

Índice

Este índice es una lista de los temas que cubre el libro, en orden alfabético:

A B C D E F G H I J K L M N Ñ O P Q R S T U V W X Y Z

Las medicinas incluídas en las Páginas Verdes se encuentran en la Lista de Medicinas, página 488.

A

- Abertura urinaria**, 44, 365-366
- Abdomen, dolor en el**, 352-357
 al moverse, al caminar o al levantar objetos, 356
 cómo examinar el abdomen, 534
 con DIU, 217, 354, 356
 con fiebre, 355
 con problemas de orinar, 355
 con sangrado de la vagina, 355, 359
 después de orinar, 367
 después de un aborto, 255, 256, 258, 355
 después de un parto, 355
 durante el embarazo, 73, 355
 durante el sexo, 189, 274, 356
 durante la regla, 50, 354
 embarazo tubárico, 73, 354, 355
 fibromas, 129, 231, 354, 380
 fuerte y repentino, 354
 fuerte, 354, 355, 357
 infección pélvica, 274,
 infecciones de la matriz, 97
 infecciones sexuales, 262, 267, 355
 malparto (pérdida del embarazo), 98, 235, 355
 preguntas acerca de, 357
 que afecta su ganas de comer, 357
 que dura solamente unas cuantas horas, en la mitad del ciclo mensual, 356
 sin otras señas, 356
 tipos de dolor, 354-356
- Abonos**
 en el agua, 127, 401
 naturales, 177, 178
- Aborto**, 38, 238-259
 apoyo emocional después de, 258
 choque después de, 254
 complicaciones de, 251-258
 decidir si hacerse o no, 243
 desmayo o pérdida de conocimiento después de, 258
 espontáneo, (vea **Malparto**)
 ilegal, 242
 incompleto, 245
 infecciones después de, 255-257
 lesión dentro del cuerpo, 257
 métodos seguros, 241, 242, 244-245, 248
 mediante raspado, 244
 muerte debido a abortos peligrosos, 241
 mujeres refugiadas y desplazadas, 452
 peligros de, 64
 peligroso, 3, 241, 246-247, 259
 planificación familiar de emergencia, 226
 planificación familiar después de, 250
 prevención de los abortos peligrosos, 259
 qué esperar después de un aborto, 249
 qué esperar durante un aborto, 248
 razones por, 239
 sangrado después de, 251-253, 363, 483
 señas de peligro después de, 245, 249
 tétanos después de, 256
 violación y, 336
- Abscesos**
 en el pecho, 382
 en personas con VIH, 307
- Abuso** (vea **Violación, Violencia contra mujeres, Drogas**)
- Acarrear cargas pesadas**, 399
- Acceso a servicios médicos**, 1, 4, 35
- Acetaminofén** (vea **Paracetamol**)
- Acetato de medroxi-progesterona**, 129, 490
- Aciclovir, para herpes zoster o llagas alrededor de la boca**
 301, 305, 490
- Acidez**
 durante el embarazo, 69
 problemas con tomar medicinas, 477
- Acido bicloroacético, ácido tricloroacético, para verrugas genitales**, 269, 490
- Acido fólico (folato)**
 alimentos que tienen, 168
 para sangre débil (anemia), 73, 168, 471
- Acoso sexual**, 329, 331, 407
 (vea también **Violencia contra mujeres**)
- Actividades, ideas para**
 agrupar y analizar las causas de un problema, 27
 apoyar a las mujeres a dar pecho, 121
 buscar las causas más fundamentales de un problema 'pero ¿por qué?', 26
 construir estufas que producen menos humo, 395-397
 construir una cadena de causas que contribuyen a la mala salud, 10
 enseñar la defensa personal, 332, 146
 evitar problemas de salud causados por el trabajo, 404-406, 410-411
 expresar las emociones, 422-423, 427-428
 grupos de apoyo, 424-426
 hacer un plan de seguridad, 322
 hombres sobre la violencia contra las mujeres, 325
 jóvenes a evitar el uso de alcohol y drogas, 445
 jóvenes a planificar un futuro mejor, 57-58
 llevar a cabo un plan, 28
 mejorar la alimentación, 176-179
 mejorar los servicios de salud, 40-41
 mujeres con discapacidad, 147
 negociar el uso de condones, 192-193, 280
 prevenir el VIH, 310
 promover la planificación familiar, 227

- reducir las muertes maternas, 103
 reflexión sobre la violencia contra mujeres, 315
 reflexión sobre los papeles sexuales y la salud sexual, 194-195
 sobre la división de trabajo, 'el reloj', 411
 trabajadoras del sexo, 348-351
- Adicción (vea Bebidas alcohólicas, Drogas, Tabaco)**
- Adolescentes (vea Jóvenes)**
- Adopción de niños, 236**
- Adrenalina, 491, 500**
- Agacharse, 399**
- Agua**
 almacenar, 155
 estancada, 151
 limpia, 151, 155, 401
 para mujeres refugiadas o desplazadas, 450
 para prevenir la deshidratación, 298
 purificar, 155
 trabajo con, 401
- Aguas café o verdes durante el parto, 86**
- Agujas**
 desinfectar, 528
 inyecciones, 542-545
 (vea también **Inyecciones**)
- Alcohol (vea Bebidas alcohólicas)**
- Alcohólicos Anónimos (AA), 440**
- Alergia (vea Reacciones alérgicas)**
- Algodoncillo**
 dar pecho y, 117
 en personas con VIH, 305
 (vea también **Infecciones por hongos; Candidiasis**)
- Alimentación, 164-179**
 almacenar, 157, 177
 comida empaquetada, 170
 cómo mejorar, 170, 176-179
 dar pecho y, 109, 167-169, 171
 dejar de tomar alcohol y, 441
 embarazo y, 68, 167-169, 171
 escoger comida, 157
 limpieza y, 150
 llagas de presión y, 142
 mala, problemas de salud por, 172-175
- medicina y, 478
 menopausia y, 124, 171
 mujeres refugiadas y desplazadas, 449
 para huesos débiles, 133
 para madres nuevas, 96
 para mujeres mayores, 126
 para personas enfermas, 171
 para sangre débil (anemia), 73
 pobreza y, 165, 170
 primeros alimentos para bebé, 107, 110
 problemas con la boca o la garganta y, 304-305
 seguridad de, 156-157
 señas de alimentos echados a perder, 156
 VIH y, 285, 291
 vitaminas y minerales, 167-170
- Almacenar**
 agua purificada, 155
 comida, 157, 177
 equipos desinfectados, 528
 leche, 170
 leche del pecho, 113
- Almorranas durante el embarazo, 70**
- Alta presión de la sangre (vea Presión alta de la sangre)**
- Amamantar (vea Dar pecho)**
- Aminoglucósidos, 481**
- Amoxicilina, 480, 491**
 para clamidia, 268
 para infección pélvica, 275
- Ampicilina, 480, 492**
 para fiebre durante el parto, 86
 para infección de la matriz, 97
 para infección después de un aborto, 257
- Ampollas, de quemaduras, 539**
- Ancianas (vea mujeres mayores)**
- Anemia, 172-173**
 ácido fólico para, 73, 168
 alimentación y, 53
 dar pecho y, 109
 embarazo y, 72, 73
 exámenes médicos para, 159
 hierro y, 53, 73, 129, 167
 mujeres mayores y, 129
 señas de, 172
 tratamiento, 73, 129, 173
- Anillo vaginal, 224**
- Ano, 44**
 sexo en, 185, 187
- Ansiedad, 420**
 en mujeres mayores, 135
 señas de, 420
- Antiácido, 69**
- Antibióticos, 480-481**
 familias de, 480-481
 importancia de, 480
 la píldora y, 210
 para heridas y llagas, 307
 para infecciones sexuales, 347
 usar sólo cuando sean necesarios, 481
 (también vea **Medicinas**)
- Anticonceptivos (vea Planificación familiar)**
- Anticuerpos, VIH y, 288**
- Antihistamínicos, para el choque alérgico, 545**
- Aparato, el (vea DIU)**
- Apendicitis, 355, 357**
- Apertura de la vagina, 44**
- Apetito (vea Hambre)**
- Apoyo**
 de adultos para jóvenes, 65
 de hombres para promover la salud de la mujer, 14
 del padre durante y después del embarazo, 100
 después de perder un embarazo, 258
 después de un trauma, 430
 después de una violación, 334-336
 grupos de, 423-428
 mutuo entre trabajadoras, 410-411
 para cumplir el tratamiento para TB, 391
 para dar pecho, 121
 para dejar de beber, 440-442
 para madres con necesidades especiales, 99
 para personas con infertilidad, 237
 para personas con VIH, 289, 294
 para resolver problemas de salud, 30-31
 para trabajadoras del sexo, 349-351
 para una mujer que quiere abortar, 243
 para una persona enferma, 37
 para víctimas de la violencia doméstica, 322-325

Ardor (vea **Dolor**)

Area pélvica, 43

Aréola, 45

Arrodillarse, 405

Artesanías, trabajar con, 406

Articulaciones

(vea **Coyunturas**)

Artritis, 133

Asalto sexual (vea **Violación; Violencia contra mujeres**)

Aseo

durante y después del parto, 78-79, 96

en la casa, 153, 155

en la comunidad, 151-152
para evitar infecciones, 149, 525-526

personal, 55, 154, 366

(vea también **Limpieza**)

Asma, debido al trabajo artesanal, 406

Aspirar pegamentos y solventes (vea **Drogas**)

Aspirina, 482, 492

advertencias sobre dosis, 133
para aborto, 471

para dolor de coyunturas (artritis), 133

para quemaduras, 538, 539

Ataques

de calor (menopausia), 124-125

durante el embarazo

(eclampsia), 74, 87

durante privación de alcohol o drogas, 441

Atención primaria, 33-34

Auto-estima, 414-415

en mujeres con discapacidad, 140-141

Axila, medir la temperatura en, 530

Azitromicina, 480, 493

para infección pélvica, 275

para infecciones sexuales, 268, 271

AZT, 519, 293

Azúcar

neceVIHd para, 166

para llagas de presión, 306

suero para tomar, 540

y diabetes, 174-175

(vea también **Alimentación**)

B

Bacteria,

antibióticos y, 480-481

prevención de infecciones causados por, 525-529

y enfermedad, 150

y la infección pélvica, 274

y infecciones del sistema urinario, 366

(vea también **Microbios y Infecciones**)

Bálsamos, 474

Barriga (vea **Abdomen**)

Basura, 151

BCG (vacuna contra tuberculosis), 390, 391

Bebé de nalgas, 75, 77, 90-91

Bebé

amarillo (ictericia), 118

atravesado, 75, 85

cuidado del recién nacido, 83

cuidado después del parto, 95

dar pecho mientras el bebé está enfermo, 119

de nalgas, 75, 77, 90-91

demasiado pequeño, 94, 118

DES (dietilestilbestrol), 471

en mala posición, 72, 75, 85, 90-91

eructar, 107

espaciamiento de los

embarazos, 110, 160

herpes y, 272

infertilidad, 228-237

labio o paladar partido, 118

muerte de, 99

nacido antes de tiempo, 94, 118

pérdida del embarazo

(malparto), 98, 234-235

posición en la matriz, cómo revisar, 77, 81

posiciones para dar pecho, 108-109

primeros alimentos para, 107, 110

recién nacido

señas de peligro, 94, 95

que no respira, 94

tétanos (mozusuelo), 95

sexo de, 46

sífilis y, 271

tuberculosis y, 390

VIH y, 292-293

(también vea **Dar pecho; Parto; Niños; Planificación familiar; Embarazo**)

Bebidas alcohólicas, 434-445

abuso de, 436-437

adicción, 437, 441

cómo dejar de usar, 440

cómo evitar el abuso de, 445

dar pecho a un bebé y, 109, 438

dependencia, 437

embarazo y, 68, 438

fertilidad y, 232

hepatitis y, 277

mantenerse libre de, 442

menopausia y, 125

mujeres y, 439

privación, 441

problemas de salud y, 438-439

problemas de salud mental y, 419

sexo y, 62

VIH y, 291

violencia contra las mujeres y, 315, 318

vivir con una persona que bebe demasiado, 444

Bencilpenicilina, 480, 493

para el tétanos en un recién nacido, 95

Beriberi, 173

Biberón, peligros de usar, 106

Bilharzia, 369

Biopsia, 378, 383

en cono, 379

Blanqueador para desinfectar, 527

Blenorragia (gonorrea), 267

Boca

cáncer en, 384

dientes, 154, 402

encías, problemas con, 402

labio o paladar partido en bebé, 118

problemas en personas con VIH, 304-305

Bocio, 169

Bolsa de aguas, 81

aguas verdes o cafés, 86

si el parto no empieza, 85

Bote para agua, 526

Brazos, debilidad en, con la píldora, 210

Bromocriptina, 471

Bronquitis,

fumar tabaco y, 443
humo de cocinar y, 394

Bultos

abscesos y nacidos, 307
en las trompas o los ovarios, 538
en los genitales, 269-271
en los pechos de mujeres mayores, 129
en los pechos mientras dar pecho, 116
en pechos, 382
exámenes de los pechos, 162
(vea también **Tumores**)

C**Cabeza**

bebé de nalgas, 75, 77, 90-91
dolor de (vea **Dolor de cabeza**)
ejercicios para, 404
parto de, 82

Caducidad, fecha de, 472**Café** (vea **Cafeína**)**Cafeína**

fertilidad y, 232
menopausia y, 124
síndrome pre-menstrual y, 51

Calambres,

dígito-presión para, 546-547
después del aborto, 249, 255, 258
en las piernas durante el embarazo, 71
en una pierna cuando está tomando la píldora, 210
(vea también **Cólicos**)

Calcio, 168**Cálculos en la vejiga o en los riñones,** 369**Calores (menopausia),** 124-125**Calostro,** 107**Cáncer,** 374-385

alcohol y, 438
bultos en los pechos y, 129, 382
causas de, 376
de la garganta, 384
de la matriz, 381
de los ovarios, 383
de los pechos, 129, 207, 382-383
de los pulmones, 384
del cérvix, 21, 377-379, 471
del estómago, 384

del hígado, 384

DES (dietilestilbestrol) y, 471
drogas y, 438
en la boca, 384
endometrial, 381
fibromas y, 129
la lucha por el cambio, 385
métodos de planificación familiar de hormonas y, 207
no curable, 385
sarcoma de Kaposi, 301
señas de, 376
trabajadoras del sexo y, 344
tratamiento en sus inicios, 376
verrugas en los genitales y, 269

Candidiasis, 265-266

en personas con VIH, 300

Cansancio

hepatitis B y, 277
siempre tener, 174

Cápsulas, 474**Cara**

cambios durante la pubertad, 54
hinchazón durante embarazo, 74, 87

Carbón activado, 494**Caries,** 154**Catéter,** 372-273**Cefalexina,** 481, 494

para infecciones de la piel, 539
para quemaduras, 539

Cefalosporinas, 481**Ceftriaxona,** 481, 495

para chancro blando, 271
para gonorrea, 268
para infección de los riñones, 268
para infección después de un aborto, 257
para infección pélvica, 275

Ceguera, vitamina A y, 169**Centro médico u hospital,** 34

cómo obtener mejor atención, 36-37
dar pecho y, 119, 121
operaciones, 38-39
parto y, 72, 85-86, 88, 89, 93, 101
sistema médico, 33-35

Cerámicas, trabajo con, 406**Cereales,** 166, 170

en suero para tomar, 540
para bebés, 107, 110

Cérvix, 45

abrirse durante parto, 79, 81
cáncer, 377-379, 471
dibujo, 45
examen pélvico, 159, 535-538
inflamación, 377
quitarse pedazos de embarazo después de un aborto, 252-253
visible a la entrada de la vagina, 161

Cesárea, 38**Chancro blando,** 271**Choque,**

alérgico, después de una inyección, 545
después de la circuncisión femenina, 461
después de un aborto, 254
presión de la sangre y, 532
quemaduras y, 540
señas de, 254, 461, 545
tratamiento con líquidos, 540-541

Ciclo de vida para mujeres, 47**Ciclo menstrual,** 48-49**Cigarros** (vea **Tabaco**)**Ciprofloxacina,** 481, 496

para chancro blando, 271
para diarrea con sangre y fiebre en personas con VIH, 299
para infección de los riñones, 368

Circuncisión femenina, 3, 458-467

choque y, 461
desinfibulación, 465
salida de orina o excremento, 465
infección, 461-462
infertilidad, 465
infibulación, 72, 460, 464, 465
la lucha por el cambio, 466-467
problemas con la regla, 463
problemas con la salud sexual, 463-464
problemas con el parto, 464-465
problemas de salud, 460-467
problemas de salud mental, 466
problemas urinarios, 462, 465
sangrado fuerte, 461
señas de peligro, 460
tipos de, 460

- Clamidia**
en bebés, 276
señas de, 267
tratamiento, 266, 268
- Clindamicina**, 496
para infección después de un aborto, 257
para paludismo durante los primeros 3 meses del embarazo, 74
para vaginosis bacteriana, 266
- Clítoris**, 44, 187
- Cloro, para desinfectar**, 527
- Clotrimazol**,
para desecho, 266
- Coágulos de sangre, la píldora y**, 208
- Cocaína (vea Drogas)**
- Cocinar**
hacer estufas, 396-397
humo y problemas de salud, 394-397
seguridad, 394
(vea también **Alimentación; Limpieza**)
- Codeína**, 482, 497
para personas con VIH, 308
para quemaduras, 539
- Coito (vea Relaciones Sexuales; Sexo)**
- Coitus interruptus**, 222
- Cólera, prevención de**, 155
- Cólicos**, 50-51
con la regla o cuando la regla no viene, 50-51, 354
con un DIU, 216
dígito-presión para, 546-547
durante el embarazo, 73
durante y después de un aborto, 248-249
(vea también **Calambres**)
- Colposcopia**, 378
- Combustibles**
para mujeres refugiadas o desplazadas, 450
seguridad, 394
(vea también **Drogas**)
- Comer (vea Alimentación)**
- Comezón**
diabetes y, 174
en los genitales, 265, 266, 269, 272
en personas con VIH, 300-301
- Comida (vea Alimentación)**
- Complicaciones**
del aborto, 251-258
del parto, 85-93
- Compresas para llagas en los genitales**, 273, 276
- Comunicación**
con padres, 65
sobre planificación familiar, 199
sobre sexo más seguro, 192-193
sobre violación, 337, 339
- Comunidad**
limpieza en, 151-152
proyectos de salud en, 16
y los papeles sexuales, 182-183
- Condiloma (vea Verrugas en los genitales)**
- Condón**, 201-208
después de aborto, 250
lubricantes para, 203
mujeres con discapacidad y, 145
prevención de infecciones sexuales, 190, 279
quejas comunes, 193
trabajadoras del sexo y, 346, 348
(también vea **Sexo más seguro**)
- Condón femenino**, 201, 204
cómo usar, 204
prevención de infecciones sexuales, 279
sexo más seguro y, 190
trabajadores del sexo y, 346
- Conducto tapado**, 116-117
- Conductos, de pechos**, 45
- Confusión mental**
en mujeres mayores, 135
en personas con VIH, 308
privación de alcohol o drogas, 441
- Conjuntivitis neonatal**, 276
- Consulta médica**, 34-37
- Contracciones (dolores del parto)**, 80
etapa uno del parto, 81
parto demasiado largo, 85
(vea también **Parto**)
- Contracepción (vea Planificación familiar)**
- Contracturas**, 143
- Control de Natalidad (vea Planificación familiar)**
- Convulsiones**
durante el embarazo (eclampsia), 74, 87
durante privación de alcohol o drogas, 441
- Cooperativas de alimentos**, 177
- Corazón (vea Enfermedades del, Latidos de)**
- Cordón de ombligo**
cuidado después del parto, 83, 95
enrollado en el cuello de bebé, 89
sale antes del bebé, 88
- Coser, problemas de salud con**, 406
- Cotrimoxazol**, 498
para diarrea con sangre y fiebre en personas con VIH, 299
para infección de la vejiga, 368
para infección de riñones, 368
para personas con VIH, 296, 390
para pulmonía, 304
reacciones alérgicas a, 296, 300
- Coyunturas, dolor de**
artritis, 133, 174
contracturas, 143
ejercicios para, 143
repetición continua del mismo movimiento, 405
tratamiento y prevención, 405
- Crecimiento**
alimentación y, 53
durante pubertad, 54
- Crema espermicida (vea Espermicida)**
- Cremas**, 474 (vea también **Medicinas**)
- Crioterapia**, 379
- Cuello, dígito-presión**, 547
- Cuello de la matriz (vea Cérvix)**
- Cuidado**
durante la regla, 55
del recién nacido, 83, 95
madre después del parto, 95-96
mujeres mayores, 136-137
personas con VIH, 294-295, 309
(vea también **Técnicas para la atención de la salud**)
- Culpa**
el abuso y, 317, 318
para violación, 327

Cultivos

comerciales, 179
mejor alimentación, 176-179

Cultura popular, imagen de la mujer en, 196**Cyclofem, 214, 215****D****Dar a luz (vea Parto)****Dar pecho, 104-121**

ayuda para, 121
ayudar al bebé a mamar, 115
bebé enfermo, 119
bebés con necesidades especiales, 118-119
cómo dar pecho, 107-109
calostro (leche amarillenta), 107
consejos para la madre, 109-110
dieta de la madre, 109, 167-169
eructar el bebé, 107
espaciamiento de embarazos y, 110
gemelos, 118
importancia de, 105
inquietudes y problemas comunes, 114-117
la lucha por el cambio, 121
leche enlatada, daños de, 106
madre embarazada, 120
madre enferma, 120
medicinas peligrosas durante, 477
muerte de bebé, 99
mujeres trabajadoras y, 111
necesidad de calcio, 168
otros alimentos, 107, 110
pezones, 114-115
posición de bebé, 108-109
prevención de embarazo, 96, 201, 218
recién nacido y, 107
secarse la leche con medicina, peligros de, 471
señas que el bebé está recibiendo suficiente leche, 114
sustancias químicas y, 402
VIH y, 106, 285, 293

Defensa personal, 332
para mujeres con discapacidad, 146

Demencia (confusión mental)

en mujeres mayores, 135
en personas con SIDA, 308

Dengue (fiebre rompeshuesos), 151**Depo-Provera, 214, 215****Deportes, 55 (vea también Ejercicios)****Depresión**

en mujeres mayores, 135
señas de, 419
suicidio, 419, 431

Derrame cerebral

píldora y, 208
planificación familiar y, 145

DES (dietilestilbestrol), 471**Desecho de la vagina**

anormal, 265-267
infección pélvica y, 264, 274-275
mal olor, después de aborto, 256
mal olor, después de parto, 97
medicinas para, 266, 268

Desecho de los pezones, 382**Desecho del pene, 267****Deseo sexual, 181, 185, 188**

falta de, 188

Deshidratación

choque y, 540-541
dar líquidos por el recto, 541
quemaduras y, 539
señas de, 298
suero para tomar, 540
(vea también **Agua**)

Desigualdad en salud, 1-2, 7-8**Desinfectar equipos, 526-529**

almacenar equipos, 528
de alto nivel, 526-528
guantes, 529
jeringas, 528
vendajes, 525

Desmayo (pérdida del conocimiento)

anemia y, 172
choque y, 254
después de aborto, 258
(vea también **Inconsciencia**)

Deuda, 8**Dexametasona, 498**

para reacciones alérgicas, 483, 545

Diabetes, 174-175

embarazo y, 72, 174
píldora y, 209

Diacepam, 87, 499

Diafragma, 201, 205
después de aborto, 250
espermicida y, 206
para trabajadoras del sexo, 346

Diarrea

dolor en abdomen con, 355
en bebés, 119
en personas con VIH, 298-299
(vea también **Deshidratación**)

Dicloxacilina, 480, 499

para heridas y llagas, 307
para infección de pecho, 117
para infección después de la circuncisión femenina, 462
para quemaduras, 539

Dientes

cuidado de, 154
sustancias químicas y, 402

Dieta (vea Alimentación)**Dietilestilbestrol (DES), 471****Difenhidramina, 499**

para reacciones alérgicas, 483, 545

Dificultades para respirar

anemia y, 172
sustancias químicas y, 402

Digestión, estrés y, 421**Dígito-presión, 546-547****Dilatación y curetaje (D y C), 38, 244, 248 (vea también Aborto)****DIU (Dispositivo Intra-Uterino), 201, 216-217**

como método de planificación familiar de emergencia, 226
cómo usar, 217
con progestágeno, 216
después de aborto, 250
dolor con, 217
efectos secundarios, 216
infertilidad y, 231
quién no debe usar, 216
señas de problemas, 217

Disurea (vea Dolor al orinar)**Dolor**

al orinar, 265, 267, 367
con desecho de la vagina, 265, 267
de coyunturas (artritis), 133, 174
durante el trabajo, 405
de espalda durante el embarazo, 71

de estómago, por medicinas, 479
 de menstruación (vea **Cólicos**)
 del parto (vea **Contracciones**)
 dígito-presión para, 50, 546-547
 en el abdomen (vea **Abdomen, dolor en**)
 en el pecho, fuerte, cuando está tomando la píldora, 210
 en hombros después de aborto, 259
 en mujeres mayores 131, 132
 en pechos al dar pecho, 116-117
 en personas con VIH, 308
 en pezones al dar pecho, 115-117
 la píldora y, 210
 malparto y, 98, 235
 medicinas para, 482
 por contracturas, 143
 repentino, cerca de riñones o vejiga, 369

Dolor de cabeza

medicinas y, 479
 métodos de planificación familiar de hormonas y, 208-210
 presión alta de sangre y, 74, 130
 sustancias químicas y, 402
 tensión y, 421
 trabajar con artesanías y, 406

Dolor de garganta

en personas con VIH, 304-305
 sífilis y, 271
 sustancias químicas y, 402

Donde no hay doctor, 152, 175, 265, 325, 366, 369

Dormir, medicinas para, 471

Dosis de medicinas, 474-475

DOTS, 391 (vea también **Tuberculosis**)

Doxiciclina, 500

para clamidia, 268
 para infección después de un aborto, 249, 256
 para infección después del parto, 97
 para infección pélvica, 275
 para sífilis, 271

Drogas, 434-445

adicción, 437, 441
 aspirar pegamentos o solventes, 438
 dar pecho y, 109, 438

dejar de usar, 440-441
 embarazo y, 438
 privación, 441
 prevención de abuso, 445
 problemas de salud por, 163, 438-439
 razones para usar, 436, 437
 salud mental y, 418
 sexo y, 62
 trabajadoras del sexo y, 344
 VIH y, 291
 vivir con personas que usan, 444
 (vea también **Tabaco; Medicinas; Bebidas alcohólicas**)

Dulces, 166

diabetes y, 175

E

Eclampsia, 72, 87

Edema

durante el embarazo, 71, 73-74
 mala alimentación y, 173

Efavirenz (EFV), 518-519

Efectos secundarios, de medicinas, 478

(vea también **medicinas específicas**)

Ejercicio

durante el embarazo, 68, 71, 75
 durante la menopausia, 124
 huesos débiles (osteoporosis) y, 133
 levantar y acarrear cargas pesadas, 398-400
 mujeres mayores y, 126
 necesidad para, 158
 para mujeres con discapacidad, 143
 regla y, 55
 VIH y, 291

Ejercicios

apretamiento del área pélvica, 400
 bebé en mala posición, 75
 de apretamiento, 130, 131, 371
 de reflexión sobre los papeles sexuales, 194-195
 de torsión, 400
 gato enojado, 71
 para aprender cómo ayudar, 426
 para desarrollar fortaleza interior, 423

para dolor de espalda, 71, 400
 para estar parada o sentada por mucho tiempo, 404
 para mujeres con discapacidad, 143
 para mujeres con trauma, 430
 para problemas de salud mental, 427-428
 para relajarse, 427
 para relajar y fortalecer la espalda y vientre, 400
 (vea también **Actividades**)

El niño campesino deshabilitado, 138, 366

Embarazo, 66-103

a una edad demasiado joven, 58, 59, 72
 aborto, 238-259
 alimentación durante, 68, 167-169, 171
 bebé en mala posición, 72, 75, 85, 90-91
 consejos para el padre, 100
 cuidado durante, 68, 160-161
 dar pecho durante, 119
 dar pecho para evitar, 96, 218
 DES (dietilestilbestrol), 471
 dígito-presión y, 546-547
 tubárico (en la trompa), 73, 249, 354
 espaciamiento de embarazos, 110, 160
 evitar, 60, 61
 exámenes prenatales, 68, 76-77, 160
 fecha esperada del parto, 67
 frecuente, 3
 herpes y, 272
 infertilidad, 228-237
 malparto (pérdida de embarazo), 98, 234-235
 medicinas, advertencias, 477
 métodos de planificación familiar de emergencia, 226
 muerte y, 101-103
 mujeres con discapacidad y, 72, 145
 mujeres refugiadas y desplazadas, 452
 necesidad de calcio durante, 168
 no planeado, 64
 prepararse para el parto, 78-79
 problemas con, 3, 5, 59, 67, 69-71

- revisar la posición del bebé, 77, 81
 sangrado de la vagina durante, 73, 74, 362
 señas de peligro, 72-73
 señas de, 67
 señas después del aborto, 249
 sífilis y, 271
 sustancias químicas y, 402
 trabajadoras del sexo y, 345
 tuberculosis (TB) y, 389, 390
 vacuna contra el tétanos y, 161
 VIH y, 285, 292
 violación y, 336
 violencia contra mujeres y, 319
 (vea también **Parto; Aborto; Planificación familiar**)
- Emociones**
 después del aborto, 258
 papeles sexuales y, 183
- Empleadas domésticas**, 409
- Emtricitabine (FTC)**, 518-519
- Encias**, 154
- Enfermedad mental (psicosis)**, 432
- Enfermedades**
 alimentación mala y, 172-175
 en mujeres mayores, 127
 infecciosas o no, 21
 prevención de, 148-163
 señas en mujeres con discapacidad, 141
 sexuales o venéreas (vea **infecciones sexuales**)
 (vea también **Prevención; enfermedades específicas**)
- Enfermedades del corazón**
 la píldora y, 208
 riesgo para mujeres con sobrepeso, 174
 sífilis y, 270
- Enfriadoras para alimentos**, 157
- Envejecer** (vea **Mujeres mayores**)
- Envenenamiento**
 por medicinas, 479
 por plomo (saturnismo), 403, 406
- Epilepsia y métodos hormonales de planificación familiar**, 209
- Epinefrina**, 500
 para reacciones alérgicas, 483, 545
- Ergometrina**, 92-93, 483, 501
 aborto peligroso y, 241, 471
 no usar para apurar el parto, 471
- Ergonovina**, 501
- Eritromicina**, 480, 501
 para clamidia, 27
 para cuidado de los ojos del recién nacido, 83
 para desecho vaginal, 270
 para desinfección, 465
 para heridas y llagas, 307
 para infección de pecho, 117
 para infección después de un aborto, 249
 para infección pélvica, 275
 para llagas en los genitales, 271
 para sífilis, 271
- Eructar al bebé**, 107
- Escalofríos**
 con DIU, 217
 después de aborto, 256
 infección de la matriz y, 97
 infección de riñones y, 367
- Escroto**, 46
- Escuchar**, 30, 426
- Espaciamiento de embarazos**, 110, 160
- Espalda, dolor de**
 durante embarazo, 71
 ejercicios para relajar, 71, 400, 404
 infección de riñones y, 367
 levantar y acarrear cargas pesadas, 398-400
 mujeres mayores y, 132
 trabajo con artesanías y, 406
- Espectinomina**, 502
- Espéculo**, 159, 252
 examen con, 536
- Espermas**, 46
 infertilidad y, 230
- Espermicida**, 201, 206
 infecciones sexuales y, 190
- Esposo (compañero)**
 abuso por, 322-323
 hablar acerca de la planificación familiar con, 199
 hablar acerca del 'sexo más seguro' con, 192-193
 violación por, 328
 (vea también **Padres; Violencia contra mujeres**)
- Espuma, espermicida para planificación familiar**, 206
- Espujo, prueba de**, 389
- Esquistosomiasis**, 369
- Esterilización (la operación para no tener más hijos)**, 223
- Esterilizar equipos** (vea **Desinfectar equipos**)
- Esteroides**, 483, 545
- Estómago**
 cáncer de, 384
 dolor de, después de tomar medicina, 479
 durante el embarazo, 69
 úlceras, problemas de tomar medicina, 477
- Estreñimiento**
 durante embarazo, 70
 en mujeres mayores, 130
 sacar excremento a mano, 372
- Estreptomina**, 481, 502
 para tuberculosis (TB), 389
- Estrés**
 salud mental y, 416-417
 trauma y, 418, 420-421, 430
- Estrógeno**, 502
 ciclo de vida y, 47
 (vea también **Métodos de planificación familiar de hormonas**)
- Estufas**, 394-397
- Etambutol**, 503
- Exámenes y pruebas**, 37
 abdomen, 534
 detección de cáncer, 376, 378, 379
 espéculo, 536
 médicos regulares, 159
 Pap, 159, 378
 para detectar cáncer del cérvix, 377-378
 para fertilidad, 234
 pechos, 162
 pélvico, 159, 535-538
 prenatales, 68, 76-77, 160
 presión de sangre, 532-533
 pulso, 531
 respiración, 531
 temperatura, 530
 trabajadoras de sexo, 347
 tuberculosis (TB), 389
 VIH, 288-9, 292, 347
 violencia contra mujeres y, 325
 (vea también **Cómo solucionar problemas médicos**)

Eyacuación, 46, 187, 90
esterilización y, 223
infertilidad y, 230

F

Fábricas

condiciones peligrosas, 406-407
migración para trabajo, 408
(vea también **Químicas;**
Trabajo)

Familia

abuso sexual en, 63, 329, 331
alimentar a su familia antes de
alimentarse a sí misma, 171
cambios para mejorar la salud,
12

hablar con padres, 65
incesto, 63, 329

(también vea **Padres; Madres;**
Violencia contra mujeres)

Fecha de caducidad, 472

Fertilidad

cómo saber cuándo está fértil,
219-221
hormonas y, 47
(también vea **Infertilidad**)

Fertilización, 49

Fetoscopio, 77

Fibromas, 380

dolor con, 354
infertilidad y, 231
orinar con frecuencia y, 370
sangrado fuerte durante la regla
y, 129
señas de, 380
tratamiento, 380

Fiebre (calentura)

chancro blando y, 271
con DIU, 217
después de aborto, 255, 256,
258
después de malparto, 98
dolor en abdomen con, 355
durante embarazo, 74
durante parto, 86
en personas con VIH, 297
en recién nacido, 95
hepatitis B y, 271
infección de matriz y, 97
infección de riñones y, 367
infección pélvica y, 304
medir la temperatura, 530
sífilis y, 271

**Fístula, vesicovaginal (salida de
orina por la vagina)**, 370-371,
465

Flagyl (vea Metronidazol)

Fluconazol, 503
para infección por hongos, 300,
305

Fraciones de medicinas, 474

Frutas, 166, 170

Fuego, cómo usar con seguridad,
394

**Fuegos (llagas en la boca), en
personas con VIH**, 305

Fumar (vea Tabaco)

Futuro, planear, 57

G

Ganarse la vida (vea Trabajo)

Garganta, cancer de, 384

Gemelos

dar pecho, 118
parto de, 89
riesgos de, 72

Genitales 44-46

y el placer sexual, 187
(vea **Sistema reproductivo;**
Infecciones sexuales,
relaciones sexuales)

Gentamicina, 481, 504

para fiebre durante el parto, 86
para infección de riñones, 368
para infección después de
aborto, 257
para infección después del
parto, 97

Gérmenes, (vea Microbios)

Glándulas, de pechos, 45

Glaucoma, en mujeres mayores,
134

Gonorrea, 267

bebés y, 276
resistencia a medicinas, 24, 264
señas, 267
tratamiento, 266, 268

Gramos, 475

Grasas, 166

problemas con comer
demasiada, 174
(vea también **Alimentación**)

Grupos de apoyo, 424, 429, 194

Guantes, desinfectados, 529

Guerra

salud mental y, 418
violación durante, 329
(vea también **Mujeres**
refugiadas o desplazadas)

H

Hambre

dolor en abdomen y, 357
falta de ganas de comer, 173,
277
mala alimentación, 2, 165
siempre tener, 174

Heces (vea Excremento)

Hemorragia (vea Sangrado)

Hemorroides (Almorranas)
durante embarazo, 70

Hepatitis

como causa de cáncer, 384
inyecciones y, 542
píldora y, 208
señas de, 277, 402
tratamiento, 277
vacuna, 516

Hepatitis B, 277, 376, 384

inyecciones y, 542

Herbicidas

embarazo y, 68
salud mental y, 418

Heridas

en personas con VIH, 306-307
infección después de
circuncisión femenina, 461-
462

Heroína (vea Drogas)

Herpes

alrededor de la boca, 272, 305
genital, 272-273
zoster (zona), 301
(vea también **Aciclovir**)

Hervir el agua para purificar, 155

Hidrocortisona, 504

para reacciones alérgicas, 483,
545

Hidroxicina, 505

Hierro, 167

alimentación con, 169
para sangre débil (anemia), 53,
73, 129, 167

Hígado

cáncer, 384
 problemas con alcohol o drogas, 438
 problemas por sustancias químicas, 402
 tomar medicinas con infección de, 477

Higiene (vea Aseo)**Himen**, 44, 185**Hinchazón**

almorranas (hemorroides), 70
 de la barriga después de un aborto, 256
 del cuerpo, 173
 de las glándulas cerca de los genitales, 271, 276
 de los pechos (mastitis), 116-117, 382
 de los pies y las piernas durante el embarazo, 71
 de un lado de la vagina, 276
 manos y cara durante embarazo o parto, 74, 87
 métodos de planificación familiar de hormonas y, 212
 sentarse o pararse por mucho tiempo y, 404

Hipertensión (vea Presión alta de sangre)**Histerectomía**, 38, 379, 381**Historias**

de Alaba y la prevención de las muertes maternas, 101
 de "Comandante Condón", 281
 de comunidades que organizaron contra la violación, 338-339
 de Fátima y el riesgo del VIH, 191
 de Juanita y cómo solucionar problemas, 20-21
 de Laura y Luis y la violencia contra mujeres, 314
 de Lina y la adopción, 236
 de Maruca y el auto-estima, 415
 de Mira y las muchas causas de su muerte, 9
 de mujeres que formaron un grupo de apoyo, 429
 de liderazgo entre mujeres refugiadas, 457
 de Sara y Tito y la vida sin hijos, 237

de una asociación de mujeres con discapacidad, 140, 147
 de una mujer que sobrevive vendiendo el sexo, 342
 de viudas que hicieron un negocio exitoso, 136

Hogar (vea Familia; Mujeres refugiadas y desplazadas)**Hombres**

ayuda de, con el trabajo, 158
 ayuda para hombres violentos, 325
 infertilidad en, 230
 mayores y las jóvenes, 63
 papeles sexuales y, 182-183
 participación en el parto, 100
 participación en la salud de la mujer, 14
 placer sexual y, 187
 planificación familiar y, 199, 227
 que maltratan a las mujeres, 316
 sistema reproductivo de, 46
 (vea también **Esposo**)

Hombros

dolor después del aborto, 258
 ejercicios en el trabajo para, 404
 parto de, 82, 88

Homosexualidad, 183, 187**Hongos (vea Infección por hongos)****Hormonas**, 47

ciclo de vida y, 47
 ciclo mensual y, 48-49
 pubertad y, 54
 salud mental y, 418
 terapia de reemplazo hormonal (TRH), 124
 (vea también **Estrógeno; Progesterona**)

Hornillo de caja de heno, 397**Hospital (vea Centro médico u hospital)****Huesos débiles (osteoporosis)**, 133, 168**Humo, problemas de salud y**, 394-397**Ibuprofeno**, 482, 505**Ictericia**

contacto con sustancias químicas, 402
 en bebé, 118
 hepatitis, 277

Implanon, 213**Implantes (vea Métodos de planificación familiar de hormonas)****Incesto**, 63, 329**Inconsciencia (pérdida del conocimiento)**

choque y, 254
 después de aborto, 254, 258
 después de una quemadura grave, 539
 diabetes y, 174
 (vea también **Desmayo**)

Incontinencia (falta de control para orinar), 370**Indigestión, durante embarazo**, 69**Infección por hongos**, 265-266

algodoncillo durante dar pecho, 117
 algodoncillo en personas con VIH, 305
 desecho anormal, 265
 candidiasis en personas con VIH, 300
 señales de, 265
 tratamiento, 266

Infección de la vejiga, 366-368

causas de, 366
 señales de, 367
 tratamiento, 367-368
 (vea también **Problemas del sistema urinario**)

Infección de las glándulas de Bartholin (vagina hinchada), 276**Infección de los riñones**, 366-368

causas de, 366
 drogas y alcohol y, 438
 medicinas y, 477
 señales de, 367
 tratamiento de, 368
 (vea también **Problemas con el sistema urinario**)

Infección de sangre (sepsis) después de circuncisión femenina, 461

Infección pélvica, 264, 274-275
causa del sexo doloroso, 189

Infecciones

causas de, 525
de glándulas de Bartholin, 276
de la matriz después de parto, 97
de la vejiga o los riñones, 366-368
de los pechos, 116-117, 382
desecho de la vagina anormal, 265-266
desinfectar equipos e instrumentos, 526-529
desinfibulación y, 465
después de aborto, 255-257
después de circuncisión femenina, 461-462
después de operación, 39
dolor de abdomen y, 353-357
enfermedades infecciosas, 21
heridas y llagas en personas con VIH, 307
infección pélvica, 264, 274-275
inyecciones y, 542
lavarse las manos, 526
ojos de recién nacido, 83, 276
orinar después de tener relaciones sexuales, 154
pezón rajado y, 115
por hongos, en personas con VIH, 300
prevención de, 525-529
prevención después del parto, 83, 96
prevención durante parto, 79
prevención en recién nacido, 83, 276
prevención en personas con VIH, 296
quemaduras y, 538-539
señas de, 355-357, 530-531
vaginales frecuentes, 174
vitamina A y, 169
(también vea **Infecciones sexuales**; infecciones específicas)

Infecciones sexuales, 260-281
candidiasis, 265-266
chancro blando, 271
clamidia, 267, 268
comezón y, 265, 267
cómo sentirse mejor, 278

complicaciones de, 274-275
desecho anormal de la vagina, 265-267
DIU y, 216, 217
drogas y, 438
efectos de, 261, 262
embarazo y, 68
exámenes médicos para, 159
gonorrea, 267, 268
hepatitis B, 277
herpes genital, 272-273
infección pélvica, 217, 264, 274-275
llagas en los genitales, 270-273
lucha por el cambio, 279-281
medicinas para, 264-273
microbios como causa de, 189
planificación familiar y, 201
prevención de, 60, 61, 128, 279, 280-281
problemas en recién nacidos, 276
resistencia a medicinas, 264
riesgos para mujeres, 3, 262-263
señas de, 260, 262
sexo en el ano y, 187
sífilis, 271
trabajadoras del sexo y, 344, 346-347
tricomonas, 267, 268
vagina hinchada (infección de las glándulas de Bartholin), 276
verrugas genitales, 269
violación y, 336
(vea también **VIH y SIDA**; **Sexo más seguro**)

Infertilidad, 228-237

causas de, 230-232
después de circuncisión, 465
malparto y, 234-235
métodos para combatir, 233-234
peligros en el trabajo o hogar, 232
vivir con, 236-237

Infibulación (vea **Circuncisión femenina**)

Inmunización (vea **Vacunas**)

Inspección visual para detectar cáncer del cérvix, 378

Inyecciones

choque de, 545
cómo dar, 542-545
de diacepam, 87
de extracto de hígado, 471
en la nalga, 544
para infección grave después de aborto, 257
para provocar el parto, 85
para sangre débil (anemia), 471
preparar la jeringa, 543
VIH y, 285
(vea también **Medicinas**)

Inyecciones para planificación familiar, 214-215

combinadas, 214
cómo usar, 215
de progéstano sola, 214
dejar de usar, 215
efectos secundarios, 214
qué tan bien funcionan, 201

Isoniacida, 506

para tuberculosis, 389, 390

J

Jadelle, 213

Jarabe para tos, 303

Jardines para mejor alimentación, 176-179

Jeringas

cómo dar inyecciones, 542-545
desinfectar, 528
(vea también **Inyecciones**)

Jóvenes, 53-65

abuso sexual de, 63
alimentación para crecer bien, 53
cambios en el cuerpo de, 54
cambios para una vida mejor, 56-58
cómo buscar ayuda de un adulto, 65, 61, 57
el embarazo, 59, 64, 72
el sexo no deseado, 62-64
el trabajo de sexo, 342-343
la auto-estima, 56
la circuncisión femenina, 459-460, 467
la regla, 55
las relaciones sexuales, 59-61
los papeles sexuales, 182-185
tráfico de, 64

K

Ketoconazol, 506
para algodoncillo, 305
para infecciones por hongos,
300

L

Labio o paladar partido, en bebé,
118

Laboratorios, 34

Lactancia materna
(vea **Dar pecho**)

Lamivudina (3TC), 519-520

Latido del corazón

con privación de alcohol o
drogas, 441
lento, con respiración lento, 531
medir el pulso, 531
normal, 531
rápido, 172, 254, 531
tensión y, 421

Lavados vaginales, 154

infecciones sexuales y, 279
método de moco de
planificación familiar y, 220
trabajadoras del sexo y, 346

Lavar (vea **Limpieza**)

Laxantes durante embarazo, 70

Leche

alimentación, 170
guardar, 170
leche enlatada para bebés, 106
(vea también **Dar pecho**; **Leche
materna**)

Leche materna

alimentar con una taza o una
cuchara, 119
aumentar, 114
calostro, 107
color de, 107, 114
guardarse, 113
importancia de, 105
sacar a mano, 112
sacar con una botella tibia, 113
secar con medicina, peligros de,
471
señas que el bebé está
recibiendo suficiente, 114
tamaño de pechos, 114
(también vea **Dar pecho**)

Lengua pálida, 172

Lesbianas (vea **Homosexualidad**)

Lesiones

cuidado general, 306-307
después de violación, 337
evitar durante embarazo y
parto, 103
internas, después de aborto,
257

Letrinas, 151-152

construir, 152
para mujeres refugiadas o
desplazadas, 451

**Levantar cargas pesadas con
seguridad**, 398

Leyes y derechos

después de una violación, 334-
336
circuncisión femenina y, 467
condición desigual de la mujer,
7-8, 11
derechos legales de mujeres, 7
mujeres mayores y, 137
salud de mujer y, 17
violencia contra mujeres y, 324
(vea también **Mujeres
refugiadas o desplazadas**;
Lucha por el cambio)

Libro para parteras, 66

Ligadura de trompas, 223

Limón, jugo de

para algodoncillo, 305
purificar agua, 155

Limpieza, 150-157

aborto y, 246
comunidad, 151-152
cuidado de dientes, 154
cuidado de recién nacido, 83
de agua, 151, 155, 401
desinfectar equipos, 526-529
diarrea y, 299
durante embarazo, 68
durante la regla, 55
hogar, 153-157
infección de la vejiga y, 366
infección de los riñones, 366
lavarse las manos, 526
microbios, 150-151
para ayudar con parto, 79
para madres nuevas, 96
para mujeres con discapacidad,
142
para sacar leche del pecho, 112
personal, 154
prevención de infecciones,
525-529
prevención de VIH, 295

seguridad de alimentos, 156-
157

Líquidos

para choque, 540
para mujeres mayores, 126
poner por el recto, 541
preparar el suero para tomar,
540
(vea también **Agua**)

Llagas

en boca y garganta, en personas
con VIH, 305
en genitales, 270-273
en pies, 174
manos de lavandera, 409
quemaduras, 539
VIH y, 306-307

Llagas de presión

causas de, 142
prevención, 142
tratamiento, 306

**Loción de calamina (para
manchas en la piel en
personas con VIH)**, 301

Lubricantes, para condones, 203

Luz del sol

calcio y, 168
para matar microbios, 153, 155,
278
purificar agua, 155
tuberculosis (TB) y, 391

M

Macrólidos, 480

Madres

alimentación mientras dar
pecho, 109
cuidado después de parto, 95,
96
dar pecho, 109-110
dar pecho en el trabajo, 111
muerte de bebé y, 99
mujeres mayores que dan a
luz, 72
señas de peligro después de
parto, 97

Madres trabajadoras, 158

cooperativos para cuidar niños,
158
dar pecho, 111
papeles sexuales, 183
(vea también **Trabajo**)

Mal de orina, 366 (vea también
Infección de la vejiga)

- Malaria (paludismo)**
durante embarazo, 74
prevención, 151
- Malparto**, 98, 234-5, 354
sangrado después de, 98, 235, 363
- Mamar (vea Dar pecho)**
- Manos**
de lavandera, 409
dígito-presión, 546
hinchazón durante embarazo o parto, 74, 87
lavarse para evitar infección, 526
palidez en las uñas, 172
- Marca de fábrica de medicina**, 473
- Mareo**
anemia y, 172
durante el embarazo, 73
medicinas y, 479
presión alta de sangre y, 130
sustancias químicas y, 402
- Marijuana (vea Drogas)**
- Mastitis**, 116-117, 382
- Masturbación**, 188
- Matrimonio**
jóvenes y, 58
virginidad y, 185
- Matriz**, 45
caída (prolapso del útero), 131, 161, 398
cáncer de, 381
dibujo, 45
fibromas en, 380
histerectomía, 38, 379, 381
infección después de parto, 97
pólipos, 380
tumores en, 129
vaciar, 38
- Medicinas**, 468-516
aborto con, 244-245
alergias a, 477
antibióticos, 480-481
botiquín, 484
cáncer y, 376
comida y, 478
cómo usar medicinas en este libro, 473-479
cómo usar, 472
cuándo tomar, 476
decidir usar, 470-471
durante dar pecho, 109, 120
durante embarazo, 68
durante parto, 79, 85
efectos secundarios, 478
fertilidad y, 232
medicinas combinadas, 472
medir, 474-475
nombres genéricos y marcas de fábrica, 473
palabras al trabajador de salud, 470
para dolor, 482
para personas con VIH, para evitar infecciones, 296
para reacciones alérgicas, 483
píldora y, 210
plantas medicinales después del parto, 96
quién no debe tomar algunas medicinas, 477
resistencia a, 264
seguridad, 470, 471-473
supositorios, 474
tipos de, 474
tomar demasiado, 479
uso de alcohol o drogas y, 438
usos dañinos, 471
viejas, 472
(vea también **Efectos secundarios**; medicinas específicas)
- Medir medicina**, 474-475
- Menopausia**, 47
alimentación durante, 124, 171
dígito-presión para, 547
recomendaciones para, 124-125
sangrado de la vagina después, 363
señas de, 124
terapia de reemplazo de hormonas (TRH), 124
- Menstruación (vea Regla)**
- Mesigyna**, 214-215
- Metas, fijarse**, 57
- Metilergometrina**, 506
- Método de la botella tibia, para sacar leche del pecho**, 113
- Método de moco, para planificación familiar**, 219-220
- Método de días fijos para planificación familiar**, 219, 221
después de aborto, 250
- Métodos de planificación familiar de barrera**, 201, 202-206
cómo escoger un método, 199-201, 225
condón (preservativo, profiláctico, forro), 60, 61, 128, 145, 190, 202-204, 279, 280
condón femenino, 190, 204, 279
después de aborto, 250
diafragma, 145, 205
(también vea **Condón; Diafragma; Condón femenino**)
- Métodos de planificación familiar de emergencia**, 226, 523-524
- Métodos de planificación familiar de hormonas**, 201, 207-215, 522-523
anillo vaginal, 224
después de aborto, 250
efectos secundarios, 208, 209, 210, 211
escoger un método, 199-201
implantes, 213
inyecciones, 214
mini-píldora (pastillas que sólo tienen progestágeno), 212
mujeres con discapacidad y, 145
mujeres mayores y, 128
mujeres que deben evitar, 207, 212
pastillas que se usan una vez a la semana, 224
píldora, 208-212
tipos de método, 207
- Métodos naturales de planificación familiar**, 201, 218-221
dar pecho, 96, 201, 218
escoger un método, 199-201
método de moco, 219-220
método de días fijos, 219, 221
- Métodos permanentes de planificación familiar**, 201, 223
escoger un método, 199-201, 225
- Metotrexato**, 245
- Metronidazol**, 507
para diarrea con sangre pero sin fiebre, 299
para desecho, 266
para infección de la matriz, 97
para infección después de aborto, 256
para infección pélvica, 275
para tricomonas, 268
para vaginosis bacteriana, 266

Miconazol, 507
para infecciones por hongos, 266

Microbios
en el agua, 155
en la comida, 156-157
limpieza personal y, 154
matarlos con la luz de sol, 153
resistencia a los antibióticos, 264
seguridad de alimentos, 156-157
transmisión de, 150-151
transmisión sexual de, 189

Microgramos, 475

Miel, para evitar infecciones en las llagas de presión, 306

Mifepristona, 226, 245, 508

Migración, para trabajo, 408

Miligramos, 475

Migrañas, 24, 209-210

Minerales (vea **Vitaminas y minerales**)

Mini-píldora (vea **Píldora**)

Misoprostol, 93, 245, 253, 508

Moco
método de, para planificación familiar, 219-4
tos con, 303-4

Monte público, 45

Morfina, 482

Mortalidad materna, 101-103

Mosquitos, transmisión de enfermedades por, 151

Movimientos comunitarios, 16

Mujeres Campesinas a Favor de Saneamiento, 127

Mujeres con discapacidad, 138-147
abuso de, 146, 319
auto-estima, 140-141
causas de, 139
cuidado de piel, 142
ejercicios para, 143
embarazo y, 72, 145
enfermedades en, 141
exámenes de los pechos, 162
planificación familiar para, 145
recomendaciones para, 141-143
salud sexual, 144-145
seguridad para, 146

Mujeres mayores, 122-137
ansiedad, 135
bultos en los pechos, 129
confusión mental (demencia), 135
depresión, 135
dolor de coyunturas (artritis), 133
dolor de espalda, 132
dosis de medicina, 478
lucha por el cambio, 136-137
menopausia, 124-125
presión alta de sangre, 130
problemas con la vista, 134
problemas de salud comunes, 123, 129-135
problemas del oído, 134
prolapso de matriz, 131, 398
recomendaciones, 126-127
regla muy pesada, 129
relaciones sexuales y, 128
riesgos del embarazo, 72
sangre débil (anemia) y, 129
várices, 132
(vea también **Menopausia**)

Mujeres refugiadas y desplazadas, 446-457
ganarse la vida, 457
necesidades, 448-451
salud mental, 454-455
salud reproductiva, 452-453

Músculos
contracturas, 143
ejercicios para relajar y fortalecer la espalda y vientre, 400
(vea también **Ejercicio; Ejercicios**)

N

Nacidos, en personas con VIH, 307

Nacimiento (vea **Parto**)

Nalgas, inyecciones en, 544

Náusea

cómo tomar medicinas, 478
medicinas y, 479
métodos de planificación familiar de hormonas y, 208, 209,
después de aborto, 258
durante embarazo, 69, 547
en personas con VIH, 302
infección de riñones y, 367
(vea también **Vomitarse**)

Nevirapina, 519-520

Niñas (vea **Pubertad**)

Niños

abuso de, 317, 329, 331
calcio para, 168
drogas y alcohol y, 438
(vea también **Bebés; Parto; Planificación familiar**)

Nistatina, 509

para algodoncillo, 305
para candidiasis, 266, 300

Nitrofurantoína, 509

para infección de la vejiga, 368

Nombres genéricos de medicinas, 473

Norfloxacina, 481, 510

Noristerat, 214, 215

Norplant, 213

Novios (enamorados)

decisiones sobre el sexo, 59
hablar sobre el sexo con, 61
relación sin sexo, 60
relaciones sexuales forzadas, 62, 328

Nutrición (vea **Alimentación**)

O

Obrar

estreñimiento (dificultades para obrar), 70, 130, 372
excrementos blancuzcos, 277
limpiarse después de, 154
problemas con circuncisión femenina, 465
sacarse excremento a mano, 372

Oído

problemas en mujeres mayores, 134
zumbido en los oídos, 130, 479

Ojos

amarillo, 277
ceguera, vitamina A y, 169
glaucoma, 134
infección en recién nacido, 83, 276
problemas en mujeres mayores, 134
sustancias químicas y, 402
visión borrosa, 74, 174
vista cansada, 406

Ombigo (vea **Cordón de ombligo**)

Operaciones

comunes para mujeres, 38
después de, 39
histerectomía, 38, 379, 381
para cáncer, 379, 381, 383, 384
para fibromas, 380
para no tener más hijos, 223
(vea también **Aborto**;

Esterilización)**Opio (vea Drogas)****Orgasmo**, 187**Orinar, mal de (vea Infección de la vejiga; Dolor al orinar)****Orinar**

después de sexo, 154, 279
esperar mucho tiempo sin, 366

Osteoporosis (vea Huesos débiles)**Ovarios**, 45

cáncer de, 383
ciclo mensual y, 48-9
dibujo, 45
examen, 537-4
quistes, 383

Ovulación, 47, 49, 231**Oxitocina**, 483, 510

para detener al sangrado
excesivo después del parto,
483
uso peligroso de
para aborto, 241
para apurar el parto, 471

P**Padres**

abuso sexual por, 329, 331
durante embarazo y parto, 100
infertilidad, causas de, 230
niñas tratadas como propiedad,
185
(vea también **Familia; Esposo**)

Paladar (labio partido), 118**Palidez**

anemia, 172
choque alérgico, 545
choque después de aborto, 254
después de la circuncisión
femenina, 461

Paludismo (malaria), 74, 115**Pap, prueba de (papanicolau)**,
37, 159, 376, 378**Papaya, para llagas de presión**,
306**Papeles sexuales**, 182-185

actividades para reflexión sobre,
194-195
cambiar papeles dañinos, 194-
195
cómo se aprenden, 182
daños de, 183-185
en cultura popular, 195
y la salud sexual, 184-185
(vea también **Salud sexual**)

Paperas, infertilidad y, 230**Paracetamol**, 482, 490, 511**Parálisis**

la píldora y, 208
sífilis y, 271
(vea también **Mujeres con
discapacidad**)

Pararse por mucho tiempo, 404**Parche anticonceptivo**, 224**Parteras**

exámenes prenatales por, 76
Un libro para parteras, 66

Parto, 80-94

bebé de nalgas, 90-91
bebé en mala posición, 72, 75,
85, 90-91
bebé que nace antes de tiempo
o es demasiado pequeño, 94
bebé que no respira, 94
bloqueo (vea obstruido)
cabeza del bebé, 82
circuncisión femenina,
problemas con, 464-465
cordón enrollado en el cuello
del bebé, 89
cordón sale antes que el bebé,
88
cortar el cordón, 83
cuidado del madre durante
embarazo, 160-161
cuidado del recién nacido, 83
cuidado para el bebé después,
95
cuidado para la madre después,
95, 96
difícil, 88-93
dígito-presión para, 547
el cérvix se abre, 81
en centro médico o hospital, 72
fiebre durante, 86
Libro para parteras, 66
muerte de bebé, 99
muerte de madre, 101-103
obstruido, 370, 464
padres, consejos para, 100

revisar la posición del bebé, 77,
81
sangrado antes, 85
sangrado después, 84, 92-93, 97,
362, 483, 547
señas de peligro después, 97
señas de peligro durante, 85-87
señas de peligro en los recién
nacidos, 94

Pastillas, 474-475

anticonceptivas (vea **Píldora**)
(vea también **Medicinas**)

Pechos

bultos en, 116, 129, 162, 382
cáncer, 129, 207, 382-383
cambios durante pubertad, 54
demasiado llenos, 116
desecho del pezón, 382
dibujo, 45
dolorosos o hinchados, 116-117
exámenes, 159, 162
infección, 117
mastitis, 116-117, 382
muerte de bebé, 99
(vea también **Pezones**)

Pene, 46

esterilización, 223
infertilidad, 230
poner un condón, 202-203
verrugas en, 269

Penicilina, 511

familia de antibióticos, 480
para llagas y heridas, 307
para quemaduras, 538
para el tétanos, en recién
nacido, 95

Penicilina benzatínica, 480, 512
para llagas en los genitales, 271**Penicilina procaína**, 480, 512**Pérdida del conocimiento (vea
Inconsciencia)****Pérdida del embarazo (vea
Malparto)****Permanganato de potasio, para
heridas y llagas**, 307**Pesario vaginal**, 131**Peso**

de bebé al nacer, 94
métodos hormonales de
planificación familiar y, 209
pérdida de, durante el
embarazo, 69
sobrepeso, 174

Pesticidas

embarazo y, 68
salud mental y, 418

Pezones, 45, 114-115

adoloridos o rajados, 115-117
desecho de, 382
dibujo, 45
planos o hundidos, 114
posición en la boca del bebé,
108, 109, 115
(también vea **Pechos; Dar
pecho**)

Piel

amarillo, 277, 402
amarillo, en recién nacido, 118
cuidado para mujeres con
discapacidad, 142
inyecciones en, 544
manchas café o moradas, 301
manos de lavandera, 409
pálida, fría y húmeda, 254
sustancias químicas y, 402
(vea también **Llagas; Salpullidos;
Comezón**)

Piernas

debilidad en, 173, 210
dígito-presión, 546-547
dolor fuerte cuando
está tomando píldoras
combinadas, 210
pararse o sentarse por mucho
tiempo, 404
problemas durante embarazo,
71
várices, 70, 132

Pies

dígito-presión, 546-547
hinchazón durante embarazo,
71

Píldora, 208-212

combinada, 208-211, 522
después de aborto, 250
efectos secundarios, 208-209
métodos de planificación
familiar de emergencia, 226,
523-524
mini-píldora (solo
progestágeno), 212, 523
olvidar de tomar, 211
que se usa una vez a la semana,
224
quién no debe tomar, 208-209
señas de problemas, 210

Piojos, 265**Piquetes de insectos, VIH y**, 285**Piracinamida**, 512

para tuberculosis (TB), 389

Placenta, 84

ayudarla a salir, 92
revisar, 84
sangrado antes de salir, 92
sangrado después de salir, 93

Plan de seguridad, 322

Planificación familiar, 196-227
beneficios de, 197
dar pecho para evitar
embarazo, 96, 201, 218
decidir usar, 199
después de aborto, 248, 250
después de muerte de bebé, 99
DIU (Dispositivo intra-uterino,
el aparato), 145, 201, 216-217
escoger un método, 200-201,
224-225
espaciamiento de embarazos,
110, 160
evitar embarazo, 60, 61, 128
hablar con esposo o
compañero sobre, 199
hormonas y, 47
infertilidad y, 231
la lucha por el cambio, 227
métodos de barrera, 201, 202-
206
métodos de emergencia, 226,
523-524
métodos de hormonas, 128,
145, 199, 207-215
métodos naturales, 201, 218-
221
métodos permanentes, 201,
223
métodos tradicionales, 222
mujeres mayores y, 128
mujeres refugiadas y
desplazadas, 452
nuevos métodos, 224
para madres nuevas, 96
para mujeres con discapacidad,
145
para padres, 100
qué tan bien funciona cada
método, 201
tipos de métodos, 199
(vea también **Aborto;
Embarazo; Sexo mas seguro;
Sexo**; o, vea el método
particular)

Plantas de energía nuclear, 376**Plantas medicinales**

dentro de la vagina, 22, 96
para infección de la vejiga, 367

Pobreza

alimentación y, 165, 170
deuda y ajuste estructural, 8
problemas de salud para
mujeres, 6, 11
violencia contra mujeres y, 315

Podofilina, 513

para verrugas, 269

Policía, reportar una violación,
334-336**Pólipos**

en el cérvix, 377
en la matriz, 380
regla pesada y, 129
señas de, 380
tratamiento, 380
(vea también **Tumores**)

**Posición de bebé para dar
pecho**, 108-109**Potasio, en suero**, 540**Pre-eclampsia**

señas de, 73-74

Prenatal, control, 76**Preservativo (vea Condón)**

Presión alta de la sangre, 532
en mujeres embarazadas, 74
en mujeres mayores, 130
en mujeres con sobrepeso, 174
la píldora y, 209
por tensión, 421
riesgo durante embarazo, 72
señas de, 130
tratamiento, 130
(vea también **Presión de la
sangre**)

Presión de la sangre, 532-533

baja repentina, 532
medir, 533
normal, 532
(vea también **Presión alta de la
sangre**)

Prevención de enfermedades,

148-163, 525-529
agua limpia, 151, 155, 401
alimentación y, 172-175
alimentos, seguridad de, 156-
157
cuidado de los dientes, 154
descanso, 158
durante embarazo y parto,
160-161

ejercicio y, 158
 envenenamiento por plomo, 403
 exámenes médicos regulares, 159
 humo y, 394-395
 infecciones sexuales, 279
 limpieza en el hogar, 153-157
 limpieza en la comunidad (saneamiento), 151-152
 limpieza personal, 154
 microbios, transmisión de, 150-151
 sexo más seguro, 60, 61, 128, 160
 sustancias químicas y, 403
 trabajadoras del sexo y, 346
 tuberculosis (TB), 391
 vacuna contra el tétanos, 161
 VIH y SIDA y, 286-287, 295, 309-311

Probenecid, 513

Problemas con la memoria en mujeres mayores, 135

Problemas de control de la vejiga, 372

Problemas psicológicos (vea Salud Mental)

Progestágeno, 513
 (vea también **Métodos de planificación familiar de hormonas; Hormonas**)

Progesterona, 47

Prolapso del útero (matriz caída), 131, 161, 398

Prometazina, 483, 514, 545

Promotoras de salud, 30-31, 34
 ayudar a mujeres a ayudarse a sí mismas, 30-31
 ayudar a personas con problemas de infertilidad, 237
 mujeres refugiadas y desplazadas y, 452, 453
 (vea también **Parteras; Técnicas para la atención de la salud**)

Prostitutas (vea Trabajadoras del sexo)

Proteína, 166, 170
 en la orina durante el embarazo, 74
 necesidad después de dejar de tomar, 441
 (vea también **Alimentación**)

Proyecto Musasa, 15

Prueba
 de esputo, para TB, 389
 Pap, para cáncer del cérvix, 37, 159, 376, 378
 para VIH, 288-90
 para VPH, 378
 (vea también **Exámenes**)

Psicosis (Enfermedad mental), 432
 (vea también **Salud mental**)

Pubertad, 52-65
 ayuda de adultos, 65
 cambios en el cuerpo, 46-47, 54-55
 primera regla, 55
 relaciones sexuales y, 59-61
 vergüenza sobre el cuerpo, 184
 (vea también **Jóvenes**)

Pulmones
 cáncer, 384
 fabricar piezas de cerámica y, 406
 sustancias químicas y, 402

Pulmonía
 en personas con VIH, 304
 en recién nacido, 276

Pulso, medir, 531

Purificar agua, 155

Q

Queroseno, 394

Quinolones, 481

Quistes
 de Naboth, 377
 en los ovarios, 383
 (vea también **Tumores**)

R

Radiografías, (Rayos X) 37

Radioterapia, 379, 383-384

Reacciones alérgicas
 a inyecciones, 545
 a medicinas, 477
 a cotrimoxazol, 296, 300
 en personas con VIH, 296, 300
 medicinas para, 483

Recién nacido, cuidado de, 94-95

Recto
 poner líquidos por, 541
 tomar la temperatura por, 530

Regla, 48-51
 a medio mes, 129
 alimentación y, 53
 atrasada, 361
 auto-cuidado durante, 55
 cambios en el sangrado, 50
 ciclo mensual, 48-49
 circuncisión femenina y, 463
 con demasiada frecuencia, 361
 después de aborto, 249
 dígito presión para dolor, 546-547
 DIU y, 217
 dolor con, 50, 354
 fuerte, 129, 160
 irregular, 361
 larga, 360
 ligera, 360
 menopausia, 124-125
 métodos de planificación familiar de hormonas y, 207, 209, 210, 212
 mujeres con discapacidad y, 142
 problemas con, 360-361
 pubertad y, 55
 síndrome pre-menstrual, 51
 (vea también **Sangrado de la vagina**)

Relaciones sexuales
 deseo y, 181, 185, 188
 después de una violación, 337
 disfrutar más, 186
 dolor durante, 189, 274, 355, 380
 hablar sobre, 61, 192
 información para niñas, 60
 masturbación, 193
 mujeres con discapacidad y, 144
 mujeres mayores y, 128
 orinar después, 154
 papeles sexuales, 182-185, 194-195
 para sobrevivir, 341
 placer sexual, 187-188
 sangrado de la vagina durante o después, 274, 363
 trabajadoras del sexo, 340-351
 (vea también **Infecciones sexuales; Planificación familiar; Sexo; Violación**)

Religión
 planificación familiar y, 227
 violencia contra mujeres y, 321
 y la fortaleza interior, 423

Remedios

caseros 20-23

(vea también **Tratamientos; Medicina**)**Repetición continua del mismo movimiento, 405****Resistencia a antibióticos, 481, 24, 264****Respiración, 531**

bebé recién nacido que no respira, 94

dificultades para respirar, 172, 402

humo y problemas de salud, 394-397

lenta, 531

normal, 531

número por minuto de respiraciones, 531

rápida, 531

choque y, 254

después de tomar medicina, 479

en recién nacido, 95

no profunda y, 531

pulmonía y, 304, 531

tensión y, 421

Respiración de boca a boca, para bebés, 94**Retraso mental, en niños, 68, 169****Rifampicina, 514**

para tuberculosis (TB), 389, 390

Rigidez

en abdomen, después de aborto, 258

en cuerpo de recién nacido, 95

Riñones, infección de, 366-368**Rotación de cultivos, 176****RU 486 (mifepristona), 226, 245****Rubéola, evitar durante embarazo, 68****S****Sacarse leche de pecho a mano, 112-113****Sal**

síndrome pre-menstrual y, 51

solución para quemaduras, 539

suero para tomar, 540

yodada, 68, 169

Salida de la placenta, 84**Salpullidos**

cotrimoxazol y, 296

en personas con VIH, 300-301

sífilis y, 270

Salud, cómo mantenerla (vea **Prevención de enfermedades)****Salud mental, 412-433**

alcohol y, 438

ansiedad, 135, 420

auto-estima, 140-141, 414-415

ayudarse a si misma y a los

demás, 422-431

causas de problemas comunes, 416-418

depresión, 135, 419

drogas y, 438

enfermedad mental (psicosis), 432

grupos de apoyo, 527-425

medicinas para problemas, 422

mujeres refugiadas o desplazadas y, 454-454

para mujeres con discapacidad, 140-141

psicosis (enfermedad mental), 432

VIH y, 296

suicidio, 419, 431

tensión, 318, 416-417, 421

trauma, 418, 420-421, 430

Salud sexual, 181-195

actividades de reflexión sobre, 194-195

circuncisión femenina y, 463-464

cómo disfrutar más el sexo, 186-187

cómo mejorarla, 186

después de una violación, 337

en qué consiste, 181

sexo más seguro, 60, 61, 128, 160, 187-192

(vea también **Sexo más seguro; Papeles sexuales; Infecciones sexuales**)**Saneamiento, 151-152****Sangrado**

sangre en el moco (esputo), 389

sangre en la orina, 369

transmisión de VIH, 285

Sangrado de la vagina, 358-363

después de circuncisión

femenina, 461

después de malparto (pérdida de embarazo), 98, 235, 363

después de menopausia, 129, 363, 381

después de parto, 84, 92-93, 97, 362, 483, 547

después de tener relaciones sexuales, 363

después de un aborto, 251-253, 363, 483

dolor en el abdomen con, 355, 363

durante el parto, 85, 362

durante embarazo, 73, 74, 362

durante relaciones sexuales, 274

fibromas, 380

medicinas para, 483

métodos de planificación

familiar de hormonas y, 207

problemas con la regla, 360-361

sangre débil (anemia) y riesgos de embarazo, 72, 73

señales de peligro, 359

(vea también **Regla**)**Sangre débil (Vea **Anemia**)****Sarcoma de Kaposi, 301****Sarna, 265****Sed**

deshidratación, 298

siempre tener, 174

suero para tomar, 540

(vea también **Deshidratación**)**Semen, 46****Señales de peligro (vea señales específicas)****Sentarse por mucho tiempo, 404****Sentimientos (vea****Comunicación; Salud mental)****Sepsis (infección de la sangre)**

después de la circuncisión

femenina, 461

después del aborto, 255-257

Sexo

anal, 187

maneras de exitarse, 187

oral, 187, 190

seco, 190

vaginal, 187

(vea también **Relaciones sexuales**)

Sexo más seguro (con protección), 189-193
 cómo negociarlo, 192-193
 promoverlo en la comunidad, 280-281
 por qué practicarlo, 189
 usar condón, 61, 128, 190, 193, 202-204
 VIH y, 285, 291

SIDA (vea VIH y SIDA)

Sífilis, 270-271

Signos vitales, 530

Sindicatos
 mujeres trabajadoras y, 410-411
 trabajadoras del sexo y, 349-351

Síndrome pre-menstrual, 51
 dígito-presión para, 546-547
 remedios para, 51
 señales, 51

Sistema inmunológico, 284 (vea también **VIH y SIDA**)

Sistema médico, 33-41
 centros médicos, 34
 hospitales, 35, 38-39
 promotores, 34
 (vea también **Centro médico u hospital; Promotoras de salud**)

Sistema reproductivo, 43, 47
 cambios durante pubertad, 54
 de hombres, 46
 dibujos, 44-46
 examen pélvico, 159, 535-537
 exámenes de salud, 159
 (vea también **Infecciones sexuales**)

Sistema urinario, problemas con, 364-373
 ardor al orinar, 267, 367
 cálculos en la vejiga o los riñones, 369
 causas de infección, 366
 cómo poner una sonda, 373
 cómo sentirse mejor, 278
 después de circuncisión femenina, 365, 462, 465
 dolor en el abdomen, 355
 en mujeres mayores, 128, 130, 131
 infecciones de la vejiga o los riñones, 366-368
 orina oscura y excrementos blancuzcos, 277
 orinar con frecuencia, 370

problemas de control para orinar, 370, 372-373
 salida de orina por la vagina, 161, 370-371, 465, 538
 sangre en la orina, 369
 señales de infección, 367
 sustancias químicas y, 402
 tratamiento, 367-368

Solucionar problemas médicos, 18-31

Solventes (vea Drogas)

Suero, 540

Suicidio, 419, 431

Sulfametoxazol, 481

Sulfas, 481

Sulfato de magnesio, 515
 para eclampsia, 87

Sulfonamidas, 481

Supositorios, 474
 (vea también **Medicinas**)

Sustancias químicas
 cáncer y, 376
 contaminación del agua, 127
 embarazo y, 68
 envenamiento por plomo, 403
 manos de lavandera, 409
 salud mental y, 418
 trabajo con, 402-403

T

Tabaco
 cáncer y, 376, 384
 dar pecho y, 109
 embarazo y, 68
 fertilidad y, 232
 menopausia y, 125
 mujeres y, 443
 píldora y, 209
 problemas de, 438, 443
 salud y, 163
 tos y, 303
 VIH y, 291
 (vea también **Drogas**)

Tabletas (vea Pastillas; Medicinas)

Tablilla, para dolor de coyunturas, 405

Tampones, 55
 mujeres con discapacidad y, 142

TAR, terapia antirretroviral, 517-521
 combinaciones de medicinas, 519

después de una violación, 521
 efectos secundarios, 518-519
 medicinas específicas, 519-520
 resistencia a la medicina y, 291, 518
 para prevenir la transmisión materno-infantil, 292-293, 520

TB (vea Tuberculosis)

Té (vea Cafeína; Medicinas de plantas)

Técnicas para la atención de la salud, 525-547
 choque, tratamiento, 540-541
 desinfectar equipos, 526-529
 dígito-presión, 546-547
 examen de abdomen, 534
 examen pélvica, 535-537
 inyecciones, 542-545
 presión de sangre, 532-533
 pulso, medir, 531
 quemaduras, 538-539
 respiración, 531
 temperatura, medir, 530

Tejer, problemas de salud y, 406

Temperatura
 cómo medir, 530
 fertilidad y, 232
 fiebre, 530

Tenofovir (TDF), 519

Tensión (vea Estrés)

Termómetro, 530

Testículos, 46
 dolor o hinchazón en, 267

Testosterona, 46

Tétanos
 circuncisión femenina y, 461-462
 después de aborto, 257
 en recién nacido, 83, 95
 señales de, 461
 vacuna contra, 161, 462, 516

Tetraciclina, 480, 515
 para los ojos del recién nacido, 83
 para clamidia, 268
 para sífilis, 271

Tiacetazona, 515
 para tuberculosis, 389
 reacción alérgica, 300, 389

Tinidazol, 268, 515

Toallas higiénicas, 55

Tos

en personas con VIH, 303-304
sustancias químicas y, 402
tuberculosis (TB) y, 388, 389

Trabajadoras del sexo, 340-351

condones y, 346, 348
embarazo, 345
lucha por el cambio, 348-351
problemas de salud de, 344-347
quienes son, 341
razones para ser, 342-343
sexo más seguro para, 346, 348
VIH y, 344-347
violencia contra, 345

Trabajadoras domésticas, 409**Trabajo, 392-411**

arrodillarse, 405
artesánías, 406
con agua, 401
con sustancias químicas, 402
condiciones peligrosas, 406-407
humo, 394-397
informal, 409
levantar y acarrear cargas pesadas, 398-400
lucha por el cambio, 410-411
migración, 408
para mujeres refugiadas o desplazadas, 457
repetición del mismo movimiento, 405
sentarse o pararse por mucho tiempo, 404
y los papeles sexuales, 182-183
(vea también **Cocinar;**
Trabajadoras de salud;
Trabajadoras del sexo)

Transfusiones de sangre, 39

VIH y, 285

Tratamientos

daños, 22
escoger lo mejor, 22-25
prevención y, 163
riesgos y beneficios, 24-25
(vea también **Medicinas** y las enfermedades específicas)

Trauma

ayudar a mujeres con, 430
reacciones a, 420-421
salud mental y, 418

Trematodos de la sangre, 369**TRH (terapia de reemplazo hormonal), 124****Tricomonas**

señas de, 267
tratamiento, 268

Trimetoprim-sulfa (vea Cotrimoxazol)**Trompas de Falopio, 45**

bloqueadas, 231
cicatrices en, 231
dibujo, 45
embarazo tubárico, 73, 249, 354, 355
examen, 538
infección pélvica, 274-275
ligadura, 223

Tuberculosis (TB), 386-391

embarazo y, 389, 390
en personas con VIH, 303
muerte de, 387
prueba para, 389
sangre en orina, 369
señas de, 389
tratamiento acortado directamente observado, 391
VIH y, 391

Tubo de espermias, 46**Tumores, 375**

de cérvix, 377-379
de matriz, 380
fibromas, 129, 231, 354, 380
orinar con frecuencia y, 370
pólipos, 129, 377, 380
(vea también **Cáncer; Bultos**)

U**Úlceras**

en el estómago, medicinas y, 477
en el piel (vea **Llagas**)
genitales, 270-273

Ultrasonido, 37**Uñas**

manos de lavandera, 409
pálidas, 172

Uretra, 44, 46**Urticaria (ronchas), 545****Útero (vea Matriz)****V****Vacunas**

hepatitis B, 384, 516
tétanos, 161, 516
tuberculosis (TB), 390, 391

Vagina, 44-45

cambios durante pubertad, 54
comezón, 265
desecho anormal, 265-267
desgarro, 96
examen pélvico, 159, 535-538
hinchada, 276
lavados vaginales, 154
limpieza, 154
medicinas de plantas y, 22, 96
poner algo adentro, 252
salida de orina, 161, 370-371, 465
sangrado, 358-363 (vea **Sangrado de la vagina**)
seca, en mujeres mayores, 128
(vea también **Circuncisión femenina; Infecciones sexuales; Regla**)

Vaginitis, 266**Vaginosis, 266****Várices**

durante embarazo, 70
en mujeres mayores, 132
píldora y, 208
trabajar sentada o parada y, 404

Vasectomía, 223**Vegetales, 166, 170****Vejiga (vea Infecciones de la vejiga; Cálculos)****Venas (vea Várices; Hemorroides)****Vendajes, esterilizar, 529****Vender sexo (vea Trabajadoras del sexo)****Venéreas (vea Infecciones sexuales)****Verrugas en los genitales, 269, 376**

(vea también **Tumores; Infecciones sexuales**)

Vías urinarias, 365**Vientre (vea Abdomen; Matriz)**

- VIH y SIDA**, 282-311
 asesoramiento, 289
 comezón y ronchas en la piel, 300-301
 confusión mental (demencia), 308
 conservar la salud, 296
 cuidado para personas con SIDA, 294-295
 dar pecho y, 106, 285, 293
 diarrea, 298-299
 dolor, 308
 embarazo, 285, 292
 emociones sobre, 289, 290, 296, 309, 311
 fiebre, 297
 heridas y llagas, 306-307
 lucha por el cambio, 309-311
 medicinas para prevención de algunas infecciones, 296
 métodos para protegerse, 60, 61, 189-190, 192-193, 286
 muerte, 309
 mujeres y, 283, 286
 náusea y vómitos, 302
 parto y, 285, 292-293
 prevención, 286-287, 295, 309-311
 problemas con la boca y garganta, 304-305
 problemas médicos comunes, 297-308
 prueba de, 288-290, 292, 347
 razones para hacerse la prueba, 288
 riesgo de contraer, 191
 salud mental, 296
 tos y, 303-304
 trabajadoras de sexo y, 344-347
 transmisión de, 285
 tuberculosis y, 391
 vivir con, 290-291
 (vea también **Sexo más seguro**)
- Vinagre, para candidiasis**, 278
- Violación**, 326-339
 defensa personal para mujeres, 332
 embarazo y, 336
 evitar, 330-331
 hablar sobre, 337, 339
 heridas, 337
 incesto, 63, 329
 infecciones sexuales y, 336
 lucha por el cambio, 338-339
 mujeres refugiadas y desplazadas, 450-451
 papeles sexuales y, 184
 por un conocido, 62, 328-329
 por un desconocido, 329
 problemas de salud, 336-337
 qué hacer si conoces a alguien que ha sido violada, 334
 qué hacer si has sido violada, 334-337
 relaciones sexuales después, 337
 reportar a la policía, 334-336
 resistir un asalto sexual, 333
 salud mental y, 418
 tráfico de jovencitas, 64
 (vea también **Violencia contra mujeres**)
- Violencia contra mujeres**, 312-325
 dejar su esposo o pareja, 322-323
 mujeres con discapacidad, 146, 319
 mujeres refugiadas o desplazadas, 450-451
 por qué lastima un hombre a una mujer, 316
 por qué mujeres quedan con hombres que las lastiman, 321
 señas de peligro, 318-319
 servicios para mujeres, 324
 tipos de violencia, 317
 (vea también **Circuncisión femenina; Violación; Mujeres refugiadas o desplazadas**)
- Violeta de genciana**, 516
 para algodoncillo mientras dar pecho, 117
 para desecho, 266
 para heridas y llagas, 307
 para infecciones por hongos, 300
 para manchas blancas en la boca (algodoncillo), 305
- Virginidad**, 185
- Virus de Inmuno-Deficiencia Humana (VIH)** (vea **VIH y SIDA**)
- Visión borrosa**,
 métodos de planificación familiar de hormonas y, 209-210
 durante el embarazo, 74
- Vista** (vea **Ojos**)
- Vitamina A**, 169
- Vitamina B12**, 471
- Vitaminas y minerales**, 167-170
 después de dejar de tomar alcohol, 441
 en frutas y vegetales, 170
 mujeres refugiadas o desplazadas y, 452
 precio de, 471
- Vomitir**
 bebés, 119
 por tomar medicinas, 478, 479
 después de aborto, 258
 en personas con VIH, 302
 infección de riñones y, 367
 (vea también **Náusea**)
- Vulva**, 44
 verrugas en, 269
 (vea también **Circuncisión femenina**)

W, X, Y

- Yodo**, 169
 alimentación con, 169
 sal yodada durante embarazo, 68
- Yodo povidona**, 169

Z

- Zidovudina (AZT)**, 519-520
- Zumbido en los oídos**, 130, 479