

Capítulo 2

En este capítulo:

La historia de Juanita	20
¿Cuál es el problema?	20
Algunas enfermedades son difíciles de diferenciar	21
¿A qué se debe el problema?	21
¿Cuál es el mejor tratamiento?	22
¿Es útil o dañino cierto tratamiento?	22
Riesgos y beneficios	24
La lucha por el cambio	26
Cómo encontrar las causas más básicas de los problemas médicos	26
Cómo resolver problemas médicos comunitarios	28
Palabras a las promotoras de salud	30
Ayudando a las mujeres a ayudarse a sí mismas.	30

Cómo solucionar problemas médicos



Cuando una mujer tiene señas de un problema médico, necesita información para resolverlo. Ella necesita saber cuál es el problema, a qué se debe, qué se puede hacer para tratarlo y cómo evitar que vuelva a suceder.

En este capítulo relatamos la historia de una mujer llamada Juanita, y la forma en que ella resolvió un problema médico. Aunque los detalles sólo son pertinentes a la situación de Juanita, la manera en que ella piensa acerca del problema y actúa para resolverlo puede aplicarse a todos los problemas médicos. Una mujer puede usar este método para solucionar un problema médico ella misma o para decidir cuándo y cómo obtener buena atención.

Juanita descubrió que para solucionar su problema de una forma duradera, tenía que ver más allá de su propia situación. Ella también tenía que encontrar las causas más básicas del problema en su comunidad y su país, y luchar por hacer cambios. Al igual que Juanita, usted y su comunidad pueden usar este método para identificar todas las causas de la mala salud de la mujer—y para planear maneras de hacer de su comunidad un lugar más sano para las mujeres.

► *Algunos problemas requieren de atención médica especial. Pero la mayoría de los problemas médicos se pueden atender en casa o se pueden evitar viviendo de manera sana.*

La historia de Juanita

Juanita vive en un pueblito en las montañas del oeste de Honduras. Allí ella y su marido cultivan maíz en un pequeño terreno, pero su tierra no produce lo suficiente para alimentar a sus 3 hijos. Por eso, varias veces al año, Raúl, el esposo de Juanita, se va a la costa con otros hombres del pueblo, para trabajar en los campos de plátano.

Como 3 semanas después de la última vez que su marido regresó de la costa, Juanita notó que le estaba saliendo más fluido de lo usual de la vagina. Luego empezó a tener dolor al orinar. Juanita sabía que algo andaba mal, pero no sabía qué.



Juanita decidió pedirle ayuda a su amiga Suyapa. Suyapa le sugirió que tomara té de barbas de maíz, porque eso le había ayudado a ella cuando tenía dolor al orinar. Así que Juanita se tomó los té, pero el dolor y el desecho no se le quitaron. Suyapa entonces le recomendó el remedio que su amiga María del Carmen había usado para los dolores después del parto. La partera del pueblo le había dado a María del Carmen una bolsita de algodón, llena de plantas medicinales, para ponerse en el vientre. Cuando Juanita

probó el remedio y no le dio resultado, pensó que quizás sería mejor ponerse las plantas dentro de la vagina. Pero eso tampoco le ayudó y ella siguió con las mismas molestias.

Por fin Juanita decidió ir a ver a Don Pedro, el promotor de salud. A ella le daba pena que un hombre la examinara, pero para entonces ya tenía miedo de que algo grave anduviera mal.

1^{er} paso: Empiece dudando. Esto quiere decir que usted necesita admitir que aún no sabe la respuesta.

2^o paso: Averigüe lo más posible acerca del problema. Haga preguntas como éstas:

¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Don Pedro le dijo a Juanita que para ayudarle, él necesitaba saber lo más posible acerca de su problema. Así que le preguntó a Juanita estas cosas:

- ¿Cuándo notaste el problema por primera vez?
- ¿Qué señas te hicieron sospechar que algo andaba mal?
- ¿Qué tan seguido te dan esas señas? Descríbeme las señas.
- ¿Has tenido esas señas alguna vez antes, o las ha tenido alguien en tu familia o en tu comunidad?
- ¿Hay algo que haga que las señas mejoren o empeoren?



ALGUNAS ENFERMEDADES SON DIFÍCILES DE DIFERENCIAR

Después de escuchar con cuidado a Juanita, Don Pedro le explicó que las señas muchas veces indican el tipo general de problema que una persona tiene. Pero a veces diferentes enfermedades pueden causar las misma señas. Por ejemplo, un cambio en la cantidad, el color o el olor del *desecho* vaginal de una mujer puede deberse a:

- una *infección de transmisión sexual*.
- una infección de la vagina que no sea transmitida por el sexo.
- *infección pélvica*, una infección de la *matriz* y las *trompas*, muchas veces causada por una infección de transmisión sexual.
- *cáncer del cérvix*.

Para darse una mejor idea de cuál de estos problemas estaba causando las señas de Juanita, Don Pedro necesitaba saber si Juanita y su marido usaban *condones*, y si cualquiera de ellos tenía relaciones sexuales con otras personas. Juanita admitió que ella sospechaba que su marido tenía relaciones con otras mujeres, dado que se iba a trabajar por varios meses a la vez. Pero ellos nunca habían hablado de eso, así que ella no estaba segura. Sin embargo, la última vez que su marido había regresado a casa, se había quejado de tener dolor al orinar. Le había echado la culpa a lo que comía en la costa.

Con esta información adicional, Don Pedro dijo que él sospechaba que Juanita tenía una enfermedad sexual, probablemente gonorrea o clamidia. Como es difícil diferenciar entre estas dos enfermedades, lo mejor es tratar ambas.

3^{er} paso: Piense en todas las diferentes enfermedades que podrían estar causando el problema.

4^o paso: Busque pistas que puedan indicarle cuál respuesta es la más probable.

5^o paso: Decida cuál respuesta probablemente es la correcta.

¿A QUÉ SE DEBE EL PROBLEMA?

Las enfermedades infecciosas son enfermedades transmitidas por *microbios* que pasan de una persona a otra. Se pueden transmitir mediante el contacto con personas u objetos infectados, o a través del agua y del aire. Don Pedro piensa que Juanita tiene un enfermedad causada por *microbios* que se transmiten mediante el contacto sexual. Pero no todas las enfermedades pasan de persona a persona.

Las enfermedades no infecciosas pueden deberse a:

- algo que deja de funcionar bien en el cuerpo; por ejemplo, los huesos se desgastan con la edad.
- algo que daña al cuerpo desde afuera; por ejemplo, alguien puede tener problemas de los pulmones si respira mucho polvo o humo.
- algo que le falta al cuerpo; por ejemplo, una persona se puede *desnutrir* si come muy poca comida buena.

Pero las enfermedades raras veces tienen una sola causa. (Para aprender más sobre cómo identificar otras causas, vea la página 26.) Diferentes factores pueden contribuir a la enfermedad tanto como a la salud, incluyendo las creencias y tradiciones de la gente, las condiciones del hogar y del área a su alrededor, y la manera en que la tierra, la riqueza y el poder se reparten.

¿Cuál es el mejor tratamiento?

¿ES ÚTIL O DAÑINO CIERTO TRATAMIENTO?

Aunque Don Pedro estaba seguro de que con medicinas se resolvería el problema, Juanita quería más información antes de decidir qué tratamiento usar. Ella sabía, por ejemplo, que los remedios caseros muchas veces habían ayudado a su madre y a su abuela cuando estaban enfermas. ¿Por qué entonces los remedios que ella había probado no le habían dado resultado?

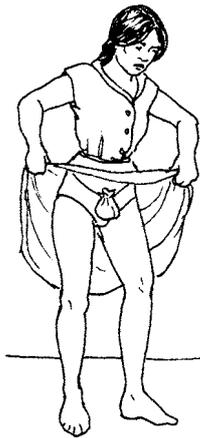


Cada comunidad tiene remedios para resolver problemas médicos. Tanto los remedios caseros como las medicinas modernas pueden ser eficaces si se usan correctamente y con cuidado. Pero recuerda que tanto las medicinas modernas como los remedios caseros pueden ser útiles, inútiles pero inofensivos, o dañinos.

He aquí la explicación de Don Pedro:

Juanita, en su caso, había usado los 3 tipos de remedios:

El té de barbas de maíz hubiera sido muy **útil** si Juanita hubiera tenido una infección de las vías urinarias. Eso es porque el té de barbas de maíz hace que una persona orine más y así saca microbios del cuerpo. Pero los té probablemente no ayudaron a Juanita porque su infección no era de las vías urinarias.



El ponerse plantas medicinales encima del vientre es un remedio **inofensivo**. No hará que un problema médico empeore, porque las medicinas no entran al cuerpo, pero tampoco servirá.

El ponerse plantas medicinales dentro de la vagina es **dañino** y nunca debe hacerse. Las plantas medicinales pueden irritar la vagina y causar infecciones peligrosas.



Don Pedro le dijo a Juanita que ella podía informarse acerca de cierto remedio y de su eficacia hablando con muchas personas que lo hubieran usado. Le sugirió que hiciera preguntas como éstas:

- ¿Por qué usa usted este método?
- ¿Cuándo lo usa?
- ¿Cómo lo usa?
- ¿Qué le sucede cuando lo usa?
- ¿Qué tan seguido ayuda a remediar el problema?
- ¿Alguna vez le ha causado problemas?

Piense con cuidado sobre lo que la gente le diga acerca de los remedios que han usado. Entonces, cuando usted misma pruebe un remedio, fíjese bien en lo que le sucede a sus señas para darse cuenta si el remedio le está ayudando. Tenga cuidado de no probar más de un solo remedio a la vez.



Para decidir si un remedio será útil, inofensivo o dañino, primero aprenda todo lo posible acerca de él. Luego, si sigue sin poder decidir, considere estas cosas:

1. Mientras más remedios haya para una sola enfermedad, menos probable es que cualquiera de ellos funcione.
2. Lo más probable es que los remedios asquerosos no sirvan—y muchas veces son peligrosos.
3. Los remedios hechos con excremento de animales o de gente raras veces hacen provecho, y con frecuencia causan infecciones peligrosas. Nunca los use.
4. Mientras más se parezca el remedio a la enfermedad, más probable es que su poder curativo se deba sólo a la buena sugestión. Por ejemplo, una planta roja no necesariamente servirá para detener sangrados.
5. Los métodos que le prohíben a la gente comer, hacer ejercicio o descansar generalmente la debilitan, no le dan fuerza.
6. Los métodos que culpan a las personas por sus problemas, generalmente sólo les causan más dolor y sufrimiento.

6° paso: Decida cuál es el mejor tratamiento. Siempre acuérdesse de pensar en los posibles riesgos y beneficios (vea abajo).

Cuando Juanita se sintió satisfecha de que las medicinas modernas serían la mejor solución para su problema, Don Pedro le dio dos tipos de pastillas: doxiciclina y ciprofloxacina. También le dijo que regresara en una semana, después de tomarse todas las pastillas. Además le explicó que su esposo, que otra vez se había ido, también iba a tener que tomar las medicinas cuando regresara, y que ellos necesitaban empezar a usar protección cuando tuvieran relaciones sexuales.



7° paso: Vea si hay alguna mejoría. Si no se produce ningún resultado, empiece de nuevo.

Cuando Juanita regresó a ver a Don Pedro la siguiente semana, le dijo que se había tomado todas las pastillas que él le había dado, pero que sus señas no se le habían quitado. También le dijo que su desecho había empeorado y se había vuelto amarillo. Así que Don Pedro le pidió ayuda a Valeria, una trabajadora de salud que tenía más preparación.

Valeria estuvo de acuerdo con que Juanita tenía una infección transmitida por el sexo. Pero como las medicinas no le habían ayudado, Valeria sospechó que Juanita tenía un tipo de gonorrea resistente a la ciprofloxacina. Valeria les explicó a Juanita y a Don Pedro que muchas formas resistentes de gonorrea provenían de los soldados extranjeros que se encontraban en la base militar de la costa. Ellos habían estado infectando a las mujeres de esa área, teniendo relaciones sexuales con ellas. Valeria recomendó que Juanita fuera a la ciudad, donde podían hacerle un examen más completo y pruebas para la gonorrea, la sífilis (otra enfermedad sexual) y el cáncer. De ser necesario, allí ella también podría conseguir medicinas más nuevas y eficaces.

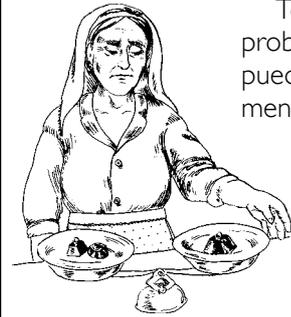


RIESGOS Y BENEFICIOS

Juanita se fue a su casa para pensar en qué hacer. Ella iba a tener que gastar la mayoría de los ahorros de su familia para pagar por el viaje a la ciudad y la medicina. Además, no iba a estar en casa por lo menos durante dos días (el viaje tomaba casi 6 horas de ida y 6 de venida, en camión y a pie) y su marido todavía estaba en la costa, así que también iba a tener que encontrar a alguien que cuidara a sus hijos hasta que ella regresara.

Juanita tenía miedo de que su marido se fuera a enojar si regresaba y encontraba que ella había gastado tanto dinero para ir a ver a un doctor. Pero también temía que si no iba, se iba a poner peor. Valeria le dijo que, sin tratamiento, ella le podría pasar la enfermedad a un nuevo bebé, si se embarazaba. Con el tiempo, ella probablemente no podría tener más hijos, padecería de dolor muy fuerte en la parte baja del vientre, y tendría problemas con las vías urinarias y con la regla. Su marido también podría tener problemas médicos graves.

Juanita se sentía tan indecisa que fue a ver a Valeria otra vez. Cuando Juanita le explicó sus temores, Valeria le sugirió que pensara en el problema de esta forma:



Todo tratamiento lleva **riesgos** y **beneficios**. Un riesgo es la probabilidad de que algo cause daño. Un beneficio es el bien que algo puede traer. La mejor opción produce el mayor beneficio y lleva el menor riesgo.

Puede ser útil pensar en las balanzas que se usan para medir comida en el mercado. Algunas cosas pesan más que otras, y muchas cosas pequeñas pueden pesar más que una cosa grande. Los riesgos y beneficios son así. Si los riesgos 'pesan' más que los beneficios, entonces la acción no vale la pena.

Estos son los beneficios de ir a la ciudad:

- *Me sentiré mejor y podría seguir cuidando a mi familia.*
- *Podría tener más hijos.*
- *Si me embarazo no le pasaría la infección al bebé.*

Enfrentaría a estos riesgos si fuera a la ciudad:

- *Quizás mi marido se enoje cuando él se entere.*
- *Gastaré todos mis ahorros así que quizás no pueda comprar ropa para mis niños este año.*



Si fuera sólo para sentirme mejor, el tratamiento no valdría la pena. Pero si es cierto que me voy a enfermar mucho más y que no podría tener más hijos, entonces tengo que ir a la ciudad.

Así que Juanita fue a la ciudad. Allí los doctores le dijeron que era cierto que tenía gonorrea, y probablemente clamidia, pero ninguna señal de otra infección sexual u otros problemas. Le explicaron que la medicina que había tomado ya no era eficaz en su país. Le dieron a Juanita una medicina más nueva, tanto para ella como para su marido.



La lucha por el cambio

Cuando Juanita se había tomado la medicina y ya se sentía mejor, era muy tentador pensar que su problema se había resuelto. Pero ella sabía que eso no era cierto. Cuando su marido regresara de la costa, ella se volvería a infectar a menos que él tomara la medicina y usara condones. Ella fue a hablar de su problema con Suyapa y otras mujeres cuyos maridos también trabajaban en la costa. Juntas decidieron ir a consultar a Valeria.

CÓMO ENCONTRAR LAS CAUSAS MÁS BÁSICAS DE LOS PROBLEMAS MÉDICOS

8° paso: Busque las causas más básicas del problema.

Valeria estuvo de acuerdo con que el problema de Juanita todavía no estaba resuelto, porque muchas de las condiciones que lo habían causado aún existían. Ella sugirió que jugaran un juego llamado "Pero ¿por qué...?" para ayudar a las mujeres a identificar todas las causas que habían producido el problema.

Valeria reunió a las mujeres en un círculo y les pidió que trataran de responder a sus preguntas:

P: ¿Por qué se enfermó Juanita?

P: ¿PERO POR QUÉ le dio gonorrea y clamidia?

P: ¿PERO POR QUÉ tenía gonorrea y clamidia su marido?

P: ¿PERO POR QUÉ tenía relaciones sexuales con otras personas?

P: ¿PERO POR QUÉ tenía que estar alejado de su esposa por tanto tiempo?

P: ¿PERO POR QUÉ tiene tan poca tierra?

P: ¿Por cuáles otras razones se infectó Juanita?

P: ¿PERO POR QUÉ no quiere usar condones el marido de Juanita?

R: Porque le dio gonorrea y clamidia.

R: Porque su marido la infectó.

R: Porque tenía relaciones sexuales con otras personas.

R: Porque a los hombres se les enseña que no necesitan controlar su deseo sexual y él pasaba temporadas largas alejado de su esposa.

R: Porque no tiene suficiente tierra para alimentar a su familia y necesita trabajar en la costa por varios meses a la vez.

R: Porque la mayoría de la tierra es de los grandes terratenientes. (Esta respuesta lleva a una discusión más larga.)

R: Porque su marido no quiere usar condones.

R: Porque no sabe cómo se pasan las infecciones sexuales.



Ya que las mujeres habían nombrado una larga serie de causas, Valeria sugirió que las organizaran en grupos. Así es más fácil distinguir los diferentes tipos de condiciones que causan problemas médicos:

9° paso: Puede ser útil organizar las causas en grupos para pensar en lo que uno puede hacer para encargarse de ellas.

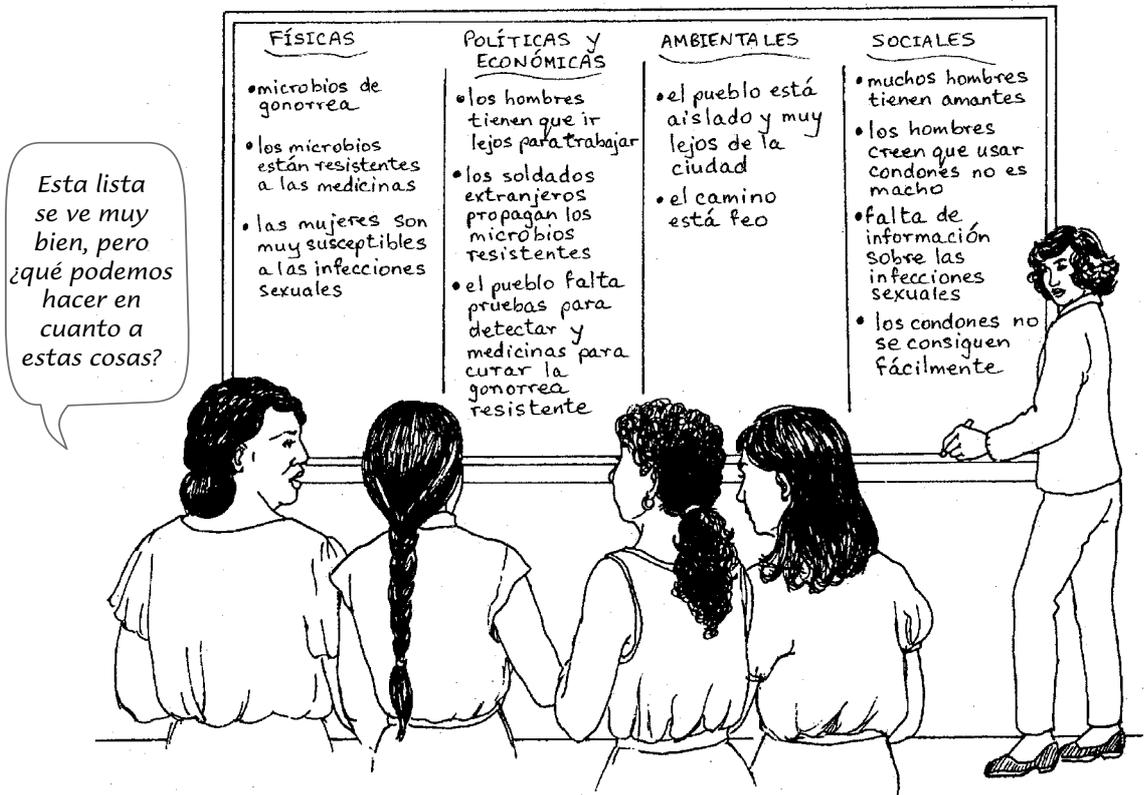
Causas físicas: microbios o parásitos, o algo que deja de funcionar bien en el cuerpo o que le hace falta al cuerpo

Causas ambientales: condiciones en los alrededores que dañan el cuerpo, como el humo del fuego para cocinar, la falta de agua limpia, o las condiciones de vida atestadas

Causas sociales: la manera en que las personas se tratan unas a otras, incluyendo sus actitudes, costumbres y creencias

Causas políticas y económicas: causas relacionadas con el poder (¿quién ejerce el control? y ¿cómo?), el dinero, la tierra y los recursos (¿quién tiene estas cosas? y ¿quién no?)

Cuando las mujeres organizaron las causas del problema de Juanita en estos grupos, dieron con la siguiente lista:



Esta lista se ve muy bien, pero ¿qué podemos hacer en cuanto a estas cosas?

CÓMO RESOLVER PROBLEMAS MÉDICOS COMUNITARIOS

10° paso: Decida de cuáles causas pueden encargarse usted y su comunidad.

11° paso: Decida qué necesitan hacer para encargarse de esas causas.

El siguiente paso, según Valeria, era pensar en las diferentes causas y decidir de cuáles podrían encargarse. Luego tendrían que pensar en qué hacer para lograr su meta.

Después de hablar bastante, las mujeres decidieron que probablemente no podrían cambiar las razones por las cuales los hombres tenían que ausentarse—ni tampoco evitar que ellos tuvieran sexo con otras mujeres. Sin embargo, decidieron que probablemente sí podrían lograr que sus maridos usaran condones, si ellos entendieran mejor las infecciones de transmisión sexual y si los condones no fueran tan caros. Ellas decidieron hacer lo siguiente:

Vamos a pedirle a Don Pedro que hable con los hombres acerca de las enfermedades sexuales. Ellos lo respetan y lo escucharán.

Nosotras deberíamos reunirnos para practicar a hablar con nuestros maridos sobre el uso de condones.



Yo voy a ver si la clínica puede regalar condones.

Otras de las mujeres sugirieron lo siguiente:

- Organizar a un grupo para hablar sobre los problemas médicos, incluyendo las infecciones de transmisión sexual.
- Mientras las mujeres estuvieran lavando en el río, hablar con ellas acerca de las infecciones de transmisión sexual y las formas de evitarlas.
- Hablar con sus hijos varones acerca de las infecciones de transmisión sexual antes de que se vayan a la costa.

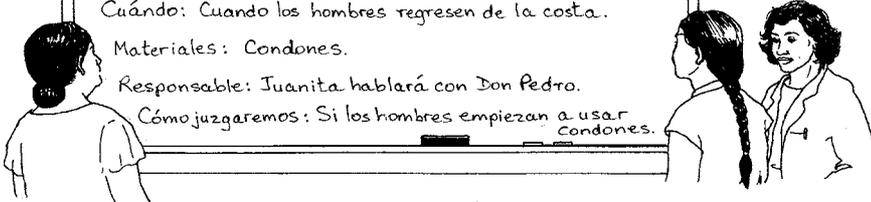
12° paso: Haga un plan para llevar a cabo lo que necesitan hacer.

El último paso, dijo Valeria, es hacer un plan para llevar a cabo cada idea a la acción. El plan debe contestar las siguientes cuestiones:

- ¿Qué vamos a hacer? ¿Qué pasos daremos?
- ¿Cuándo vamos a hacer estas cosas?

Causa: Los hombres no quieren usar condones.
 Acción: Ayudar a los hombres a aprender cómo se transmiten las infecciones sexuales.
 Quién/Cómo: Don Pedro hablará con los hombres sobre las infecciones sexuales y cómo los condones ayudan a evitar su transmisión.
 Cuándo: Cuando los hombres regresen de la costa.
 Materiales: Condones.
 Responsable: Juanita hablará con Don Pedro.
 Cómo juzgaremos: Si los hombres empiezan a usar condones.

- ¿Con quiénes las vamos a llevar a cabo?
- ¿Quién será responsable de que el plan se lleve a cabo?
- ¿Cómo juzgaremos si el plan está funcionando?



Para ayudarle a usted a usar este método para resolver problemas médicos usted misma, he aquí un cuadro con la lista de todos los pasos. Del lado izquierdo aparecen todos los pasos, y del lado derecho las partes de la historia de Juanita que corresponden con cada paso. En cualquier ocasión en que usted tenga un problema médico, puede usar este cuadro para recordar esta forma de pensar y actuar para resolver el problema.

<i>Los pasos</i>	<i>La historia de Juanita</i>
1. <i>Empiece dudando.</i>	1. <i>Don Pedro no sabía a qué se debía el problema. Necesita más información.</i>
2. <i>Averigüe lo más posible sobre el problema. Haga preguntas.</i>	2. <i>Don Pedro le hizo preguntas a Juanita acerca de su enfermedad.</i>
3. <i>Piense en todas las diferentes enfermedades que podrían estar causando el problema.</i>	3. <i>Don Pedro pensó en todas las enfermedades que podrían estar causando las señas que Juanita tenía: una infección sexual, otro tipo de infección vaginal o cáncer.</i>
4. <i>Busque pistas que puedan indicarle cuál respuesta es la más probable.</i>	4. <i>Don Pedro le hizo más preguntas a Juanita para ver si había alguna posibilidad de que ella se hubiera infectado con una infección sexual.</i>
5. <i>Decida cuál respuesta probablemente es la correcta.</i>	5. <i>Don Pedro decidió que Juanita probablemente sí tenía una infección sexual.</i>
6. <i>Decida cuál es el mejor tratamiento.</i>	6. <i>Como Don Pedro no sabía con qué microbios se había infectado Juanita, escogió un tratamiento que era eficaz contra varias infecciones sexuales.</i>
7. <i>Si no se produce ningún resultado, empiece de nuevo.</i>	7. <i>Juanita se tomó las pastillas, pero no le hicieron efecto y además a ella le dieron nuevas señas, así que Don Pedro fue a pedirle ayuda a Valeria.</i>
8. <i>Busque las causas más básicas del problema.</i>	8. <i>Juanita y las otras pensaron en las causas por las cuales había ese tipo de enfermedad en su comunidad, tales como la falta de tierra y dinero, las formas en que se espera que los hombres y las mujeres actúen, y la falta de información.</i>
9. <i>Organice las causas en grupos para pensar en cómo encargarse de ellas.</i>	9. <i>Las mujeres organizaron las causas bajo las siguientes categorías: físicas, ambientales, sociales, políticas y económicas.</i>
10. <i>Decida de cuáles causas pueden encargarse usted y su comunidad.</i>	10. <i>Las mujeres decidieron encargarse de las causas ‘sociales’. Ellas opinaban que podrían lograr que sus compañeros usaran condones.</i>
11. <i>Decida qué necesitan hacer para encargarse de esas causas.</i>	11. <i>Las mujeres decidieron hablar con sus compañeros sobre los condones, ver si la clínica podía regalar condones, y pedirle a Don Pedro que hablara con los hombres sobre las infecciones sexuales.</i>
12. <i>Haga un plan para llevar a cabo lo que necesiten hacer.</i>	12. <i>Las mujeres hicieron un plan para llevar a cabo cada una de las cosas que habían decidido hacer.</i>

Palabras a las promotoras de salud

► Comparta sus conocimientos con otras mujeres, otros promotores y las personas que toman las decisiones en su comunidad.

AYUDANDO A LAS MUJERES A AYUDARSE A SÍ MISMAS

En este capítulo, Don Pedro y Valeria jugaron un papel importante en la ayuda que les dieron a las mujeres de la comunidad de Juanita para resolver un problema médico. La razón por la cual Don Pedro y Valeria tuvieron tanto éxito fue porque no les dijeron a Juanita y a sus amigas qué hacer. En vez de eso, Don Pedro y Valeria ayudaron a las mujeres a aprender a ayudarse a sí mismas.

Usted también puede ayudar a las mujeres en su comunidad siguiendo el ejemplo de Don Pedro y Valeria:

- **Comparta sus conocimientos.** Para poder ayudarse a sí mismas, las mujeres necesitan información. Muchos problemas médicos se pueden evitar si la gente sabe cómo hacerlo. Pero recuerde que, para ayudar a la gente, usted no necesita tener todas las respuestas a sus preguntas. Muchas veces no hay respuestas fáciles. Es bueno admitir cuando uno no sabe algo. Las personas con quienes usted trabaje le agradecerán su honestidad.

No estoy segura de eso, pero lo puedo averiguar.



- **Trate a las mujeres con respeto.** Cada persona debe ser tratada como alguien que puede entender su problema médico y tomar buenas decisiones con respecto a su tratamiento. Nunca culpe a una mujer por un problema, ni por decisiones que haya tomado antes.

Lo que hemos discutido es privado. Yo no hablaré de esto con nadie.

- **Recuerde que los problemas médicos son privados.** Los problemas médicos no deben discutirse donde alguien pueda oír. Nunca hable con alguien sobre el problema de otra persona, a menos que esa persona le haya dado permiso de hacerlo.

- **Recuerde que es más importante escuchar a una persona que darle consejos.** Una mujer muchas veces necesita que alguien la escuche sin juzgarla. Escuchándola, usted le hace saber que ella es importante y le demuestra su interés. Y a medida que ella tenga una oportunidad de hablar, quizás se dé cuenta de que ya tiene algunas de las soluciones para su problema.



- **Ayude a las personas a resolver sus problemas, no se los resuelva usted.** Aun cuando los problemas de una mujer son muy grandes y no se pueden resolver completamente, ella generalmente tiene opciones de lo que puede hacer. Como trabajadora de salud, puede ayudarle a darse cuenta de sus opciones y a obtener la información que ella necesita.
- **Aprenda de las personas a quienes ayude.** Si usted aprende cómo otras personas solucionan sus propios problemas, podrá ayudar mejor a otras personas más (y a veces ayudarse a sí misma también).
- **Respete las tradiciones y las ideas de la gente.** La ciencia moderna no puede resolver todo. Y muchas medicinas modernas provienen del estudio de las plantas medicinales y de los métodos curativos tradicionales. Por eso es importante respetar y usar lo bueno de cada método—y estar consciente de que ambos métodos pueden ser dañinos.
- **Averigüe lo que la gente realmente quiere aprender.** Es fácil dar información sin antes investigar si será útil, especialmente cuando da pláticas preparadas de antemano. Pero si averigua exactamente qué es lo que las personas quieren saber, ellas obtendrán conocimientos que les serán útiles. Además esto les ayudará a expandir sus propios conocimientos.



Aprenda de las personas a quienes ayuda, y esas personas pueden aprender de usted.

El hierro se encuentra en la hemoglobina, la mioglobina y diferentes enzimas. Durante sus años de fertilidad, las mujeres necesitan 18 mg. de hierro al día, para satisfacer las necesidades creadas por la menstruación, el embarazo y la lactancia.

Yo no tengo idea de qué está hablando. ¡Qué manera de perder el tiempo!

¿Por qué tantas mujeres mueren desangradas durante el parto? Bueno, una razón es la anemia. Muchas mujeres no comen suficientes alimentos ricos en hierro, como carne.

Pero la carne es muy cara. ¿Hay otras formas de que las mujeres pobres obtengan suficiente hierro?

Parece que la alimentación no les interesa.

- **Ayude a las personas a hacer planes, no haga los planes por ellas.** Cuando planea su trabajo, asegúrese de hablar primero con las mujeres y los hombres de su comunidad. Averigüe cómo perciben el problema que usted está tratando de resolver. Pregúnteles a qué creen ellos que se deba el problema y cómo les gustaría resolverlo. ¡Los mejores resultados se dan cuando la gente trabaja unida!