Capítulo 2
Cómo tratar los problemas de salud

En este capítulo:

Buscar las causas de los problemas de salud **13**

Escoger el mejor tratamiento **16**

Beneficios y riesgos 16

Tipos de medicina 17

Conozca sus límites 20

Buscar las causas de fondo de los problemas de salud **21**

Haga cambios en su comunidad para prevenir los problemas de salud 23

Las parteras pueden lograr cambios **25**

www.hesperian.org
/home-espanol

Cómo tratar los problemas de salud

CAPÍTULO 2

Gran parte del trabajo diario de una partera consiste en tratar problemas de salud. Cuando una mujer que usted está atendiendo tenga un problema, como agotamiento, dolor en el vientre o incluso sangrado abundante, usted tendrá que tomar las siguientes medidas para solucionarlo:

1. Encontrar la causa inmediata del problema.
2. Escoger el mejor tratamiento.
3. Buscar las causas de fondo del problema, para resolver ese problema completamente o para evitar que vuelvan a ocurrir problemas.

Buscar las causas de los problemas de salud

En esta sección describimos cómo una partera llamada Celestina soluciona un problema de salud. Los detalles de la historia sólo tienen que ver con el problema de Celestina. Sin embargo, la manera en que ella piensa en el problema y trabaja para solucionarlo le pueden servir a cualquier partera para cualquier problema de salud. Enumeramos todos los pasos que ella da para que usted pueda dar esos mismos pasos.

1. **Empezar con una duda.** En otras palabras, empiece por admitir lo que no sabe.
2. **Pensar en todas las posibles causas.** La mayoría de los malestares se pueden deber a muchos problemas diferentes.
3. **Descubrir los signos para encontrar la causa probable.** Los problemas de salud tienen signos. Los signos se notan en cómo se siente la persona y en cómo se le ve y comporta el cuerpo. Algunos signos se pueden detectar con pruebas y exámenes médicos.
4. **Decidir cuál es la causa más probable.**
5. **Crear un plan para lo que se va a hacer.** El plan podría consistir en cambiar los hábitos de la persona, cambiar algo en su hogar o en sus alrededores, o darle una medicina.
6. **Observar los resultados.** Fíjese si el tratamiento está dando resultado. Si no, repita todos estos pasos.

www.hesperian.org
/home-espanol

Los pasos que siguió Celestina para encontrar las causas

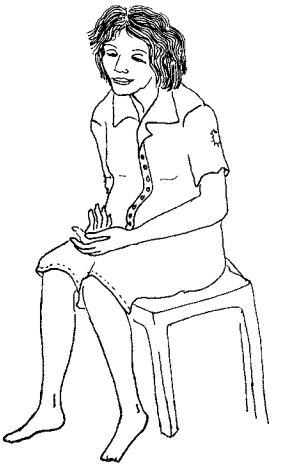
1. Empezar con una duda.

Una joven embarazada, llamada Elena, fue a ver a su partera, Celestina, para que le atendiera el embarazo. Durante el control, Elena mencionó que estaba cansada todo el tiempo.

Lo primero que Celestina hizo fue admitir que no sabía por qué Elena estaba cansada.

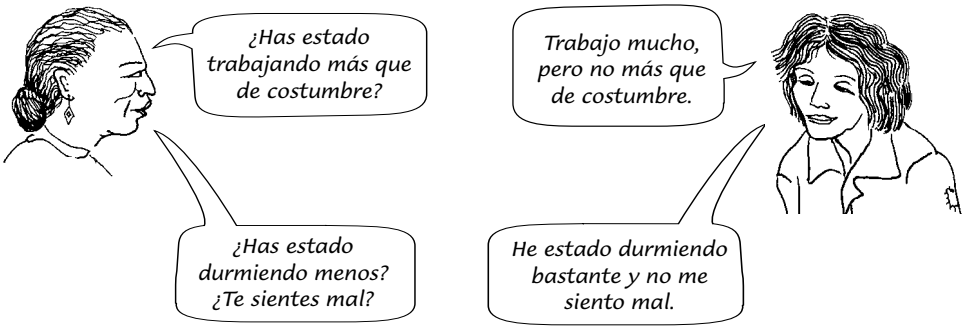
2. Pensar en todas las posibles causas.

Celestina sabía que el cansancio se puede deber a muchas cosas. Las enfermedades, el trabajo pesado, el no dormir lo suficiente, la tensión y la anemia son algunas de las causas más frecuentes.



3. Descubrir los signos para encontrar la causa probable.

Celestina le hizo preguntas a Elena para averiguar más acerca de su cansancio.



Celestina también le preguntó a Elena qué es lo que normalmente comía. Elena le dijo que comía casi sólo maíz y frijoles todos los días. En realidad, casi sólo maíz. Elena se quejó de lo caro que era comprar carne.

Celestina revisó los signos físicos de Elena. Elena tenía pálidos los párpados y las encías y el pulso débil y rápido. Todos ésos son signos de la anemia.

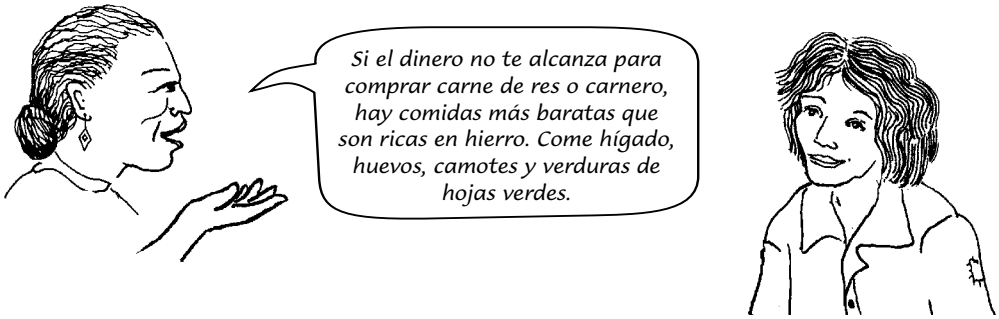
www.hesperian.org /home-espanol

4. Decidir cuál es la causa más probable.

Celestina no pudo hacer un análisis de sangre para estar segura, porque no había un laboratorio en su zona, pero todos los demás signos indicaban que Elena probablemente tenía anemia

5. Crear un plan para lo que se va a hacer.

Celestina le explicó a Elena que la anemia causa cansancio y que dificulta la recuperación de la madre después del parto, sobre todo si la madre sangra mucho. Le explicó a Elena que la anemia es una falta de hierro en la sangre. Generalmente se cura comiendo alimentos ricos en hierro y proteínas, o tomando pastillas de hierro.



6. Observar los resultados.

Cuando Elena regresó a su próximo control, Celestina la volvió a revisar para ver cómo iban los signos de la anemia. Parecía que Elena se estaba mejorando, gracias a que estaba comiendo mejor. Si Elena no se hubiera mejorado, Celestina le hubiera aconsejado que tomara pastillas de hierro y ácido fólico.

Estos 6 pasos le ayudarán a solucionar la mayoría de los problemas de salud.

Nota: A muchos trabajadores de salud les cuesta mucho trabajo "empezar con una duda". Muchos de ellos tienen miedo de admitir que no tienen una respuesta. Pero, **para analizar bien un problema y tratarlo correctamente, necesitamos admitir lo que no sabemos.**

Escoger el mejor tratamiento

Para tratar un problema de salud, como la anemia, un parto que se prolonga demasiado o el sangrado abundante, usted necesita encontrar el tratamiento que tenga los mayores beneficios y el menor riesgo de causar daño.

Cuando los beneficios de una acción son mayores que los riesgos, esa acción vale la pena.

Beneficios y riesgos

Siempre que vaya a tomar una decisión sobre un tratamiento médico, debería considerar los riesgos y los beneficios.

Un beneficio es el buen efecto que una medida o un tratamiento podría tener. El riesgo es el daño que podría causar. Cada vez que tome una decisión, trate de escoger el tratamiento que tenga el mayor beneficio y el menor riesgo.

Vuelva a pensar en Elena y Celestina:

¿Qué habría pasado si a Elena no se le quitó la anemia a pesar de comer alimentos ricos en hierro y tomar pastillas de hierro? Ella y Celestina habrían tenido que tomar una decisión difícil.

Celestina sabe que a una mujer con anemia grave probablemente le conviene más dar a luz en un hospital bien equipado que en su casa. Así, si tiene una hemorragia, puede recibir una transfusión de sangre de inmediato. Sin ese tipo de atención, Elena podría quedar muy débil después del parto. La debilidad la hará más vulnerable a una infección. Hará que le cueste mucho trabajo cuidarse y cuidar a su familia. Y si no puede cuidar bien a su bebé, él también puede estar en peligro.

Por otro lado, la mayoría de las mujeres del pueblo tienen anemia. Y la mayoría de ellas no tendrá problemas graves después del parto. El viaje al hospital toma un día entero y el hospital es muy caro. Para que Elena dé a luz allí, su familia tendría que gastar todo, o casi todo, su dinero.

Cada opción tiene riesgos y beneficios. ¿Usted qué haría: quedarse en casa o ir al hospital?

Las medicinas, en particular, tienen riesgos y beneficios. Una medicina que sirve muy bien para tratar un problema de salud puede ser peligrosa o tener efectos secundarios. En este libro hay medicinas y procedimientos muy riesgosos. Las incluimos en el libro porque, cuando son verdaderamente necesarias, pueden salvar vidas. Pero antes de dar una medicina o de hacer un procedimiento agresivo (dentro del cuerpo), usted tendrá que decidir si el beneficio es mayor que el riesgo. Tendrá que tomar esa decisión cuando se trate de un procedimiento de emergencia, como por ejemplo, sacar la placenta a mano (página 230) o vaciar la matriz con AMEU (página 416).

www.hesperian.org /home-espanol

Tipos de medicina

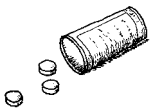
Alrededor del mundo entero, la gente usa diferentes métodos de curación:

- **La medicina tradicional** (remedios caseros): Estos métodos de curación han ido pasando de los curanderos viejos a los jóvenes durante muchas generaciones. Estos métodos utilizan el masaje, las plantas medicinales y la comunicación con el mundo espiritual.

  Las medicinas tradicionales, y sobre todo los remedios caseros, pueden ser muy eficaces. Muchas veces son los tratamientos más fáciles, más baratos y menos peligrosos que hay para la mayoría de los problemas de salud. Y cuando se acaba el dinero, o cuando se van las organizaciones de fuera, las plantas, las técnicas de masaje y otros remedios tradicionales permanecerán.

  Muchas medicinas tradicionales se han investigado con métodos científicos. Las investigaciones han demostrado que algunas medicinas tradicionales sirven bien y otras no, o sólo sirven porque la gente tiene mucha fe en ellas. Algunas medicinas tradicionales son dañinas o peligrosas.

- **La medicina occidental:** Este sistema de curación utiliza las investigaciones científicas, las medicinas de fábrica y la cirugía para tratar los problemas de salud.



- **Otros sistemas de medicina,** como la acupuntura, ayurveda u homeopatía: Varios de estos sistemas de curación se han usado por miles de años, se enseñan en libros y escuelas, y se han investigado con métodos científicos. Muchos de ellos también utilizan plantas medicinales.

Una persona puede usar varios de los métodos de curación.

No hay suficiente espacio en este libro para describir detalladamente cada sistema de curación. Lo que es importante recordar es que cada tipo de curación tiene beneficios y todos los remedios se deben usar con cuidado.

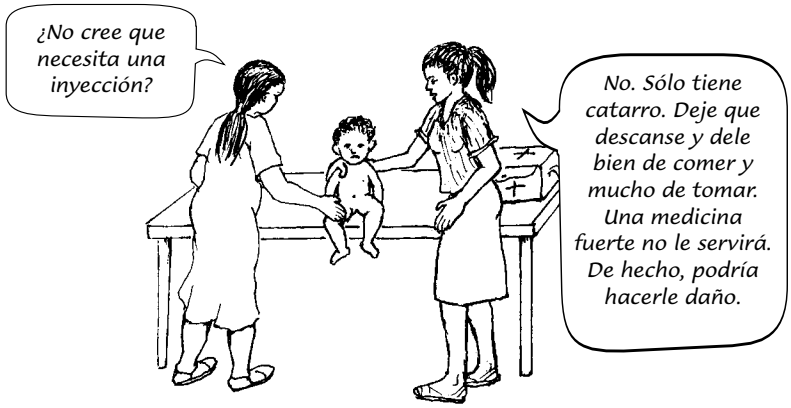
La medicina occidental

Cuando se usa correctamente, la medicina occidental puede salvar vidas. Y **la medicina occidental generalmente es el mejor tratamiento para las emergencias.** Por ejemplo, cuando una mujer está sangrando mucho después del parto, quizás haya plantas medicinales en su zona que puedan disminuir el sangrado. Pero las medicinas occidentales muchas veces funcionan mejor y más rápidamente: es más seguro que le salven la vida a una mujer que está sangrando.

Use las medicinas occidentales correctamente

La mayoría de las medicinas occidentales se han investigado cuidadosamente usando métodos científicos. La medicina occidental generalmente sirve muy bien para tratar problemas. Pero los remedios occidentales muchas veces son caros, tienen efectos secundarios y, en muchos casos, no son necesarios. La mayoría de los problemas de salud básicos se pueden tratar igual de bien con remedios caseros o tradicionales, o simplemente esperando a que sanen.

El usar una medicina que no se necesita o el usarla en una cantidad demasiado grande, puede causar problemas de salud graves. Por ejemplo, algunas personas creen que, cuando están enfermas, sólo se pueden curar con una inyección. Pero, por lo general, esas personas se mejorarían sin hacer nada. Además, en muchos casos, las inyecciones innecesarias han producido abscesos o han transmitido enfermedades (como el VIH) porque se pusieron con agujas que no estaban esterilizadas. Así que, aunque las medicinas pueden salvar vidas, es necesario usarlas correctamente.



Tómese tiempo para explicar por qué no se necesitan medicinas.

La medicina occidental en este libro

Este libro, más que nada, enseña cómo usar métodos de curación occidentales. Eso se debe principalmente a esta razón: las medicinas occidentales se consiguen en casi todas partes del mundo. Nosotras no sabemos lo suficiente, ni tenemos suficiente espacio, para explicar cómo se usan los millones de plantas y métodos de curación tradicionales que se utilizan en el mundo. Por eso, haga favor de apuntar los métodos tradicionales que usted usa en la página 498. Además, si traduce o adapta este libro, no olvide incluir los métodos de curación que se usan en su región. ¡Es muy importante enseñarles esos métodos a otras personas para que los métodos no se olviden!

www.hesperian.org/home-espanol

Cómo escoger una medicina que sirva y no sea peligrosa

Antes de dar una medicina (sea tradicional u occidental), usted debe estar segura de que sirve y no hace daño. Para saber si eso es cierto, piense en estas preguntas (y hágaselas a otras personas):

- ¿Para qué se usa?
- ¿Qué sucede cuando se usa?
- ¿Qué tan seguido sirve para mejorar un problema?
- ¿Causa efectos secundarios u otros problemas? De ser así, ¿cuáles?

Cuando esté probando un tratamiento por primera vez, úselo solo—no lo mezcle con ningún otro remedio. Así, usted sabrá si sirve y si causa problemas. Para mayor información sobre cómo usar las medicinas sin peligro, vea la página 463.

La medicina y la avaricia

Por desgracia, lo que motiva a algunos curanderos y trabajadores de salud es la avaricia. Con tal de ganar dinero, es posible que recomienden un tratamiento que no es necesario, que no sirve o que incluso es peligroso. Algunos curanderos se aprovechan del respeto que la gente les tiene para venderles elíxires y medicinas que realmente no hacen provecho.

Algunas compañías que fabrican y venden medicinas también usan su reputación para engañar a la gente. Cuando las compañías farmacéuticas actúan así, pueden poner en peligro a comunidades enteras. Por ejemplo, una compañía farmacéutica norteamericana, llamada Eli Lilly, antes hacía una medicina llamada **dietilestilbestrol** (DES). Se suponía que el DES servía para prevenir pérdidas, pero no era cierto. El DES causó malformaciones congénitas y cáncer en las hijas e hijos de mujeres que lo tomaron cuando estaban embarazadas. Eli Lilly sabía que era posible que la medicina causara esos problemas, pero aun así, siguió vendiéndola. Y aun después de que la medicina se prohibió en Estados Unidos, se siguió vendiendo en otros países.

Conozca sus límites

Cuándo no debe hacer nada

En este libro, hablamos más que nada sobre cómo solucionar problemas de salud. Eso es importante. Pero en muchos casos, ¡la mejor forma de ayudar a una mujer que está de parto es no hacer nada! Si una mujer está sana, lo más probable es que tenga un parto saludable y feliz. La mayoría de los partos salen bien.

Usted puede causar problemas graves si hace procedimientos que no se necesitan. Respete el proceso del parto. **Cuando todo vaya bien, no haga nada más que observar y esperar.**

Cuándo debe conseguir ayuda

Por más hábil que sea usted como partera, siempre habrá situaciones en que necesitará ayuda. Es una gran habilidad saber cuándo conseguir consejos médicos, cuándo pedirle apoyo a otra partera o cuándo mandar a una mujer al doctor o a un hospital. Todas las parteras deben tratar de dominar esa habilidad.

Puede ser difícil saber cuándo debe conseguir ayuda médica. Los hospitales muchas veces son caros o quedan muy lejos. Muchas mujeres tienen miedo de ir allí. Si una mujer tiene un pequeño problema, es posible que ella quiera quedarse en casa. Pero si se queda en casa sin ayuda, el problema podría empeorar mucho.

Puede ser difícil decidir cuándo se debe conseguir ayuda. Cuando no esté segura, consiga ayuda médica.

Si sabe que una mujer tiene un problema como una hemorragia, una infección o preeclampsia, no se demore: consiga ayuda médica. Mientras más pronto vaya por ayuda, mayor es la probabilidad de que la mujer se recupere. A veces, quizás sea necesario que se apure y a veces no. Si un parto se está tardando mucho, por ejemplo, y usted vive y trabaja muy lejos de un hospital, tendrá que ponerse en camino pronto, antes de que el problema sea grave. Si el hospital está a la vuelta, usted tendrá más tiempo.

Cuándo debe actuar, estando en casa

Las parteras que trabajan muy lejos de los servicios médicos a veces tienen que dar tratamientos que son preferibles realizar en un hospital, porque las mujeres los necesitan de inmediato. Por ejemplo, si a una mujer que vive en un pueblito aislado le da una convulsión por eclampsia, su partera debería darle sulfato de magnesio, aunque generalmente es riesgoso dar esa medicina en casa. Luego, la partera debería llevar a la mujer al hospital de inmediato, porque tanto la convulsión como el sulfato de magnesio son muy peligrosos.

www.hesperian.org /home-espanol

¡ADVERTENCIA! En este libro explicamos cómo hacer algunos procedimientos que pueden ser peligrosos si no se hacen correctamente; por ejemplo, cómo hacer un examen pélvico, cómo colocar un DIU o cómo coser un desgarro.

No basta con leer acerca de esos procedimientos. **Antes de realizarlos, observe primero cómo los hacen otros trabajadores de salud que tienen experiencia. Luego ensaye mientras una persona con experiencia y capacitación la observa y le ayuda.** Sólo cuando haya ensayado de esa forma muchas veces, podrá hacer esos procedimientos sin peligro usted sola.

Buscar las causas de fondo de los problemas de salud

Como partera, usted necesita encontrar y tratar las causas inmediatas de los problemas de salud. Por ejemplo, vuelva a pensar en la historia de Celestina y Elena. La causa inmediata del cansancio de Elena era la anemia. Si Elena come más alimentos ricos en hierro o quizás si toma pastillas de hierro, ella probablemente se mejorará. Cuando nos encargamos de las causas inmediatas de los problemas, podemos ayudar a que las personas se sientan mejor o podemos salvarles la vida, sobre todo en las emergencias.

Es muy importante tratar la causa inmediata de un problema. Pero si sólo tratamos la causa inmediata, tal vez no solucionemos realmente el problema. Quizás vuelva a aparecer o tal vez afecte a otras personas de la comunidad. Las enfermedades generalmente se deben a un grupo de causas: causas directas, como los microbios o la falta de hierro, y causas menos directas y más profundas que pueden ser sociales, económicas o políticas. Si descubrimos esas causas, podemos evitar que los problemas vuelvan a ocurrir.

El problema de Elena, por ejemplo, tiene muchas causas profundas. Celestina probablemente podría descubrir algunas de esas causas por sí misma. Pero sería mejor que ella y Elena se reunieran con un grupo de personas de la comunidad para pensar en el problema, porque la anemia no sólo es un problema de Elena, sino es un problema de la comunidad.

¿Por qué estaba cansada Elena?

Pero, ¿por qué tenía anemia?

Pero, ¿por qué no comía suficientes alimentos ricos en hierro?

Pero, ¿por cuál otra razón?

Pero, ¿por qué no podía comprar carne?

Pero, ¿por qué los campesinos ganan tan poco dinero?

Porque tenía anemia.

Porque no comía suficientes alimentos ricos en hierro.

No sabía cuáles alimentos tienen hierro.

No podía comprar carne.

Porque es pobre. Ella y su esposo son campesinos y ganan muy poco dinero.

(¡Algunas preguntas no tienen una respuesta fácil y rápida! Tal vez produzcan una larga discusión).

Una vez que haya hecho preguntas de esta forma un buen rato, descubrirá que la anemia de Elena se debía a muchas causas. El ejercicio también muestra por qué la anemia es un problema que afecta a la mayoría de las mujeres del pueblo, y no sólo a Elena. De hecho, es un problema que afecta a la mayoría de las mujeres de la mayoría de los pueblos y las comunidades pobres del mundo entero.

Para prevenir más problemas, analice las causas de fondo

Los problemas de salud tienen muchas causas profundas. Para descubrirlas, hay que analizar a fondo los diferentes aspectos de la vida de la gente que contribuyen al problema.

Por ejemplo, una fístula es una complicación terrible de algunos partos. Cuando un parto se tarda demasiado, el tejido dentro de la vagina se puede aplastar y desgarrar, y de esa manera se puede formar un agujero conectado a la vejiga. Eso causa problemas de salud graves y un goteo constante de orina. Para evitar las fístulas, simplemente hay que evitar los partos demasiado largos. Si una mujer está de parto más de un día, hay que llevarla a un hospital.

Pero si analizamos más a fondo las diferentes causas de los partos muy largos, podremos tomar más medidas para evitar las fístulas y otros problemas relacionados con ellas.

- Si las niñas no comen bien, los huesos (como la pelvis) no les crecen bien. Cuando ya son mujeres, ellas quedan con los huesos demasiado pequeños. Si la pelvis de una mujer es más pequeña de lo normal, el parto se puede tardar mucho. Algunas niñas no comen bien porque a su familia no le alcanza el dinero para comprar comida. Algunas no reciben suficiente de comer porque sus familias las consideran menos importantes que los niños varones.
- Algunas muchachas tienen a sus bebés cuando aún son demasiado jóvenes. Las muchachas muy jóvenes tienen partos largos y complicados porque el cuerpo aún no se les ha desarrollado por completo. Es posible que las muchachas se casen y tengan hijos cuando aún son muy jóvenes porque ésa es la costumbre de su comunidad o porque sus padres son pobres y no las pueden mantener. O tal vez por las dos razones.
- Las mujeres que tienen mala salud corren un mayor riesgo de tener partos largos y complicados. Cualquiera puede tener problemas de salud, pero las personas que no pueden conseguir atención médica básica corren un mayor riesgo.
- Las mujeres pobres y las mujeres que viven en el campo no pueden conseguir ayuda médica fácilmente en una emergencia.

Entonces, para evitar las fístulas, ¿basta con que llevemos a las mujeres a los hospitales más rápido? ¿No sería posible que también trabajáramos por cambiar las condiciones que causan los partos tardados, como la mala alimentación de las niñas y los casamientos y partos a edades muy tempranas? ¿Qué podríamos hacer para combatir las causas de fondo de esos problemas: la pobreza y el trato injusto de las mujeres y las niñas?

www.hesperian.org /home-espanol

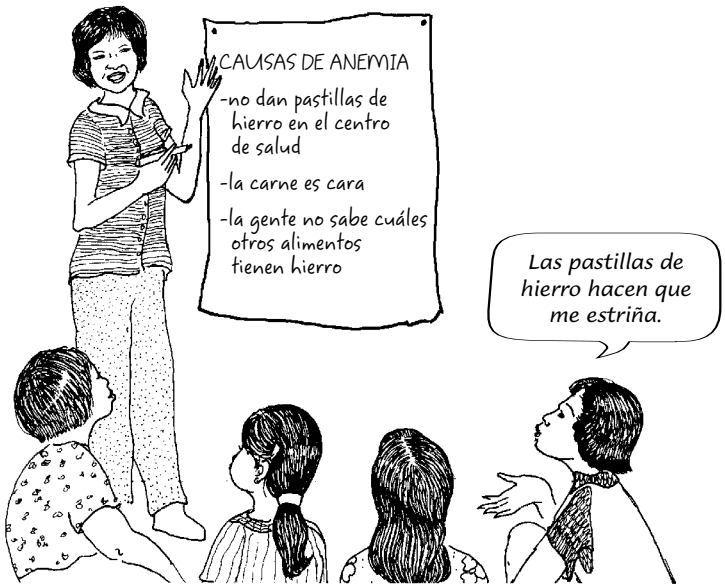
Haga cambios en su comunidad para prevenir los problemas de salud

La mayoría de las muertes y las lesiones debidas al embarazo y al parto se pueden evitar analizando y tratando sus causas más profundas. Pero para hacer eso, la comunidad debe ver más allá de la experiencia particular de cada mujer. Analice los peligros comunes que afectan a todas las mujeres durante el embarazo y el parto. Y aproveche las habilidades de todos los miembros de la comunidad para proteger la salud de las mujeres.

Como las parteras tienen más experiencia que nadie con el parto, ellas les pueden explicar a otras personas de la comunidad por qué algunas mujeres mueren o se lesionan durante el parto. Las familias, las parteras y otros trabajadores de salud y miembros de la comunidad pueden trabajar juntos para hacer grandes y pequeños cambios, que mejoren la salud de todos. Cuando todas las personas de una comunidad se interesan en la salud y trabajan por ella, pueden lograr mucho más que una sola partera.

Cómo empezar

Hay diferentes situaciones que contribuyen a los problemas de salud graves de las mujeres. Algunos ejemplos son la falta de alimentos saludables y agua potable, la falta de transporte en las emergencias y el alcoholismo. Es posible lidiar con esas cosas si no se consideran como problemas individuales y si la comunidad entera trabaja unida para lograr cambios. Sin embargo, quizás sea difícil saber por dónde empezar. Un buen primer paso es reunirse con miembros de la comunidad para hablar con ellos. Si usted da clases sobre el parto a un grupo de mujeres embarazadas, si se reúne con otras parteras o si es miembro de un grupo social o de la iglesia, podría usar ese grupo para solucionar problemas.



Primero, **nombren los problemas** que están enfrentando.

Después de que hayan nombrado algunos de los problemas que se dan en la comunidad, **escojan uno que quisieran resolver primero.** Podrían escoger el problema más frecuente, el que causa el daño más grave o el que es más fácil de solucionar. Enumeren todas las ideas que el grupo tenga para resolver el problema. Luego concéntrense en las soluciones que alguien del grupo pueda poner en práctica.

www.hesperian.org /home-espanol

Hagan un plan. Ustedes tendrán que decidir quién va a hacer cada tarea, lo que necesitarán para hacerla y cuándo la harán.

No olviden **volver a reunirse** para hablar de cómo va el plan.

Las parteras pueden lograr cambios

A las parteras y las mujeres que ellas atienden se les pueden presentar todo tipo de problemas de salud: desde problemas sencillos, como las náuseas, hasta problemas graves, como un sangrado abundante. Pero cuando las parteras trabajan con cuidado para descubrir las causas de los problemas y usan su buen juicio y el apoyo de la comunidad, pueden solucionar casi todos los problemas, hasta muchos de los más difíciles.