer del cérvix. Una mujer se pone a riesgo de contraer VPH cada vez que tiene relaciones sexuales (o cualquier contacto genital) sin usar condón con un hombre que tiene el virus. Tanto los hombres como las mujeres pueden estar infectados con VPH sin mostrar signos.

### ¿Qué aumenta el riesgo para el cáncer del cérvix?

A menos que una mujer *siempre* haya usado condones durante sus relaciones sexuales, tiene más riesgo de desarrollar cáncer del cérvix si ella...

- ... empezó a tener relaciones sexuales en los primeros años después de iniciar la regla. Se dan ciertos cambios en el cérvix durante estos años que hacen más fácil infectarse con la VPH.
- ... ha tenido más de un solo compañero sexual
- ... tiene o ha tenido una pareja que a su vez tiene o ha tenido más que una compañera o compañero sexual

Aunque no se sabe por qué, una mujer también corre un mayor riesgo si...

- ... ha tenido otras enfermedades venéreas.
- ... fuma cigarrillos o respira humo de cigarrillos que fuman otras personas.
- ... está mal nutrida.
- ... tiene parientes que han tenido cáncer.
- ... ha tenido muchos embarazos.

### Signos del cáncer avanzado del cérvix

**Recuerde, por favor: Estos signos pueden ser causados por otras enfermedades, y no siempre significan que una mujer tiene cáncer.**

- Sangrado no normal de la vagina
- Desecho de la vagina que es colorado, o que tiene un mal olor.
- En casos muy avanzados, los signos pueden incluir dolor en las piernas, la barriga, la espalda, o al orinar.



# Guía de actividades para promover

## La historia de Maya

Cuando Maya era niña, soñaba que algún día viviría en una casa grande, con luz eléctrica y un piso azulado. Su esposo sería guapo y bondadoso, y ella podría hacer todo lo que le diera la gana. Pero la familia de Maya era muy pobre, y ella era la más joven de cuatro hijas. A veces, cuando su papa tomaba, le pegaba a su mamá, y lloraba de la desgracia de haber tenido tantas hijas, puras mujeres.



Cuando Maya tenía 14 años, edad ya suficiente para casarse, lloraba cuando se dio cuenta de que sus sueños nunca se realizarían. Todo ya estaba arreglado: Maya se casaría con un hombre que su papá había seleccionado porque sería buen esposo. Tenía algo de terreno, y le ofrecía la mejor posibilidad económica a la familia de Maya. A Maya no le quedó ninguna otra alternativa.

Después de su segundo parto — esta vez un hijo — Maya se sintió muy agradecida porque su esposo ya no insistía en tener relaciones sexuales tan a menudo. Aunque no le hacía daño, tenía verrugas en todo su pene, algo que le daba asco a Maya. Durante los próximos 20 años, Maya dio a luz a 6 hijos más, incluyendo a una niñita que se murió a los 3 años, y un niño que se murió al nacer.

Un día, al usar la letrina, Maya se fijó en un desecho sangriento que salía de su vagina cuando no era tiempo para su regla mensual. Nunca había tenido un examen físico. Maya le pidió a su esposo si pudiera ir a ver a un promotor de salud. Él respondió que no confiaba en los médicos, y además, no tenía el dinero para gastar cada vez que Maya se preocupaba de algo.

Maya tenía 40 años cuando empezó a sufrir un dolor constante en la parte baja de su barriga. El dolor le preocupaba, pero no sabía en quién confiar. Después de algunos meses, Maya por fin decidió que tenía que buscar ayuda médica, aunque su esposo no lo permitiera. Tenía un miedo mortal y pidió dinero prestado de una amiga.

En el centro de salud, le dieron a Maya un remedio para el desecho vaginal, aunque el promotor de salud no la examinó. Maya regresó a la casa esa noche, agotada y perturbada porque se le había opuesto a su esposo y había gastado los ahorros de su amiga. Pasaron las semanas y la salud de Maya empeoraba. Se puso más desanimada cuando se dio cuenta de que algo todavía andaba mal.

Por fin, Maya se puso tan débil que su esposo se dio cuenta que en realidad estaba enferma, y pidió un aventón para que los llevaran a la ciudad grande y lejana. Después de esperar varios días, atendieron a Maya en el hospital. Por fin, le dijeron que tenía cáncer del cérvix en un estado muy avanzado. El médico le dijo a Maya que podían sacar la matriz, pero que el cáncer ya se había extendido por otras partes del cuerpo. El único tratamiento que podría salvarle la vida sólo se encontraba en otra parte del país, y era muy costoso. El médico le preguntó: "¿Por qué no tenía usted las pruebas de Pap con regularidad? Si hubiéramos encontrado el cáncer más temprano, se lo habríamos tratado sin problema." Pero ya era demasiado tarde para eso. Maya regresó a casa, y en menos de dos meses, se murió.



## Utilizar la historia de Maya para promover conciencia

Las educadoras de salud pueden ayudarles a las mujeres a comprender la importancia de reducir el riesgo de cáncer del cérvix y detectarlo temprano para reducir el número de muertes entre las mujeres en su comunidad. Desgraciadamente, el caso de Maya no es único. Cada año, miles de mujeres mueren de cáncer que puede prevenirse. Si examinamos los factores múltiples que contribuyeron a la muerte de Maya, podemos considerar como prevenir otras muertes de cáncer del cérvix.



La historia de Maya puede servir como una herramienta de aprendizaje: Las mujeres pueden leer la historia ellas mismas, o escucharla contada por otra persona.

Se pone más viva la historia de Maya contándola con ilustraciones que ayudan a la gente "ver" lo que pasa, agregando detalles que harán el cuento más apropiado para su comunidad. Al contar la historia de Maya, se puede ilustrar con fotos y dibujos de revistas o fotonovelas, o con otros materiales tales como títeres o muñecas. Después de contarla, estimule el intercambio de ideas y conversación preguntando como se sentirían los personajes en cada situación, y cómo se sienten las mujeres al escuchar la historia.

# aprendizaje: cáncer del cérvix

## Construir una cadena de causas

¿Por qué se murió Maya? Si observamos cuidadosamente a la historia de Maya, vemos que hay muchas razones de por qué el cáncer del cérvix es una causa principal de la muerte de la mujer por todo el mundo.

¿Y por qué...? es un juego de preguntas que ayuda a la gente a reconocer la compleja cadena de causas que conduce a la enfermedad y la muerte. En esta actividad, pregúnteles a las mujeres si tienen ideas de cuáles causas contribuyeron a la muerte de Maya. Cada vez que haya una respuesta, pregunte "¿por qué?", guiando el grupo a explorar todas las causas posibles. Por ejemplo:

P ¿Qué causó la muerte de Maya?

R Se murió de cáncer del cérvix.

P ¿Y por qué se avanzó tanto el cáncer hasta matarla?

R No recibió el cuidado médico necesario para detectar el cáncer al principio.

P ¿Y por qué no recibió el cuidado médico necesario para detectarlo temprano?

R Porque era demasiado pobre para ir a un centro de salud o a un hospital.

Siga con la "cadena" hasta que ya no haya preguntas. Luego, se puede regresar a un eslabón anterior y solicitar otras preguntas más de fondo. Por ejemplo:

P ¿Y por qué otra razón no recibió Maya el cuidado médico necesario?

R Porque el centro de salud no ofrecía las pruebas de Pap.

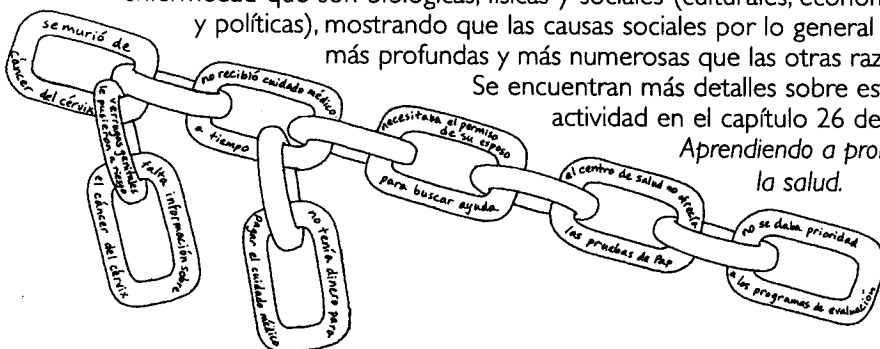
otro ejemplo:

P ¿Y por qué se enfermó Maya con cáncer del cérvix?

R Su esposo tenía verrugas en el pene, entonces Maya corría mayor riesgo.

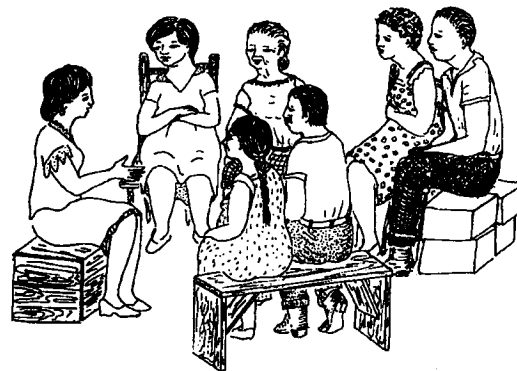
El juego de ¿Y por qué...? sigue mientras la gente continua a dar razones de la muerte de Maya. Se puede dibujar una cadena de causas en un pizarrón o hacerla de cartón o tela de franela para ilustrar las causas que condujeron a la enfermedad y la muerte de Maya. Cada vez que se sugiere otra razón, se agrega otro eslabón a la cadena. De esta manera, la gente puede analizar las causas de la enfermedad que son biológicas, físicas y sociales (culturales, económicas y políticas), mostrando que las causas sociales por lo general son más profundas y más numerosas que las otras razones.

Se encuentran más detalles sobre esta actividad en el capítulo 26 de *Aprendiendo a promover la salud*.



## Compartir experiencias, conocimientos, y percepciones

Mientras consideran las causas múltiples de la muerte de Maya, anime a los miembros del grupo a pensar en cómo sus propias situaciones son parecidas, o diferentes de la de Maya. Se puede estimular una conversación, preguntando si alguien en el grupo ha tenido una experiencia similar con una enfermedad en su familia o comunidad. Con la oportunidad de compartir experiencias y sentimientos comunes, tanto como escuchar datos sobre el cáncer del cérvix, la mujer aprende que no está sola, y que el apoyo emocional y la solidaridad pueden aliviar el miedo y soledad que muchas veces acompañan la enfermedad.



## Comenzar a efectuar cambios

Anime al grupo a empezar a pensar en acciones que pueden tomar para reducir las muertes de cáncer del cérvix. Por ejemplo, vuelva a mirar la cadena de causas que condujeron a la muerte de Maya, y pida al grupo intentar identificar los eslabones que podrían ser cambiados para que la historia de Maya se terminara de una manera más feliz. Cuento la historia otra vez, incorporando las acciones que harían una diferencia positiva.

## El uso de relatos y sociodramas

Relatar cuentos es una manera tradicional y efectiva para el aprendizaje, especialmente cuando se sigue con la conversación para mejorar la comprensión.

Hay muchas maneras de relatar cuentos. El sociodrama es una manera sencilla y activa de relatar un cuento. Es especialmente útil con personas que están más acostumbradas a aprender de la vida que de los libros. Cada participante toma el papel de un personaje y trata de portarse y hablar como su personaje haría o debería hacerlo.

No es necesario ni guión, ni memorizar. Trate de inventar un sociodrama basado en la historia de Maya, agregando personajes (por ejemplo: una promotora de salud, la amiga de Maya, otras personas en la familia) para llenar más la historia. Este método sirve bien con la participación de los capacitantes, quienes ofrecen sus sugerencias a los actores.

Se encuentran más ideas para utilizar relatos en la promoción del aprendizaje en los Capítulos 13 y 14 de *Aprendiendo a promover la salud*.

## Cómo reducir las muertes causadas por cáncer del cérvix

Se pueden prevenir muchas muertes del cáncer del cérvix porque el cérvix es fácil de examinar y es posible observar los signos de peligro del cáncer, los cuales cambian lentamente. Se puede detectar el cáncer del cérvix a tiempo por medio de una Prueba Pap. Es una prueba sencilla y rápida donde se raspan unas cuantas células del cérvix, y se les examina bajo un microscopio para detectar células anormales. Hay métodos nuevos que son aún más sencillos, y que no requieren microscopios. Se están implantando éstos métodos en varias comunidades que carecen de recursos necesarios para la Prueba Pap. Ésta prueba se llama la Inspección Visual (vea la continuación abajo).

### ¿Cuántas veces se debe hacer la prueba?

Para detectar el cáncer a tiempo y tratarlo de la manera más sencilla, las mujeres deben de hacer la Prueba Pap cada 2 ó 3 años. Si esto no es posible, hágalo por lo menos cada 5 años.

### Tratamiento temprano para mujeres con cáncer

Para prevenir el cáncer, las mujeres que tienen células insólitas deben tener otra prueba 6 meses o un año después para ver si el cérvix se ha empeorado. A veces examinan a estas mujeres con un aparato especial que se llama un colposcopio, lo cual agranda el cérvix. El tratamiento, si se hace temprano, puede ser bien sencillo, usando métodos que quitan o destruyen el tejido anormal.

### Acciones comunitarias para prevenir cáncer del cérvix

Mucha gente no conoce los riesgos del cáncer del cérvix, ni cómo se puede prevenir la muerte si se encuentra a tiempo. Para cambiar esta situación conviene:

- Enseñarles a las mujeres, hombres y promotores de salud cómo pueden prevenir el cáncer del cérvix para reducir los factores que ponen a las mujeres en peligro, especialmente su exposición al VPH. Es importante que las mujeres puedan protegerse de enfermedades venéreas y que esperen hasta que cumplan una edad mayor para empezar a tener relaciones sexuales.
- Enseñarles a todos cómo se detecta el cáncer del cérvix y cómo el hecho de detectarlo al principio puede prevenir la muerte. Animar a las mujeres mayores que 35 años a ser examinadas para detectar signos del cáncer del cérvix por lo menos cada 5 años.

En muchas comunidades, la Prueba Pap no está disponible o no está disponible para las mujeres que están en alto riesgo del cáncer. Puede ser que esto se debe al mal estado de los servicios de salud, especialmente en regiones pobres o rurales, o donde otros asuntos, como la necesidad de controlar las enfermedades contagiosas o parasíticas, han recibido más atención.

Sin embargo, no es tan complejo ni caro desarrollar un programa eficaz de evaluación para cáncer del cérvix. Los programas deben:

- orientarse a mujeres mayores de 35 años, porque son de mayor riesgo.
- evaluar a tantas mujeres como sea posible, aunque esto signifique que se les examine con menos frecuencia. Examinando a todas las mujeres que están en peligro cada 5 a 10 años, permite detectar más casos de cáncer que examinando a unas cuantas mujeres con más frecuencia.

Se puede capacitar a los promotores de salud en cómo hacer la Prueba Pap o hacer una Inspección Visual. Con más información sobre el tema y métodos para examinar a más mujeres, es posible que las comunidades eviten la muerte de muchas mujeres por cáncer del cérvix.



*Programas de evaluación para cáncer del cérvix son más eficaces cuando se orientan a mujeres mayor que 35 años.*

## — Nuevos acontecimientos en la salud de la mujer —

### Inspección visual: una manera nueva de detectar temprano el cáncer del cérvix

En muchas comunidades pobres, los programas de evaluación, que son la mejor manera de detectar el cáncer a tiempo, no existen o no son efectivos. Evaluación para cáncer del cérvix es un buen ejemplo.

Hasta hace poco, el único método de evaluación ha sido la Prueba Pap. Aunque no es muy caro hacerla, no ha estado disponible en muchas comunidades porque exige alguien entrenado a raspar células del cérvix y examinarlas bajo un microscopio en un laboratorio. Y porque la mujer tiene que esperar o hasta volver para recibir los resultados, es difícil asegurar que ella reciba cuidado consecutivo.

Pero ahora, se está estudiando un método nuevo muy prometedor. Se pone una solución de vinagre (ácido acético) en el cérvix y la observa, a veces con una lupa de

baja potencia. Tejido no normal se vuelve blanco por el vinagre, y se puede ver mejor.

Éste método se llama Inspección Visual. Especialmente donde servicios de salud son escasos, estos métodos pueden ayudar en la introducción o expansión de programas de evaluación para cáncer. No se requiere ni plaquilla de vidrio, ni

tinte, ni microscopio, ni laboratorio. Y la persona que hace la inspección sólo necesita capacitarse en cómo reconocer el tejido normal y el tejido no normal. Un estudio recién hecho en Indonesia demuestra que estos métodos encuentran efectivamente un gran porcentaje de cánceres emergentes.

También demuestra que muchos promotores de salud—parteras por ejemplo—son capaces de aprender hacer la inspección.

*Gracias a PATH por la información presentada aquí.*



## Mejor educación

continuación de la página 1

En el proceso de escribir el libro *Donde no hay doctor para mujeres*, hemos aprendido mucho de diferentes grupos de mujeres alrededor del mundo quienes han compartido con nosotros muchos de sus éxitos y desafíos. Estos grupos están intentando distintas formas de conscientizar y capacitar a hombres y mujeres a fin de que participen más activamente en sus comunidades y en mejorar su salud. Nos ha inspirado su creatividad y determinación y creemos que otros podrían aprender de ellos.

Con el propósito de facilitar un foro para que podamos compartir nuestras experiencias y perspectivas con respecto a la salud de la mujer, lanzamos este boletín participativo. En el clima actual de la limitación de servicios y el aumento de la pobreza a nivel mundial, es más necesario que nunca fortalecemos a través del diálogo educativo y solidario.

Le invitamos a que participen en este boletín, compartiendo sus experiencias, logros y desafíos actuales relacionados a la salud de la mujer y la educación en salud. Enseñándonos unos a otros tendremos más capacidad de mejorar la salud de la mujer—y así la vida—en todas partes.

Sarah Shannon es la Directora Ejecutiva de la Fundación Hesperian.

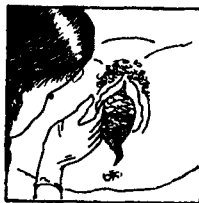
### Traducciones de *Donde no hay doctor para mujeres*

La Fundación Hesperian siempre ha animado a organizaciones locales a adaptar y traducir sus libros para darle a la gente máximo acceso a la información. Por ejemplo, se ha traducido *Donde no hay doctor* a más que 80 idiomas. Nos agrada informarles que hay más que 15 grupos interesados en traducir *Donde no hay doctor para mujeres* a su propio idioma. Ya se han empezado traducciones al arábigo (vea al artículo sobre CAR en la página 2), chino, birmano, el criollo del Haití y, por supuesto, el español, lo cual estará disponible directamente de Hesperian en 1998.

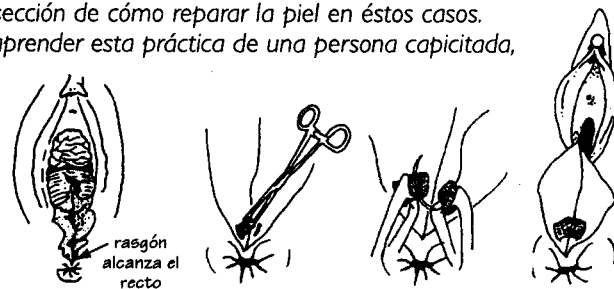
## Usando libros para mejorar la salud de la mujer

por Jane Maxwell

A medio noche, en una región remota de Pápua Nueva Guinea, una mujer está dando a luz y no va bien el parto. Ella está muy débil debido a muchas horas de estar pariendo y ya no puede pujar con las contracciones. De repente, el bebé está expulsado rápidamente y la piel de la madre se desgarró desde el canal del parto hasta el ano y el recto. Su comadrona, aunque tiene 15 años de recibir bebés, nunca ha tenido que manejar una ruptura de esta magnitud.



Una vez terminado el alumbramiento, la partera consulta un libro que recibió hace poco, escrito especialmente para parteras y comadronas, y encuentra la sección de cómo reparar la piel en éstos casos. Aunque el libro recomienda aprender esta práctica de una persona capacitada, las indicaciones son muy claras. Con la ayuda de muchos dibujos, la partera cose la herida correctamente, evitando serios problemas que ésta mujer podría experimentar por toda la vida.



Esta historia verídica es sólo un ejemplo de cómo los libros pueden proveer servicios de crucial importancia para la salud de una comunidad. El libro que la partera usó en Pápua Nueva Guinea se titula *Un libro para parteras* y es una guía completa para el cuidado de mujeres y bebés antes, durante y después del parto, editado por la Fundación Hesperian.

Este libro y el recientemente editado *Donde no hay doctor para mujeres* fueron escritos con el propósito de responder a la creciente necesidad de proveer información médica para mujeres que sea fácil de entender. Comunidades e individuos sin acceso a médicos u otros profesionales de la salud pueden solucionar muchos problemas comunes de salud, e inclusive problemas más serios, si poseen la información apropiada.

Sin embargo, el propósito de la Fundación Hesperian no es solamente proveer información relacionada a cómo tratar problemas de salud. Creemos que el cuidado de la salud es un derecho humano básico y que la gente puede y debe responsabilizarse del cuidado de la misma. Deseamos ayudar a que la gente conozca y entienda su cuerpo durante períodos de enfermedad y salud, y que sean capaces de usar todos los recursos que tengan a su disposición para hacer decisiones acertadas con respecto a la salud.

La gente también necesita información para prevenir los problemas de salud que aparecen de nuevo, lo que generalmente nos lleva a pensar acerca de las causas más al fondo de los mismos y a trabajar con otros para generar soluciones definitivas.

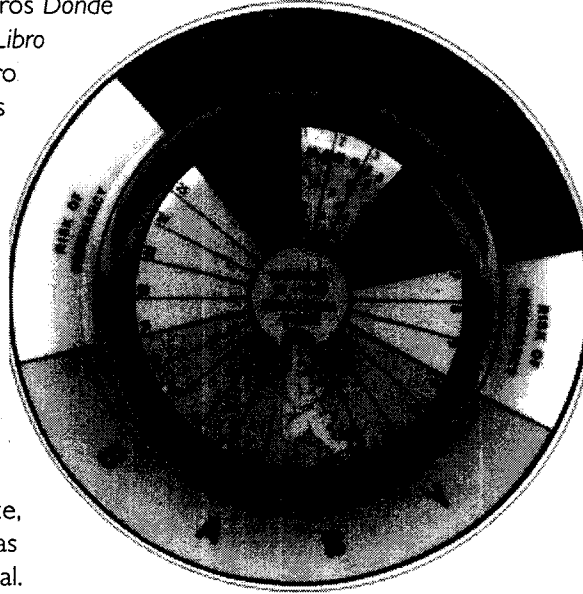
Los libros de Hesperian siempre han sido escritos con el entendimiento de que condiciones como la distribución desigual de la tierra y las riquezas afectan la salud. Sin embargo, consultando a mujeres alrededor del mundo para desarrollar el libro *Donde no hay doctor para mujeres*, hemos llegado a ser más conscientes de cómo la salud de una mujer y la habilidad para cuidar de sí misma está directamente relacionada con su posición en la familia y en la comunidad.

El mejoramiento de la salud de las mujeres no sólo depende de la provisión de información médica y del desarrollo comunitario, también requiere desafiar muchos obstáculos de tipo social, cultural y político que se interponen entre las mujeres y la salud. Los libros de Hesperian proveen información acerca de cómo superar las causas médicas y sociales de la enfermedad—porque creemos que conocimiento, conscientización y capacitación van de la mano en el camino hacia el logro de una mejor salud.

Para mayor información, escribanos a la dirección que aparece en la próxima página.

## Fondo para educación creativa

La Fundación Hesperian ha establecido un Fondo para Educación Creativa. Daremos becas pequeñas (más o menos \$1000 cada una) a grupos populares de salud que quieren convertir los libros *Donde No Hay Doctor Para Mujeres* y *Un Libro para Parteras* en video, radio, teatro popular, rotófolio, folletos sencillos y otras maneras de educar a las mujeres analfabetas o con poca capacidad de leer. Por ejemplo, la lámina aquí es un plato producido por un grupo en Sri Lanka que demuestra las etapas del ciclo mensual de la mujer. El plato está dividido en 28 días—los días fértiles son verdes, y los días "seguros," cuando es mucho menos probable que la mujer se embarace, son colorados. Los días con gotitas rojas significan el deshecho mensual.



Esperamos otorgar de 20 a 30 becas, empezando a finales de 1997 y continuando por todo el año 1998. Si Ud. tiene interés en recibir más información o un formulario de solicitud para una beca, escribanos a la Fundación Hesperian.

La Fundación Hesperian es una organización sin fines de lucro que se dedica a mejorar la salud de personas que viven en comunidades pobres por todas partes del mundo. Proveemos recursos y materiales para el autotratamiento informado. Creemos que el pueblo es capaz y debe dirigir su propio cuidado de salud.

**¡Saludos!** es un boletín trimestral que sirve como un foro participativo para compartir recursos para capacitación y educación popular en la salud de la mujer.

Editora en inglés: Jane Maxwell  
 Editora en español: Elena Metcalf  
 Coordinadora: Susan McCallister  
 Diseño gráfico: Elena Metcalf

Esta edición de *¡Saludos!* se produjo con la participación de las siguientes personas: Hilary Abell, Barbara Bayardo, Denise Bergez, Amie Bishop, Todd Jailer, Susan McCallister, Luella McFarland, Patricia Restrepo y Ilana Trumbull.

Guía de Capacitación: Laura Goldman

Logotipo: Sara Boore

Dibujantes: Sara Boore, Heidi Broner, Barbara Carter, Regina Faul-Doyle, Susie Gunn, May Haddad, Deb Greene, Anna Kallis, Susan Klein, Gabriela Nuñez, Kate Peatman y Li-Hua Wang.

Para más información, póngase en contacto con:

La Fundación Hesperian  
 1919 Addison Street, Suite 304  
 Berkeley, California 94704 EE.UU.  
 tel: (510) 845-1447, fax: (510) 845-9141  
 e-mail: [hesperianfdn@igc.apc.org](mailto:hesperianfdn@igc.apc.org)



## Compartiendo soluciones

**Muchos grupos de mujeres nos han pedido información sobre técnicas sencillas y divertidas para educar a las mujeres sobre sus propios cuerpos. La Comisión de Indígenas en Oaxaca, México nos mandó este ejemplo. Lo han utilizado para enseñar sobre la menstruación y el embarazo. Las máscaras y los nombres militares corresponden a la popularidad de la lucha Zapatista en el sur de México.**

Para enseñar sobre la menstruación, dibuje en el piso del patio una pelvis enorme, ovários, tubos falópeos (las trompas) y una matriz... Todos los participantes deben usar máscaras y señas de identificación con nombres como *Comandante Hipófisis*, *Capitán Estrógeno*, *Capitán Progesterona*, etc. Com. Hipófisis manda al Cap. Estrógeno ordenar al ovario que suelte el huevecillo. El huevecillo sale del ovario y espera en el tubo falópeo mientras el Capitán Progesterona ordena a la matriz que prepare el tejido para el huevecillo. Después, Com. Hipófisis pregunta si ya llegó el compañero del huevecillo. Oyendo una respuesta negativa, manda al tejido que salga de la matriz, causando la menstruación. Se repite el ciclo, pero esta vez hay fertilización. Actores identificados como ácido y moco esperan en la vagina mientras varios actores identificados como esperma, luchan para entrar y al fin llegan al tubo. Un esperma se encuentra con el huevecillo y hay gran júbilo...



**Si Ud. o su grupo tiene un problema didáctico con el cual se necesita ayuda, o que se haya solucionado y quieren compartir la solución, escribanos.**