¿Qué es la salud de la mujer?

➤ *La buena salud es más que la ausencia de enfermedades. La buena salud se refiere al bienestar del cuerpo, la mente y el alma de la mujer.*

Cuando una mujer está sana, ella tiene energía y fuerza para hacer su trabajo diario, para cumplir con todos sus papeles familiares y comunitarios, y para forjar relaciones placenteras con otras personas. En otras palabras, la salud de la mujer afecta todas las demás áreas de su vida. Sin embargo, durante muchos años, la atención médica para la mujer se ha definido simplemente en términos de los servicios de salud materna, como por ejemplo, los cuidados para el embarazo y el parto. Estos servicios son necesarios, pero sólo satisfacen las necesidades de la mujer como madre.

En este libro, consideramos la salud de la mujer desde otra perspectiva. Antes que nada, opinamos que toda mujer tiene derecho a recibir atención médica completa durante toda su vida. La atención que una mujer recibe debe ayudarle en todas las áreas de su vida, no sólo en su papel de esposa y madre. Además, opinamos que la salud de la mujer no sólo se ve afectada por las características de su cuerpo, sino también por las condiciones sociales, culturales y económicas en que ella vive.

Mientras que la salud del hombre también se ve afectada por estos factores, a la mujer se le trata de una manera diferente que al hombre. Por lo general, la mujer tiene menos poder y menos recursos, y ocupa un nivel más bajo que el hombre en la familia y en la comunidad. Como resultado de esta desigualdad...

- más mujeres que hombres viven en pobreza
- a más mujeres que hombres se les niega la educación y capacitación necesarias para ganarse la vida
- más mujeres que hombres carecen de *acceso* a información y servicios médicos importantes
- más mujeres que hombres carecen de control sobre las decisiones básicas que afectan su salud

Esta perspectiva más amplia nos ayuda a entender cuáles son las causas más básicas de la mala salud de la mujer. Para mejorar la salud de la mujer hay que atender sus problemas médicos, pero también es necesario cambiar las condiciones en que ella vive, para que ella pueda ejercer más control sobre su salud.

Cuando esto sucede, no sólo la mujer se beneficia, sino también su familia y la comunidad. Una mujer sana tiene la oportunidad de desarrollar sus capacidades. Además, ella tendrá bebés más sanos, podrá cuidar mejor a su familia, y podrá contribuir más a su comunidad. Esta perspectiva también nos permite ver que los problemas de salud de la mujer no son sólo problemas de ella. La salud de la mujer es un asunto comunitario.

Las mujeres se enferman más

Debido a que el cuerpo de la mujer es diferente al del hombre, y debido a las desigualdades básicas que existen entre la mujer y el hombre, la mujer corre un mayor riesgo de enfermarse y de tener mala salud. He aquí algunos de los problemas de salud que más afectan a la mujer:

Mala alimentación

La mala *alimentación* es el problema más común y que más discapacita a las mujeres que viven en países pobres. Muchas veces desde la niñez, a una niña se le da menos de comer que a un niño. Por lo tanto, puede que ella crezca más lentamente y que sus huesos no se desarrollen bien (lo cual después puede causarle dificultades durante el parto). El problema va empeorando a medida que ella se vuelve una jovencita, porque su necesidad de comer bien se vuelve mayor a medida que su trabajo aumenta y ella empieza a tener *reglas*, se embaraza y da pecho a sus bebés.

➤ *Si una niña no recibe suficientes alimentos nutritivos, puede que ella no crezca bien y que tenga problemas de salud graves.*

Si ella no come bien puede empezar a padecer de mala salud en general, y en particular de *agotamiento*, debilidad y *anemia*. Si una mujer que ya está *desnutrida* se embaraza, ella corre un mayor riesgo de tener *complicaciones* graves durante el parto, como por ejemplo: sangrado fuerte, una *infección*, o un bebé que nace cuando aún está demasiado pequeño.

165
la alimentación para la buena salud

La salud de una mujer no se puede separar de su condición social. En la mayoría de las áreas rurales de la India, las mujeres toman menos leche que sus maridos e hijos varones, y ellas sólo comen después de servirles a los hombres. Esto generalmente limita la dieta de las mujeres. Además es una indicación del valor que se le da a la mujer.
—CHETNA, Ahmedabad, India

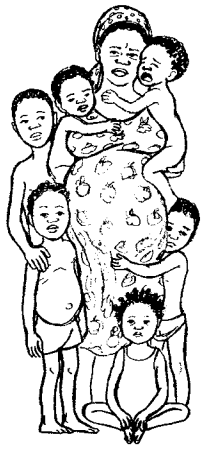
Problemas relacionados con el sexo y la reproducción

infecciones de transmisión sexual y otras infecciones de los genitales

El VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Físicamente, las mujeres corren un mayor riesgo de contagiarse de infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH que los hombres. Esto es porque el semen del hombre se queda dentro de la mujer, y los microbios que lleva pueden atravesar la vagina y llegar a la sangre. Además, como muchas veces la mujer no tiene señas de estar infectada, puede que no obtenga tratamiento.

Pero el problema realmente es de tipo social. Las mujeres muchas veces tienen poco control sobre las decisiones relacionadas con el sexo, y no pueden rehusarse a tener relaciones sexuales sin protección. Como resultado, millones de mujeres se contagian de una infeccion de transmisión sexual cada año, más de 17 millones de mujeres tienen VIH. Sin tratamiento, estas infecciones pueden causar dolor debilitante, infecciones pélvicas graves, infertilidad y problemas durante el embarazo. También pueden aumentar el riesgo de la mujer de sufrir de cáncer cervical. Sin tratamiento, el VIH causa el SIDA, que es mortal.

➤ *Como muchas veces las mujeres tienen relaciones sexuales en contra de su voluntad y sin protegerse, las infecciones sexuales son un problema social.*



Embarazos frecuentes. En muchas partes del mundo, entre la tercera parte y la mitad de las mujeres se convierten en madres antes de cumplir 20 años de edad. Sin poder evitar el embarazo, muchas mujeres no tendrán tiempo de reponer su fuerza entre uno y otro parto. Como resultado, será más probable que tengan mala salud y complicaciones durante el embarazo y el parto. Además, si una mujer tiene bebés con frecuencia, eso quiere decir que será menos posible que ella controle su propia vida, y que obtenga educación y capacitación.

Complicaciones del embarazo y el parto. En los últimos 40 años, se ha logrado reducir mucho el número de muertes de bebés. Sin embargo, no ha disminuido el número de mujeres que mueren por causas relacionadas con el embarazo y el parto. Cada minuto, una mujer muere de algún problema relacionado con el embarazo. Esto quiere decir que, con el tiempo, como una cuarta parte de las mujeres que viven en países pobres se verán gravemente afectadas por complicaciones del embarazo y del parto.

➤ *Cada minuto, una mujer muere de un problema relacionado con el embarazo.*

Abortos peligrosos. Una mujer arriesga su vida cuando trata de ponerle fin a un embarazo teniendo un aborto bajo condiciones peligrosas. Sin embargo, cada día como 60.000 mujeres y jovencitas tratan de ponerle fin a un embarazo de una manera peligrosa porque no tienen ningún modo de obtener un aborto seguro. Muchas terminan no pudiendo tener hijos, o con otros problemas médicos, como infecciones o dolor crónico.

➤ *Cada año, 70.000 mujeres mueren de abortos mal hechos.*

Circuncisión femenina. La circuncisión femenina, que consiste en cortar el exterior de los genitales de una niña, puede causar problemas médicos graves. Éstos incluyen infecciones pélvicas y urinarias, problemas sexuales y emocionales, y dificultades durante el parto. Pero a pesar de estos problemas, la circuncisión femenina sigue siendo una práctica común en muchas partes del mundo. Cada año, como 3 millones de niñas son circuncidadas, principalmente en África, pero también en ciertas partes de la Asia y el Medio Oriente.

Problemas médicos generales

➤ *Los hombres y las mujeres se ven afectados por muchas de las mismas enfermedades, pero los efectos sobre la mujer pueden ser diferentes.*

Las mujeres corren un mayor riesgo de padecer de ciertos problemas médicos debido al trabajo que hacen, a la mala alimentación y al cansancio. Una enfermedad también puede perjudicar a una mujer de un modo diferente que a un hombre. Por ejemplo, una mujer que padezca de una enfermedad que la debilite o la deforme, podría verse rechazada por su marido.

Una vez que está enferma, es menos probable que una mujer busque y consiga tratamiento, sino hasta que ya esté grave. Por ejemplo, la tuberculosis (TB) se está propagando tanto entre los hombres como entre las mujeres, pero menos mujeres que hombres reciben tratamiento. Casi 3 mil mujeres mueren cada día de tuberculosis y por lo menos un tercio de ellas no recibió tratamiento apropiado o nunca se enteraron de que tenían la enfermedad. Otros problemas que antes afectaban principalmente a los hombres, ahora también presentan un riesgo para las mujeres. Por ejemplo, más mujeres ahora tienen problemas médicos por fumar o beber demasiado alcohol.

tuberculosis, 387
alcohol y otras drogas 435

Peligros del trabajo

el trabajo

➤ *El trabajo de la mujer, dentro y fuera del hogar, pone en peligro su salud. Las largas horas de trabajo pueden agotar su cuerpo e impedir que éste combata enfermedades.*

El trabajo diario de muchas mujeres pone en peligro su salud. En el hogar, las enfermedades de los pulmones causadas por el humo y las quemaduras con el fuego que se usa para cocinar son muy comunes. Tanto así que se les considera los principales problemas médicos de la mujer relacionados con el trabajo. Las enfermedades que se transmiten por el agua también son comunes, debido al tiempo que las mujeres pasan en contacto con el agua, ya sea atendiendo cultivos, lavando ropa o acarreando agua.

Millones de mujeres que trabajan fuera del hogar padecen de problemas médicos causados por condiciones peligrosas en el lugar de trabajo. Y cuando las mujeres regresan a su hogar de su empleo, generalmente siguen trabajando en casa, y por lo tanto terminan con el doble de trabajo. Esto les produce agotamiento y aumenta su riesgo de enfermarse.

Problemas de salud mental

➤ *Los problemas de salud mental pueden ser tan graves como otros problemas médicos.*

Las mujeres y los hombres corren más o menos el mismo riesgo de padecer de un problema de salud mental. Sin embargo, la depresión grave afecta a más mujeres que hombres. Muchas veces afecta a mujeres que son pobres, que han perdido a un ser querido o han sufrido a manos de la violencia, o cuyas comunidades han pasado por grandes cambios o han sido destruidas. Pero, en comparación con un hombre, es menos probable que una mujer con un problema de salud mental solicite ayuda.

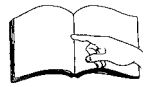
la salud mental

La violencia

Muchas veces no se considera que la violencia sea un problema que afecte la salud. Pero la violencia puede producir heridas graves, problemas de salud mental, *discapacidades* físicas e incluso la muerte. La *violación* y el *acoso sexual* son amenazas constantes para todas las mujeres. Muchas niñas sufren de abuso sexual a manos de parientes o amigos. Muchas mujeres tienen compañeros que las forzan a tener relaciones sexuales o las golpean. Las violaciones y agresiones sexuales, cada vez más violentas y dañinas, ahora representan una práctica común durante tiempos de guerra.

Aunque estos tipos de violencia en contra de las mujeres y niñas occuren en casi todo el mundo, la mayoría de los actos no son reportados. Esto se debe a que la policía y otras personas culpan a las mujeres, y no a los hombres, por el problema. Los hombres responsables de la violencia rara vez son castigados.

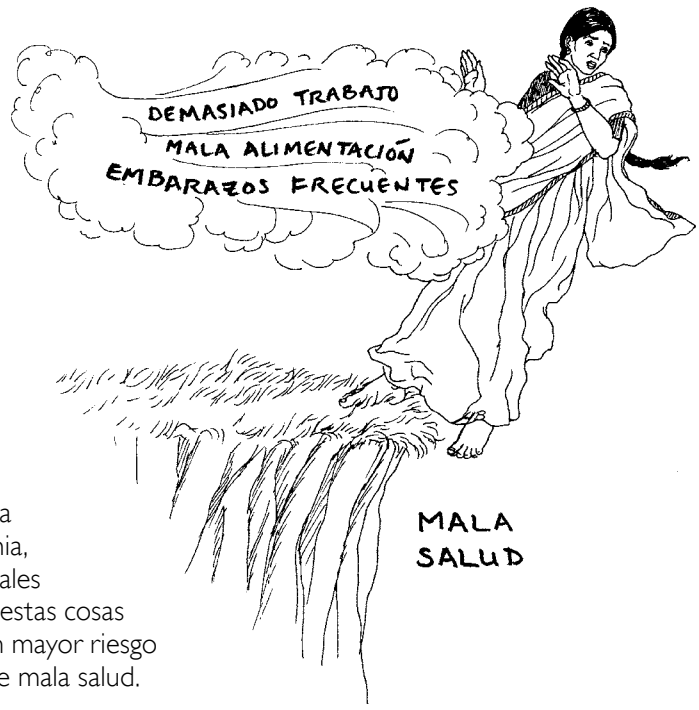
➤ *Las mujeres generalmente conocen a los hombres que las maltratan. Pero en la mayoría de los casos, ellas no reportan a los hombres y ellos no son castigados.*



la violencia, 313
la violación y el asalto sexual, 327

Cómo las mujeres terminan padeciendo de mala salud

Aunque no todas las mujeres sufren de los problemas que hemos descrito, la mayoría de ellas sí padecen de 3 de ellos: mala alimentación, embarazos demasiado frecuentes y exceso de trabajo. Cada uno de estos problemas afecta la salud general de la mujer y le agota el cuerpo. Esto a su vez aumenta la probabilidad de que ella se enferme. El embarazo también empeora ciertos problemas médicos, como el paludismo (malaria), la hepatitis, la diabetes y la anemia, al mismo tiempo que estos males dificultan el embarazo. Todas estas cosas hacen que una mujer corra un mayor riesgo que un hombre de padecer de mala salud.



Causas de la mala salud de la mujer

Es fácil nombrar las causas directas de la mayoría de los problemas médicos de la mujer. Por ejemplo, podemos decir que las infecciones de transmisión sexual son causadas por diferentes microbios, que la mala alimentación viene de no comer suficiente y que los problemas durante el embarazo muchas veces se deben a la falta de atención antes del parto. Pero tras estas causas directas hay dos causas más profundas que contribuyen a muchos de los problemas médicos de la mujer: la pobreza y la condición baja de la mujer.

La pobreza

Dos de cada 3 mujeres en el mundo son pobres. En comparación con un hombre, es mucho más probable que una mujer sea pobre. Además, las mujeres muchas veces son las más pobres de los pobres.

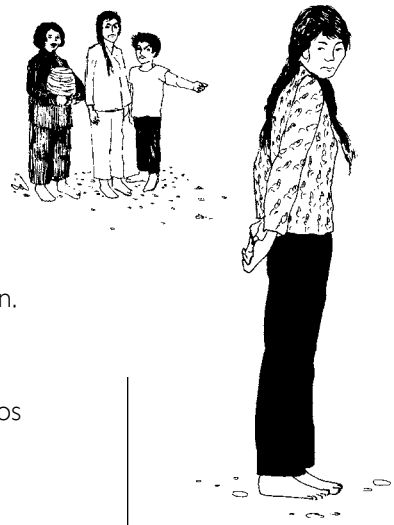
Millones de mujeres se ven atrapadas en un ciclo de pobreza que empieza aún antes de que ellas nazcan. Los bebés de las mujeres que no pudieron comer lo suficiente durante el embarazo tienden a ser pequeños al nacer y a desarrollarse lentamente. En las familias pobres, muchas veces se les da menos comida a las niñas que a los niños, lo cual impide su crecimiento aún más. Las niñas muchas veces no reciben ninguna educación o reciben muy poca. Por esta razón, cuando ya son mujeres, necesitan hacer las labores más sencillas y recibir salarios más bajos que los hombres (y esto aunque hagan el mismo tipo de trabajo). En el hogar, nadie les paga por su trabajo. El agotamiento, la mala alimentación y la falta de buena atención durante el embarazo ponen en peligro la salud de la mujer y de sus hijos.

La pobreza forza a las mujeres a vivir en condiciones que causan muchos problemas físicos y mentales. Por ejemplo, las mujeres pobres muchas veces...

- viven en lugares donde no hay suficiente saneamiento ni agua limpia.
- no tienen suficiente comida, y tienen que gastar tiempo y energía valiosos buscando alimentos que puedan pagar.
- se ven forzadas a aceptar trabajos peligrosos o a trabajar por muchísimas horas.
- no pueden obtener servicios médicos, aunque sean gratuitos, porque no pueden permitirse el tiempo fuera del trabajo o alejadas de sus familias.
- están tan ocupadas luchando por sobrevivir, que no tienen tiempo ni energía para encargarse de sus propias necesidades, planear un mejor futuro, o adquirir nuevas habilidades.
- tienen que aguantar que otros las culpen por su pobreza y las hagan sentirse menos importantes que la gente con más dinero.

La pobreza muchas veces obliga a las mujeres a entablar relaciones en que deben depender de los hombres para sobrevivir. Si una mujer necesita que un hombre la mantenga—o mantenga a sus hijos—ella puede verse forzada a hacer cosas que podrían poner en peligro su salud simplemente para complacer al hombre. Por ejemplo, para no perder el apoyo económico del hombre, la mujer podría dejar que él la golpeara o que tuviera relaciones sexuales con ella sin protección.

La condición desigual de la mujer



La condición de una persona depende de la importancia que se le da en la familia y en la comunidad. La condición de una mujer afecta cómo ella es tratada, el modo en que ella misma se valora, las actividades que a ella se le permite hacer y las decisiones que a ella se le permite tomar. En la mayoría de las comunidades del mundo, se valoriza menos a las mujeres que a los hombres. Cuando se les trata mal o se les niega cosas simplemente por ser mujeres, esto es discriminación. Puede ser diferente en diferentes comunidades, pero siempre afecta la salud de la mujer.

El querer hijos en vez de hijas. Muchas familias valoran más a los niños que a las niñas porque los niños pueden contribuir más a la riqueza de la familia, mantener a los padres en la vejez, llevar a cabo ciertas ceremonias y transmitir el apellido de la familia. Como resultado, muchas veces se da pecho a las niñas por menos tiempo y ellas reciben menos comida, menos atención médica y menos educación (si es que reciben una educación del todo).

La falta de derechos legales o de poder para tomar decisiones. En muchas comunidades, una mujer no puede poseer o heredar propiedad, ganar dinero u obtener crédito. Si ella se divorcia, puede perder a sus hijos y sus bienes. Aun si una mujer tiene derechos legales, puede que las tradiciones de su comunidad le permitan tener muy poco control sobre su vida. Muchas veces, una mujer no puede decidir cómo gastar el dinero de la familia ni cuándo obtener atención médica. Ella no puede viajar ni participar en decisiones comunitarias, a menos que su marido le dé permiso.

Cuando a las mujeres se les niega el poder de estas maneras, ellas dependerán de los hombres para sobrevivir. Por lo tanto, no pueden exigir fácilmente las cosas que contribuyen a la buena salud, como por ejemplo, métodos de planificación familiar, suficientes alimentos, atención médica y protección contra infecciones de transmisión sexual y la violencia.

El tener demasiados hijos o el tenerlos demasiado juntos. La discriminación contra las mujeres también puede causar que ellas se embaracen con más frecuencia. Esto es porque a veces el tener hijos es la única manera en que una mujer puede elevar su condición o la de su compañero.

Debido a todos estos factores, las mujeres viven vidas menos sanas y reciben menos atención médica. Además, muchas veces también aceptan su condición desigual, porque se les ha enseñado desde niñas a menospreciarse en comparación con los hombres. Puede que ellas acepten que la mala salud es su suerte en esta vida y que sólo traten de conseguir ayuda cuando sus problemas médicos sean muy graves o amenacen su vida.

➤ *Las mujeres muchas veces no gozan de protecciones legales en el trabajo, porque mucha de su labor no se reconoce.*

➤ *Las mujeres forman la mitad de la población mundial, pero llevan a cabo 2 de cada 3 de las horas de trabajo realizadas en el mundo, reciben sólo una décima parte de las ganancias mundiales y poseen sólo una centésima parte de la propiedad del mundo entero.*

El sistema médico no satisface las necesidades de la mujer

La pobreza y la discriminación dentro de la familia y la comunidad no sólo causan más problemas médicos para las mujeres; también reducen las probabilidades de que el sistema médico proporcione los servicios que las mujeres necesitan. Las políticas del gobierno y la economía mundial pueden empeorar el problema.

En los países pobres, muchas personas no tienen acceso a servicios médicos de ningún tipo. (El cuadro de abajo explica una razón por la cual este problema ha empeorado en los últimos años.) Y debido a la discriminación contra la mujer, el poco dinero que sí existe generalmente no se usa para atender las necesidades de las mujeres. Por lo tanto, es posible que una mujer no pueda obtener buena atención aunque pueda pagar por ella. Quizás la mujer sí consiga ciertos servicios, como por ejemplo, de planificación familiar o de maternidad, pero para satisfacer todas sus necesidades, es probable que tenga que viajar a la capital de su país, o incluso al extranjero.

En muchos países, se considera que las habilidades para atender a las mujeres son 'especiales', y por lo tanto, sólo los médicos proporcionan atención a la mujer. Sin embargo, muchos de estos servicios podrían ser proporcionados a bajo costo por promotores de salud comunitarios con el entrenamiento apropiado.

La deuda y los países pobres

Desde los años 70, cuando muchos países pobres fueron presionados a solicitar préstamos de los bancos de países ricos, las enormes deudas adquiridas han significado que los gobiernos aun tienen dificultades para satisfacer las necesidades básicas de su gente. Aunque ha habido mucha corrupción, muchos países han establecido nuevas escuelas, hospitales, clínicas y proyectos.

A medida que los bancos han ido exigiendo que los países pobres paguen esta deuda, éstos han tenido que cambiar o 'ajustar' sus economías de maneras que dificultan mucho la vida de la gente pobre. Los países en cuestión se han visto forzados a usar una gran parte de la riqueza que la gente produce para pagar a los bancos. Además han adoptado políticas que permiten que las compañías extranjeras se enriquezcan fácilmente usando los recursos y la mano de obra de los países pobres. Hasta los servicios básicos de agua, luz, comunicaciones y sistemas de pensión han sido vendidos a empresas estranjeras de lucro.

Así que, a pesar de que los pobres tienen que trabajar más que nunca, ellos no pueden satisfacer muchas de sus necesidades básicas. A los gobiernos les quedan muy pocos recursos para apoyar los programas que ayudan a los pobres, como escuelas, servicios médicos y subvenciones para alimentos y combustibles. Estos cambios perjudican la salud de toda la gente pobre, pero sobre todo la salud de las mujeres y los niños pobres.

Muchas clínicas de salud pública carecen incluso del equipo, las medicinas y los materiales más básicos.

La historia de Mira

Cuando Mira era pequeña, ella soñaba con vivir en una casa grande, con luz eléctrica y un piso de loza. Su marido sería guapo y amable, y ella podría hacer lo que quisiera. Pero la familia de Mira era pobre, y ella era la menor de 4 hijas. A veces, cuando su papá se emborrachaba, golpeaba a la mamá de Mira y se quejaba de la mala suerte de haber tenido tantas hijas.

Cuando Mira cumplió 14 años, y ya podía casarse, lloró cuando se enteró de que sus sueños nunca se realizarían. Ya todo estaba arreglado: su padre había escogido al hombre con quien ella se casaría. Él tenía algo de tierra, y el padre de Mira pensó que el casamiento beneficiaría a su familia. Mira no pudo decir nada.

Cuando Mira tuvo a su segundo hijo—un varón—su marido dejó de insistir en tener relaciones sexuales tan seguido. Alrededor de esa misma temporada, Mira empezó a oír rumores de que su marido estaba saliendo con otras mujeres. A Mira no le importó mucho, porque aunque él no la lastimaba, tenía verrugas en el pene que a ella le daban asco. Durante los próximos 20 años, Mira tuvo otros 6 hijos, incluyendo a una niñita que murió a los 3 años y a un varoncito que murió al nacer.

Un día, Mira estaba usando la letrina, cuando se dio cuenta de que le estaba saliendo un desecho sangriento de la vagina, aunque no le tocaba tener la regla. Ella nunca se había hecho un examen médico, pero ahora le preguntó a su marido si podía ir a ver a un trabajador de salud. Su marido le contestó que él no confiaba en los doctores, y que además no podía gastar dinero cada vez que a ella le preocupaba algo.

Mira tenía 40 años cuando empezó a padecer de dolor constante en la parte baja del vientre. El dolor la preocupaba, pero no tenía a quién decírselo. Unos cuantos meses después, Mira decidió que tenía que ignorar los deseos de su marido y conseguir ayuda médica. Ella temía por su vida y le pidió dinero prestado a una amiga.

En el centro médico, el trabajador de salud no examinó a Mira; simplemente le dio una medicina para el desecho vaginal. Mira regresó a su casa esa noche, agotada y molesta por haber desafiado a su marido y haber gastado los ahorros de su amiga. A medida que las semanas fueron pasando, la salud de Mira siguió empeorando, y ella se desanimó al darse cuenta de que algo seguía mal.

Por fin Mira se debilitó tanto que su marido pensó que de veras estaba muy enferma. Ellos consiguieron que alguien los llevara a un hospital en una ciudad grande muy lejana. Después de esperar varios días, un médico examinó a Mira. Él le dijo que tenía cáncer cervical avanzado. El médico le explicó que podía sacarle la matriz, pero que el cáncer ya se había extendido. El único tratamiento que podría salvarle la vida sólo se conseguía en otra área del país y era muy caro.

El médico le preguntó—¿Por qué no se hizo la prueba de Pap regularmente? Si hubiéramos encontrado el problema antes, nos hubiéramos podido encargar de él fácilmente. Pero era demasiado tarde. Mira se fue a casa y, en menos de dos meses, falleció.

¿Por qué murió Mira?

He aquí algunas respuestas comunes a esta pregunta:

Una doctora podría decir...

Mirá murió de cáncer cervical avanzado porque no recibió tratamiento a tiempo.

O una maestra...

Mira murió porque no sabía que necesitaba hacerse un exámen visual del cérvix o la prueba de Pap.

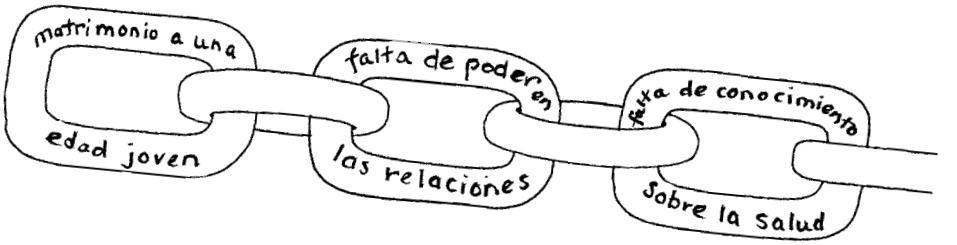
O un trabajador de salud...

Mira murió porque su marido la expuso a las verrugas genitales y otras enfermedades sexuales. Éstas aumentaron mucho su riesgo de padecer de cáncer cervical.

➤ *Para mayor información sobre el cáncer cervical, vea la página 377.*

Todas estas respuestas son correctas. Las mujeres que empiezan a tener relaciones sexuales desde muy jóvenes y entran en contacto con las verrugas genitales, sí corren un mayor riesgo de padecer de cáncer cervical. Y si el cáncer es detectado en sus inicios (generalmente por medio de un exámen visual del cérvix o la prueba de Pap), casi siempre es curable.

Sin embargo estas respuestas denotan un entendimiento muy limitado del problema. Cada una de ellas culpa a una persona, ya sea Mira o su marido, y no pasa de allí. Mira corría un mayor riesgo de morir de cáncer cervical porque ella era una mujer pobre viviendo en un país pobre.



Cómo la pobreza y la condición desigual de la mujer causaron la muerte de Mira

Mira y su familia eran pobres. Por eso ella se vio forzada a casarse y a empezar a tener relaciones sexuales desde muy joven. Ya como mujer, ella no tenía poder en la relación con su marido. Ella no podía controlar cuántos hijos tener, ni cuándo tenerlos. Tampoco podía hacer nada en cuanto a las relaciones de su marido con otras mujeres. Debido a la pobreza de su familia, ella padeció de desnutrición toda su vida, lo cual la debilitó y aumentó su riesgo de enfermarse.

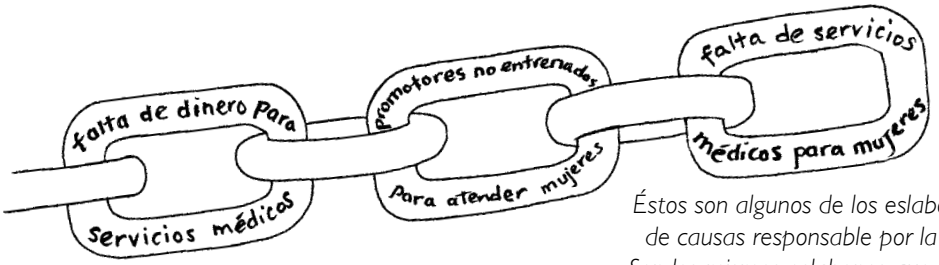
Aunque en **la comunidad de Mira** no había servicios de salud, el centro médico más cercano sí ofrecía algunos servicios para las mujeres, como métodos de planificación familiar e información sobre la prevención del VIH. Pero los trabajadores de salud no tenían la información ni el entrenamiento para atender otros problemas médicos de la mujer, incluso problemas graves como el cáncer cervical (o cáncer del cérvix). No sabían cómo hacer un examen pélvico (para revisar la vagina, el cérvix y otras partes del aparato reproductor) ni cómo hacer la prueba de Pap. Así que aunque Mira hubiera acudido allí antes, el promotor de salud no hubiera podido ayudarle.

Por lo tanto, Mira tuvo que viajar una gran distancia y gastar mucho dinero para ver a un doctor que pudiera decirle lo que tenía. Para entonces, ya era demasiado tarde.

Finalmente, **Mira vivía en un país** pobre, donde no había suficiente dinero para los servicios médicos. Al igual que los gobiernos de muchos países pobres, el gobierno de Mira decidió concentrarse en proporcionar otros servicios médicos importantes, pero no servicios para la mujer. El poco dinero que el gobierno sí gastó en los servicios para la mujer terminó en los hospitales caros de unas cuantas ciudades grandes, y no en los programas comunitarios dedicados a atender a mujeres como Mira. Como resultado, los servicios para encontrar y tratar a tiempo el cáncer cervical—y muchos otros problemas médicos de la mujer—no estaban disponibles.

La pobreza y la condición desigual de la mujer obraron en contra de Mira, tanto al nivel de su familia, como de su comunidad y de su país, para crear los problemas médicos que le causaron la muerte.

➤ *Usted puede explorar las causas básicas de la muerte de Mira o de otros problemas médicos usando el ejercicio llamado "Pero ¿por qué?" que aparece en la página 26.*



Éstos son algunos de los eslabones de la cadena de causas responsable por la muerte de Mira. Son los mismos eslabones que causan muchos de los problemas médicos de la mujer.

La lucha por el cambio

No tiene por qué ser así

El modo en que las sociedades están organizadas obliga a muchas mujeres a vivir en pobreza y a padecer de mala salud. Pero las sociedades podrían organizarse para favorecer la salud.

Dado que las causas de la mala salud existen a nivel familiar, comunitario y nacional, los cambios para mejorar la salud de la mujer necesitan llevarse a cabo en todos esos niveles.

La lucha por el cambio a nivel familiar

➤ *Para otras ideas sobre cómo puede ayudar su pareja, vea la página 14.*

Usted puede mejorar su salud aprendiendo todo lo que pueda acerca de los problemas médicos de la mujer y haciendo cambios en su propia vida y en su familia. Hable con su compañero sobre lo que cada uno de ustedes necesita para mejorar su salud, incluyendo una repartición más justa del trabajo y formas más sanas de tener relaciones sexuales. Usted también puede luchar por mejorar la salud y el futuro de sus hijos. He aquí algunas ideas:

Cómo criar a nuestros niños para tener un mundo mejor

La forma en que criamos a nuestros niños desde el momento en que nacen, afecta mucho las creencias que ellos terminan teniendo y los modos en que actúan como adultos.

Como madres, nosotras educamos a nuestros niños cada día de sus vidas:

- Cuando mandamos a nuestros hijos a la escuela, pero no a nuestras hijas, les enseñamos a todos ellos que las niñas no se merecen las oportunidades que brinda la educación.
- Cuando les enseñamos a nuestros hijos que el ser violento es ser muy macho, criamos hombres violentos.
- Cuando no protestamos contra la violencia que ocurre en el hogar de nuestros vecinos, les enseñamos a nuestros hijos que es aceptable que un hombre golpee a su mujer y a sus niños.

Como madres, tenemos el poder de cambiar a nuestros hijos:

- Podemos enseñarles a nuestros hijos varones a ser amables y compasivos para que al crecer se conviertan en maridos, padres y hermanos con esas mismas cualidades.
- Podemos enseñarles a nuestras hijas a valorarse a sí mismas, para que aprendan a esperar lo mismo de los demás.

- Podemos enseñarles a nuestros hijos varones a compartir con orgullo el trabajo de la casa, para que sus hermanas, sus esposas y sus hijas no sufran a causa del trabajo excesivo.
- Podemos enseñarles a nuestras hijas a ser más independientes, ayudándoles a terminar la escuela o a adquirir alguna habilidad.
- Podemos enseñarles a nuestros hijos varones a respetar a todas las mujeres y a ser compañeros sexuales responsables.

Podemos crear un mundo mejor criando bien a nuestros niños.

La lucha por el cambio a nivel comunitario

Usted puede mejorar su salud y la de otras mujeres en su comunidad, enseñándoles a ellas este libro y hablando con ellas sobre los problemas médicos de la mujer.

Puede ser difícil hablar con otras personas. A las mujeres muchas veces les da pena hablar (por ejemplo, si la conversación es sobre ciertas partes del cuerpo) o les da miedo lo que los demás vayan a pensar de ellas. Sin embargo, es necesario que ustedes hablen para aprender más acerca de los problemas de salud y para descubrir sus causas. Con frecuencia encontrarán que a muchas de ustedes les preocupan las mismas cosas y querrán discutirlas.

Reúna a un pequeño grupo de mujeres para que hablen juntas sobre los problemas médicos que existen en su comunidad. Trate de invitar a las amigas de sus amigas, a sus vecinas y a mujeres con quienes trabaja. Una vez que hayan encontrado un problema que afecte a muchas de ustedes, será útil que se vuelvan a reunir y que inviten a otras mujeres para discutir el problema y aprender más acerca de él. Cuando se reúnan, piensen en las causas más básicas del problema y planeen los cambios que quieran llevar a cabo en sus familias y en su comunidad. En las páginas 26 a 31 describimos algunas formas de trabajar con un grupo para planear y realizar cambios.

➤ *Como las condiciones sociales afectan de modos diferentes a mujeres y hombres, puede ser que se necesiten encontrar diferentes soluciones para los mismos problemas de salud.*

Reuniéndose con un pequeño grupo de mujeres, usted puede aprender más acerca de un problema y de las maneras de resolverlo.

Piense en incluir a hombres, al igual que a mujeres, en sus discusiones acerca de la salud de la mujer. Quizás parezca difícil hablar con los hombres acerca de los problemas médicos de la mujer. Tal vez la gente sienta vergüenza u opine que ciertas cosas son secretos de la mujer. Pero como los hombres muchas veces se encuentran en posiciones de poder, su ayuda puede ser muy importante. Busque a hombres que apoyen a las mujeres, que las traten como iguales, o que sean un buen ejemplo para los niños.

Cómo pueden ayudar los hombres

Cualquier hombre puede ayudar a mejorar la salud de la mujer....

- enseñándoles a sus niños a respetar a las mujeres y tratando a los niños y a las niñas como iguales.
- pidiéndoles a las mujeres su opinión y escuchándolas. Un hombre puede tratar de entender las necesidades y las inquietudes de su compañera y sus hijas. Juntos pueden tratar de encontrar alguna forma de satisfacer las necesidades de todos los miembros de la familia.
- hablando con su compañera sobre el número de hijos que desean tener, y tomando la misma responsabilidad que ella por evitar los embarazos no deseados.
- animando a su compañera a que se haga exámenes médicos regularmente, y ayudándole a conseguir el dinero y el tiempo para hacérselos.
- turnándose para cuidar a los niños y hacer el trabajo de la casa.
- siéndole fiel a su compañera, o si no puede, siendo honesto con ella y protegiéndose bien al tener relaciones sexuales con otras personas. Si a un hombre alguna vez le da una enfermedad sexual, él debe avisarles a todas las personas con quienes tenga relaciones para que ellas obtengan tratamiento.
- animando a su compañera a tomar una porción justa de la comida que tengan, aunque a nadie le toque mucho de comer.
- animando a todos sus hijos a seguir estudiando en la escuela el mayor tiempo posible. Mientras más educación reciban, más opciones tendrán como adultos y mejor será su salud.

Un hombre también puede ser un buen ejemplo en su comunidad...

- animando a las mujeres a que acudan a las reuniones de la comunidad y asegurándose de que tengan oportunidades de hablar. O animando a las mujeres a que tengan sus propias reuniones, en que los hombres no hablen.
- animando a las mujeres a que ayuden a planear y dirigir proyectos de la comunidad.
- animando a las personas a limitar la cantidad de alcohol y drogas que usan—cosas que no contribuyen nada a la comunidad y sólo son un gasto de dinero y energía. Pueden planear festejos en que no hay alcohol.
- rehusándose a tolerar **cualquier tipo** de violencia contra las mujeres.
- enseñándoles a los niños cómo cuidar de su salud física, mental y sexual, y cómo evitar enfermedades comunes.
- ayudando a cambiar la idea de que para ser 'muy hombre' hay que tener sexo con muchas mujeres. **Para ser 'muy hombre' hay que ser un buen compañero**.

He aquí otras actividades que pueden ayudar a mejorar la salud en una comunidad:

- **Comparta información.** Encuentre maneras de pasarle a la gente información sobre los problemas de salud más comunes en la comunidad.
- **Forme grupos de apoyo.** Las mujeres que comparten los mismos problemas—como por ejemplo, las mujeres que han sobrevivido a la violación o al abuso, las mujeres con discapacidad o las trabajadoras del sexo—pueden formar grupos para apoyarse mutuamente y para luchar por superar sus problemas.

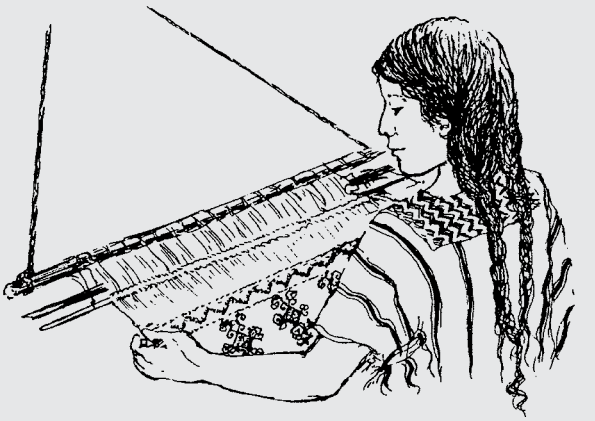
cómo iniciar un grupo de apoyo

En Zimbabwe, África, el proyecto Musasa fue creado para ayudar a las mujeres que eran víctimas de la violencia, sobre todo la violencia en el hogar y el asalto sexual. Musasa descubrió que la ley no protegía a las mujeres que eran golpeadas por sus maridos. Muchas personas dijeron que los hombres deberían controlar a las mujeres porque eso era tradicional. O porque eso era parte de las creencias de la gente de la comunidad. Esas mismas personas indicaron que las palizas mantenían a las mujeres 'en su lugar'.

La meta de Musasa es cambiar esa actitud educando a la gente y asesorando a quienes han sobrevivido a la violencia. De esta forma, las mujeres, los hombres, los maestros, los estudiantes, la policía y los promotores de salud están aprendiendo que la violencia es un abuso del poder. Musasa está planeando abrir una casa a donde puedan acudir las mujeres y los niños que estén en peligro.

- **Luche por una mayor independencia.** Los proyectos que ayudan a las mujeres a ganar dinero y a mejorar las condiciones en su trabajo también les ayudan a empezar a tomar sus propias decisiones y a valorarse más a sí mismas.

En un pueblito Maya en Guatemala, un grupo de mujeres formó una cooperativa de tejedoras. La cooperativa empezó a vender sus tejidos en una tienda de artesanías de mujeres en la capital. Ahora, las mujeres ganan más que la mayoría de los hombres en su pueblo. Como resultado, la condición de las mujeres en sus familias y en su comunidad ha mejorado, y ellas ahora tienen más oportunidades en la vida.



saneamiento de la comunidad

- **Desarrolle proyectos comunitarios.** Por ejemplo, trate de encontrar maneras de que todas las familias en la comunidad tengan suficiente de comer, o formas de mejorar el *saneamiento* de la comunidad y el acceso al agua limpia.

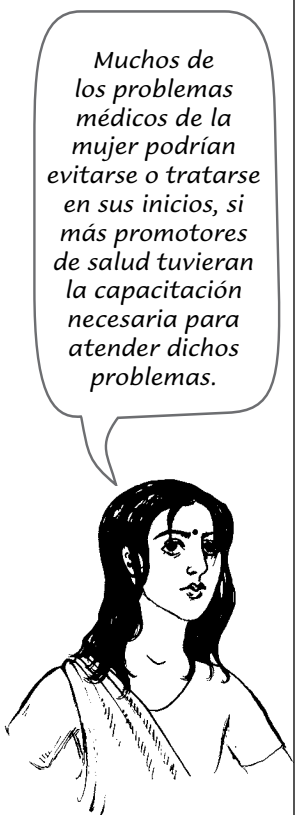
En Kenya, África, muchas mujeres han ayudado a plantar y proteger árboles, los cuales evitan el desgaste de la tierra y proporcionan leña. El éxito que las mujeres han tenido protegiendo el ambiente y consiguiendo combustible para sus familias, les ha ayudado a ellas a ganarse la vida y a tener más confianza en sí mismas.

Un miembro del movimiento expresó su éxito así: —Nuestros bosques se estaban acabando porque siempre necesitábamos leña para hacer fuegos. Ahora nos reunimos una vez a la semana para juntar semillas y plantarlas, construir cercas y cuidar los árboles de nuestro vivero. También damos charlas sobre el ambiente a grupos y escuelas. Así, nuestro trabajo nos beneficia y beneficia también al ambiente.

Los esfuerzos comunitarios baratos y sencillos valen mucho

Cuando uno contempla un problema por primera vez, puede parecer muy difícil hacer cambios. Pero, de hecho, las comunidades pueden hacer muchas mejorías que no son muy caras. Por ejemplo, he aquí algunas de las sugerencias que damos en este libro para evitar o resolver problemas médicos de la mujer:

- Cree un proyecto para mejorar las estufas de su comunidad. Muchas mujeres sufren de infecciones de los pulmones, de quemaduras y de problemas de la espalda. Hay estufas baratas que pueden evitar muchos de estos problemas, pues son más seguras, usan menos combustible y producen menos humo (vea pág. 394).
- Establezca un sistema de transporte de emergencia. Muchas mujeres mueren de complicaciones del embarazo, del parto o de un aborto mal hecho. Muchas de estas muertes se podrían evitar obteniendo servicios médicos a tiempo (vea pág. 101).
- La detección temprana del cáncer prodría evitar que muchas mujeres murieran de cáncer de los pechos o del cérvix (vea pág. 376).
- Asegúrese de que todas las mujeres tengan acceso a los servicios de planificación familiar y a la buena atención prenatal. Así podrán evitarse muchas muertes a causa de las complicaciones del embarazo, el parto y los abortos mal hechos.
- Enseñe a los promotores de salud a atender los problemas de la mujer. Los promotores pueden aprender a hacer exámenes pélvicos, pruebas de Pap o inspecciones visuales, exámenes de los pechos y aspiración manual. También deben aprender a dar asesoramiento y a usar medicinas para la salud de la mujer.



www.hesperian.org/home-espanol

La lucha por el cambio en su país

Usted puede mejorar su salud, y la salud de muchas otras mujeres en su país, trabajando con otros grupos en diferentes partes de su país. Trabajando juntos, ustedes pueden lograr cambios importantes en la manera en que su gobierno trata a la mujer y se encarga de la salud de la mujer. Por ejemplo, los grupos comunitarios pueden presionar al gobierno para que castigue a los hombres que violan o golpean a las mujeres o para que promueva la disponibilidad de abortos hechos bajo condiciones sanas y seguras. También pueden pasar leyes que permitan que las mujeres posean o hereden propiedad, para que así las mujeres no se vean forzadas a depender de los hombres.

Muchos hombres y mujeres están luchando por lograr que sus gobiernos...

- proporcionen equipo para las clínicas rurales y entrenen a promotores de salud para atender los problemas de la mujer. Así las mujeres campesinas no tendrán que acudir a los hospitales de las ciudades para obtener servicios médicos.
- eviten que haya una escasez de promotores de salud bien entrenados, pagando por la capacitación de personas de áreas rurales o de áreas urbanas pobres, sobre todo mujeres.
- eviten que las compañías dañen el medio ambiente y promuevan productos que perjudican la salud.
- obliguen a las empresas a proporcionar condiciones de trabajo justas y salarios decentes para los hombres y las mujeres.
- hagan que sea más fácil para la gente producir alimentos para sus comunidades y no para exportación.
- repartan las tierras que no se están cultivando a las personas que han sido forzadas a abandonar sus tierras.

El control sobre nuestra propia salud

Como ya hemos indicado, la 'salud de la mujer' no sólo se refiere a la salud materna. Y tampoco se refiere únicamente al acceso a servicios médicos. Para gozar de una verdadera salud, las mujeres necesitan tener la oportunidad de tomar las decisiones necesarias para la buena salud. Y necesitan tener acceso a una parte justa de los recursos de su comunidad y del mundo entero.

Uniéndonos a otros hombres y mujeres en la lucha por la salud, podemos reclamar la oportunidad de vivir vidas sanas, plenas y felices—libres de enfermedades, miedo y dolor.