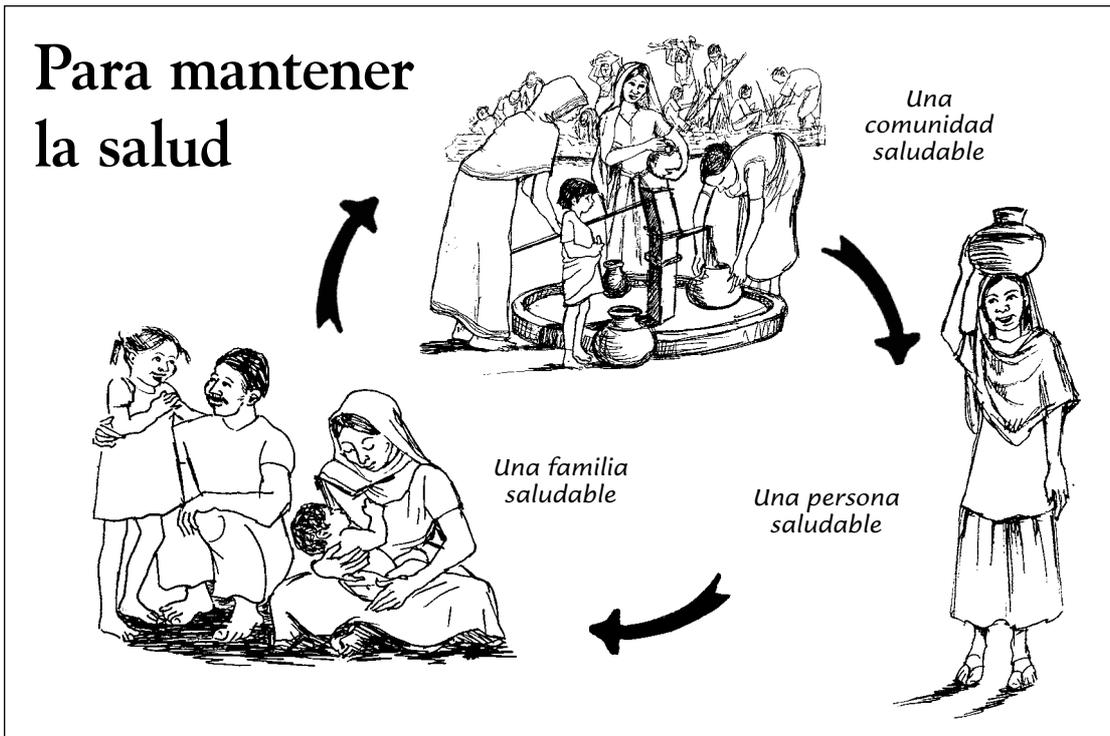


Capítulo 10

En este capítulo:

La limpieza	150
La limpieza en la comunidad (saneamiento)	151
La limpieza en el hogar	153
La limpieza personal	154
El agua limpia	155
La seguridad de los alimentos	156
Las necesidades particulares de la mujer	158
Descanso y ejercicio	158
Exámenes médicos regulares	159
Relaciones sexuales más seguras	160
Planificación familiar	160
Buen cuidado durante el embarazo y el parto	160
Vacunas contra el tétano	161
Exámenes regulares de los pechos	162
La lucha por el cambio	163
Cómo lograr un equilibrio entre el tratamiento y la prevención	163



La mayor parte de este libro describe problemas de la salud y lo que se puede hacer acerca de ellos. Pero muchos de estos problemas pueden prevenirse (es decir, evitarse antes de que comiencen) mediante una mejor *nutrición*, la limpieza, el descanso y la satisfacción de las necesidades de salud de las mujeres. Por lo tanto, en este capítulo explicamos algunas de las cosas que la mujer, su familia y su comunidad pueden hacer para evitar las enfermedades.

No siempre es fácil para la mujer evitar las enfermedades. Aunque hacen mucho para mantener la salud de sus familias y de sus comunidades, es difícil para muchas mujeres encontrar el tiempo, la energía y el dinero para atender sus propias necesidades de salud. Como a las mujeres con frecuencia se les enseña a poner las necesidades de otras personas antes que las propias, les queda muy poco tiempo para sí mismas después de ocuparse de sus familias. Además, los recursos limitados de las familias muchas veces se usan principalmente en los niños y en los hombres.

Sin embargo, a largo plazo, es posible evitar mucho dolor y muchas angustias si se evitan los problemas de salud antes de que comiencen, en vez de darles tratamiento después. Algunas de estas cosas no toman mucho tiempo ni mucho dinero. Algunas otras toman más tiempo, esfuerzo y dinero—por lo menos al principio. Pero como la prevención es la base de la salud y de la resistencia de la mujer, de su familia y de su comunidad, a la larga, la vida será más fácil y mejor.

► Las comunidades saludables ayudan a la mujer a mantenerse saludable. Las mujeres saludables pueden cuidar de sus familias. Las familias saludables pueden hacer más contribuciones a la comunidad.



la alimentación para la buena salud

La limpieza

► *Diferentes problemas de salud se transmiten de diferentes maneras. Por ejemplo, los microbios de la tuberculosis (TB) se transmiten por el aire. Los piojos y la sarna se transmiten por la ropa y por la ropa de cama.*

Muchas enfermedades son transmitidas por *microbios* que pasan de una persona a otra. Algunas de las formas más comunes en las que se transmiten los microbios son:

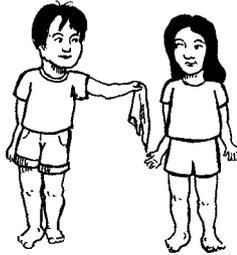
- tocando a la persona que tiene una infección.



- por el aire. Por ejemplo, cuando una persona tose, los microbios en las gotitas de la saliva pueden llegar a otras personas y a otros objetos.



- por la ropa, los trapos o la ropa de cama.



- al comer alimentos contaminados.

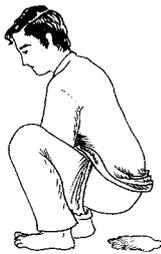


- por picaduras de insectos o mordidas de animales.



La limpieza en la comunidad, la limpieza en el hogar, y la limpieza personal son importantes para evitar muchas enfermedades puesto que evitan la transmisión de microbios. Por ejemplo:

1. Un hombre con una infección de parásitos tiene diarrea y obra al aire libre.



2. Un puerco se come el excremento del hombre.



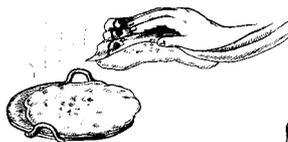
3. Uno de los hijos del hombre juega con el puerco y se ensucia las manos con el excremento.



4. Más tarde, el niño comienza a llorar, su madre lo consuela y le limpia los dedos en su falda. De esa manera, ella también se ensucia las manos con el excremento.



5. La madre prepara los alimentos para la familia, sin lavarse primero las manos.



6. La familia toma los alimentos. En poco tiempo, todos tienen diarrea.



¿Cómo pudo haberse evitado que se enfermara la familia?

Si la familia hubiera seguido cualquiera de estas precauciones, la transmisión de la enfermedad se podría haber evitado:

- si el hombre hubiera usado una letrina o un excusado.
- si no se hubiera permitido que el puerco anduviera suelto.
- si la madre no hubiera usado su falda para limpiar las manos del niño, y después tocado los alimentos.
- si la madre se hubiera lavado las manos después de tocar a su hijo y antes de preparar los alimentos.

LA LIMPIEZA EN LA COMUNIDAD (SANEAMIENTO)

Muchos problemas comunes de salud se resuelven mejor en la comunidad. Cuando la comunidad trabaja unida para mejorar la salud de todos sus miembros, todos ellos salen ganando. He aquí algunas ideas de lo que usted y el resto de su comunidad pueden hacer:

Trabajen unidos para crear una fuente de agua limpia para beber y cocinar. Esta fuente deberá encontrarse bastante cerca de la comunidad, para que las personas puedan conseguir el agua fácilmente.

Para mantener limpia el agua que se usa para beber y para cocinar:

- no permitan que los animales se acerquen a la fuente de agua. De ser necesario, construyan una cerca para mantenerlos alejados.
- no se bañen y no laven la ropa, las ollas para cocinar y los utensilios para comer cerca de la fuente de agua.
- no obren ni arrojen basura cerca de la fuente de agua.

Desháganse de la basura de una manera segura. Si es posible, entierren la basura, quémenla o conviértanla en abono. Si la entierran, asegúrense de que el hoyo sea lo suficientemente hondo para mantener alejados a los animales y a los insectos. Si la basura está sobre la superficie, hagan una cerca alrededor del basurero y cubran la basura con tierra para que atraiga menos moscas. También encuentren formas seguras de deshacerse de los materiales peligrosos y tóxicos. Por ejemplo, no quemen plásticos cerca de los hogares, porque el humo puede ser tóxico, sobre todo para los niños, para los ancianos y para los enfermos.

Tiren el agua que quede estancada en áreas de lavado y en charcos, llantas y recipientes abiertos. El *paludismo* (malaria) y la *fiebre rompehuesos* (dengue) se transmiten por mosquitos que se crían en el agua que no está corriendo. Si es posible, usen mosquiteros cuando duerman.

Organícense para construir letrinas (en la página siguiente explicamos cómo construir una letrina).



El agua de beber limpia puede ayudar a prevenir la diarrea y los parásitos.

➤ *Usen los alimentos convertidos en abono para sus cosechas.*

► Para mayor información sobre la construcción de letrinas, vea **Guía comunitaria para la salud ambiental**, de Hesperian.

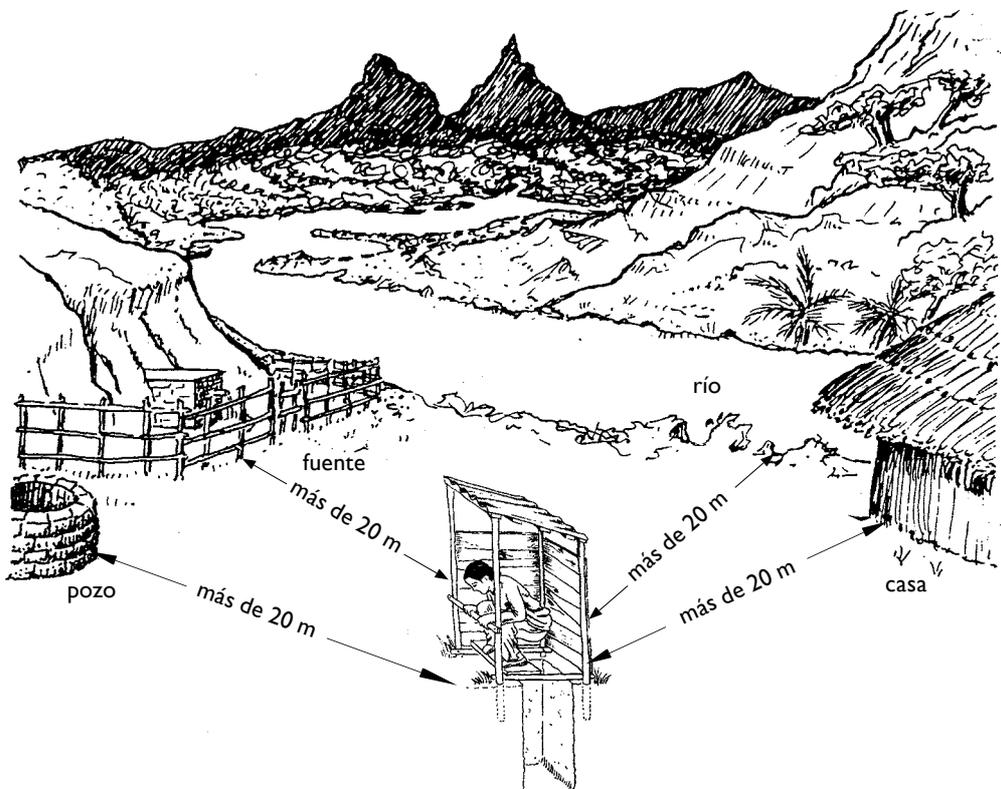
► Después de usar la letrina, arroje un poco de cal, tierra o cenizas en el hoyo para reducir el olor y mantener alejadas a las moscas.

Cómo construir una letrina

1. Haga un hoyo de aproximadamente $\frac{1}{2}$ metro de ancho, $1\frac{1}{2}$ metro de largo y 3 metros de hondo.
2. Cubra la mayor parte del hoyo, pero deje una abertura de como 20 por 30 centímetros.
3. Construya una cubierta y un techo con materiales que haya en su área.



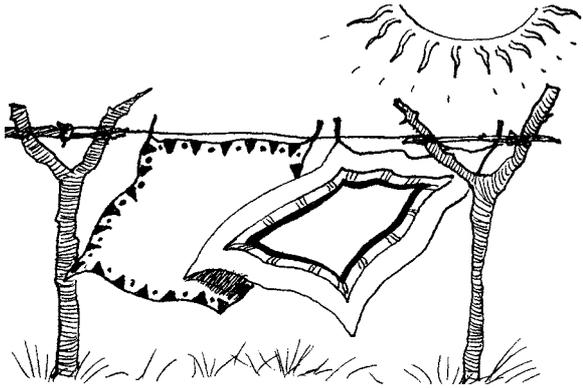
Por seguridad, una letrina debe encontrarse por lo menos a 20 metros de distancia de todas las casas, los pozos, los manantiales, los ríos o los arroyos. Si tiene que estar en un lugar cerca de donde las personas van a sacar agua, es muy importante poner la letrina aguas abajo.



LA LIMPIEZA EN EL HOGAR

Puesto que los miembros de la familia están muy cerca los unos de los otros, es muy fácil que se transmitan los microbios y las enfermedades a toda la familia. Para que una familia tenga menos enfermedades, deberá:

- lavar con jabón (o con cenizas limpias) y agua limpia las ollas y los utensilios para cocinar y para comer después de usarlos. Si es posible, deberá dejarlos secar al sol.
- limpiar la vivienda con frecuencia. Deberá barrer y lavar los pisos, las paredes y el espacio debajo de los muebles. Deberá reparar las grietas y los agujeros en el piso y en las paredes donde podrían ocultarse las cucarachas, las chinches y los alacranes.
- colgar o tender la ropa de cama al sol para matar a los parásitos y a los insectos.



► La luz del sol mata a muchos microbios que causan enfermedades.

- no escupir en el piso. Cuando alguien tosa o estornude, deberá cubrirse la boca con el brazo, o con un trapo o un pañuelo. Entonces, si es posible, deberá lavarse las manos.
- deshacerse de los desperdicios humanos de una manera segura. Los niños deben aprender a usar una letrina o a enterrar su excremento, o por lo menos, a orinar y obrar lejos de la casa o de donde las personas van a sacar agua para beber.



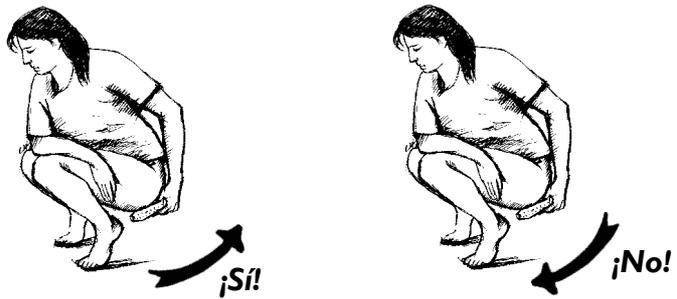
► Si los niños o los animales dejan excremento cerca de la casa, éste debe limpiarse de inmediato.

LA LIMPIEZA PERSONAL

Lo mejor, si es posible, es que usted se lave con jabón y agua limpia todos los días. También

- lávese las manos antes de comer o de preparar alimentos, después de orinar o de obrar, y antes y después de atender a un bebé o a un enfermo.
- lávese los *genitales* todos los días con un jabón suave y con agua. **Pero no se haga lavados vaginales.** La vagina se limpia y se protege a sí misma creando una pequeña cantidad de flujo o desecho. Los lavados vaginales destruyen esa protección y facilitan que a la mujer le dé una infección vaginal.
- orine después de tener relaciones sexuales. Esto ayuda a evitar infecciones del sistema urinario (pero no evita el embarazo).
- límpiense cuidadosamente después de obrar. Siempre límpiense de adelante hacia atrás. Si usted se limpia hacia adelante puede pasar microbios y gusanos al hoyito de la orina y a la vagina.:


cuidado personal
durante la regla, 55
infecciones del sistema
urinario, 365

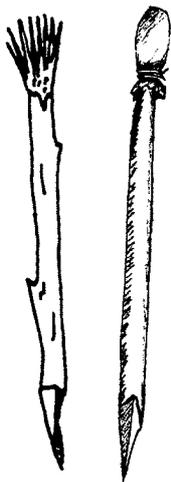


Protéjase los dientes

Es importante cuidar bien de los dientes porque:

- es necesario tener dientes fuertes y sanos para masticar y digerir bien los alimentos.
- se pueden prevenir las caries (agujeros en los dientes y muelas causados por picaduras) y el dolor de las encías cuidando bien de los dientes.
- los dientes que se han picado o podrido a causa de la falta de limpieza pueden producir infecciones serias que pueden afectar otras partes del cuerpo.
- las personas que no se cuidan los dientes corren un mayor riesgo de perderlos cuando sean ya mayores.

Los dientes deben lavarse cuidadosamente dos veces al día. Esto elimina los microbios que causan las caries y la pérdida de los dientes. Lave la superficie de todos los dientes y las muelas, y luego limpie entre los dientes y abajo de las encías. Use un cepillo suave, un palito para limpiarse los dientes o un dedo envuelto en un pedacito de tela burda. Es bueno usar pasta de dientes, pero no es necesario. La sal, el bicarbonato o incluso el agua sola limpia también sirven.



Usted misma puede hacer un cepillo para limpiarse los dientes.



EL AGUA LIMPIA

El agua para beber debe tomarse de la fuente más limpia posible. Si el agua está turbia, deje que se asiente y use solamente el agua clara. Antes de beberla, mate a los microbios dañinos de la manera descrita abajo. A esto se le llama purificación.

Guarde el agua purificada en recipientes limpios tapados. Si el recipiente ha sido usado para guardar aceite para cocinar, lávelo bien con jabón y agua caliente antes de guardar allí el agua purificada. **Nunca guarde el agua en recipientes que hayan sido usados para guardar sustancias químicas, plaguicidas o combustibles.** Lave los recipientes para el agua con jabón y agua limpia por lo menos una vez a la semana.

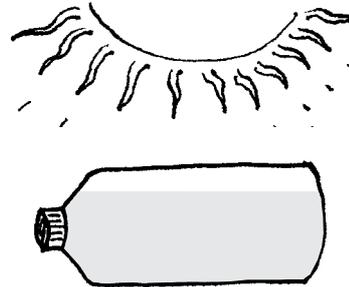


Guarde el agua en jarras cubiertas y mantenga limpia su vivienda.

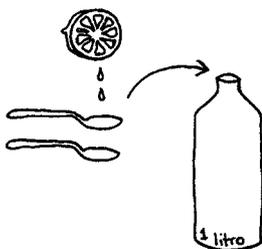
Éstas son algunas maneras simples y económicas para purificar el agua:

La luz del sol. La luz del sol mata a muchos microbios dañinos. Para purificar el agua usando la luz del sol, llene con agua recipientes limpios de vidrio claro, y déjelos afuera desde la mañana hasta el final de la tarde. Asegúrese de poner los recipientes en un espacio abierto donde estén bajo el sol todo el día. (Si se necesita purificar el agua para beber inmediatamente, bastará poner los recipientes al sol por 2 horas al mediodía.)

Para evitar que entren microbios al agua, escoja un lugar lejos de los niños, del polvo y de los animales. Si usted quiere que el agua se enfríe antes de usarla, deje los recipientes dentro de la casa durante la noche. El agua se puede guardar por uno o dos días en el mismo recipiente. La purificación con el sol da mejores resultados en los climas calientes.



El jugo de limón algunas veces mata el cólera (y otros microbios). Añada dos cucharadas de jugo de limón a un litro de agua y déjelo reposar por 30 minutos.



Hervir el agua por 1 minuto elimina los microbios. Déjela hervir por 1 minuto completo antes de dejarla enfriar. Puesto que es necesario usar mucho combustible para hervir el agua, usted deberá usar este método sólo si no hay ninguna otra manera de purificar el agua.





► *Lavarse las manos evita la propagación de enfermedades. Tenga un trapo limpio especial que sólo use para secarse las manos. Lávelo con frecuencia y séquelo al sol.*



O séquese las manos tan sólo sacudiéndolas en el aire.

► *En algunas comunidades hay maneras particulares de preparar las carnes o el pescado crudos que hacen que éstos sean seguros para comer.*

LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Muchas de las enfermedades comunes de los intestinos se transmiten por medio de los alimentos. A veces las personas que cosechan, manejan o preparan los alimentos pasan los microbios de sus manos a los alimentos. A veces los microbios y el moho (hongos) que se encuentran en el aire comienzan a crecer en los alimentos y hacen que éstos se echen a perder. Esto sucede cuando los alimentos no se almacenan o no se cocinan bien, o cuando se guardan por demasiado tiempo.

Para evitar que los alimentos se contaminen con microbios:

- lávese las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos, antes de comer, o antes de alimentar a sus hijos.
- lave o pele todas las frutas y las verduras que coma crudas.
- no permita que la carne, las aves o el pescado crudos toquen otros alimentos que se comerán crudos. Después de cortar estas carnes, siempre lávese las manos y lave el cuchillo y la tabla para cortar.
- evite toser, escupir y masticar cosas tales como chicle o tabaco cuando esté cerca de los alimentos, para que a éstos no les caiga saliva.
- no permita que los animales laman los platos o los utensilios para comer. Si es posible, mantenga a los animales fuera de la cocina.
- cuando los alimentos se echen a perder, tírelos.

Éstas son algunas de las señas más comunes de que los alimentos se han echado a perder:

- mal olor
- mal sabor o cambio de sabor
- cambio de color (por ejemplo, la carne cruda pasa de estar roja a estar café)
- muchas burbujas en la superficie (por ejemplo, en la superficie de un guisado o una sopa viejos) junto con un mal olor
- baba en la superficie de la carne o de los alimentos cocidos

Alimentos cocidos

El cocinar los alimentos mata los microbios. Todas las carnes, pescados y aves deben cocerse bien. Nada debe verse crudo ni tener un color crudo.

Si los alimentos comienzan a enfriarse, los microbios comienzan a crecer rápidamente otra vez. Si los alimentos no se comen en menos de 2 horas, deberán volver a calentarse hasta que estén muy calientes. Los alimentos líquidos deberán estar burbujeando y los alimentos sólidos (como el arroz) deberán estar soltando vapor.



Selección de los alimentos

A veces los alimentos se han echado a perder aún antes de ser cocinados o guardados. Éstas son algunas de las cosas que deben observarse al seleccionar alimentos:

Los alimentos frescos (crudos) deberán estar...

- frescos y en temporada.
- enteros—no magullados, maltratados o picados por insectos.
- limpios (no sucios).
- con buen olor (sobre todo el pescado, los mariscos y la carne, los cuales no deberán tener un olor fuerte).

Los alimentos procesados (cocinados o empacados) deberán estar almacenados en:

- latas que se ven nuevas (no oxidadas, magulladas o abultadas).
- frascos con tapas limpias.
- botellas que no están despostilladas.
- paquetes que están completos, no desgarrados.



Un pescado con un olor fuerte o una lata abultada, son señas de que el alimento se ha echado a perder.

Almacenamiento de los alimentos

Siempre que sea posible, coma alimentos acabados de preparar. Si almacena los alimentos, manténgalos cubiertos para protegerlos del polvo, de las moscas y de otros insectos.

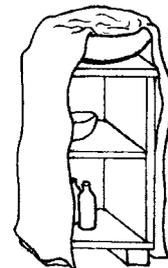
Los alimentos duran más si están a una temperatura fresca. Los métodos que describimos a continuación enfrían los alimentos por medio de la evaporación (la manera en que el agua desaparece en el aire). Ponga los alimentos en cacerolas poco profundas para que se enfríen mejor.

Olla enfriadora doble. Ésta consiste de una olla pequeña dentro de una olla más grande. El espacio entre las dos ollas se llena de agua. Use una olla grande con tapa, de cerámica sin vidriar (es decir, que no tenga una capa de barniz duro y brillante) para que el agua pueda evaporarse a través de la olla. La olla más pequeña deberá estar vidriada por dentro para que sea más fácil de limpiar y para evitar que el agua de fuera se filtre a los alimentos que se están almacenando.



Alacena enfriadora. Coloque un guacal o una caja de madera de lado, encima de ladrillos o de piedras para levantarlo del suelo. Ponga un recipiente de agua en la parte de arriba de la caja, y cuelgue un costal o cualquier otra tela burda sobre el recipiente y alrededor de la caja. La tela debe llegar casi al suelo, pero no alcanzarlo. Meta la tela en el agua, de modo que la humedad se extienda por toda la tela. Coloque los alimentos dentro de la caja. A medida que el agua de la tela se vaya evaporando, enfriará los alimentos. Este método es más eficaz si usted mantiene la tela húmeda todo el tiempo.

► Las mujeres en la comunidad que saben cuáles alimentos locales duran más sin echarse a perder y que conocen buenas formas de almacenarlos, pueden enseñar estas cosas a los demás.



Cubra la caja entera cuando haga una alacena enfriadora. En este dibujo, la parte de enfrente se muestra abierta sólo para que usted pueda ver el interior.

Las necesidades particulares de la mujer



el trabajo

► *Coopere con su comunidad para reducir la carga de trabajo de la mujer. Las estufas que usan menos combustible (pág. 395) y las fuentes de agua que se encuentran en el pueblo mismo mejoran la vida de todos.*



el estar sentada o parada por mucho tiempo

DESCANSO Y EJERCICIO

Descanso

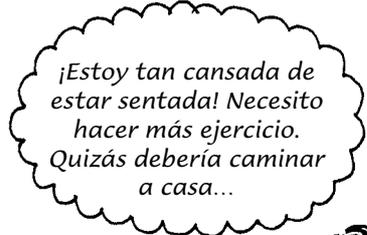
La mayoría de las mujeres trabajan mucho preparando alimentos, acarreando agua y consiguiendo combustible. De estas formas, ellas ayudan a sus familias a sobrevivir. Si además una mujer trabaja fuera del hogar, ella tiene una carga doble. Es posible que ella trabaje todo el día en una fábrica, en una oficina o en el campo, y que vuelva a su casa a hacer su segundo trabajo—ocuparse de su familia. Todo este trabajo pesado puede causar *agotamiento*, *desnutrición* y enfermedades, puesto que ella no tiene suficiente tiempo para descansar o suficientes alimentos que le den la energía que necesita.



Para ayudar a una mujer a reducir su carga de trabajo, los miembros de una familia pueden compartir el trabajo del hogar. Una mujer también puede alivianar su carga compartiendo sus tareas con otras mujeres (ellas pueden turnarse o hacer el trabajo juntas). Ya sea que trabaje para ganar dinero o no, ella probablemente necesitará ayuda para cuidar de sus niños. Algunas mujeres organizan

grupos cooperativos para el cuidado de los niños, en los cuales una de ellas cuida a los niños pequeños para que las otras puedan trabajar. Cada quien le paga una cantidad de dinero a la mujer que se encarga de cuidar a los niños, o cada una de las mujeres se turna para hacerlo.

Si una mujer está embarazada, necesitará descansar aún más. Ella puede explicar a su familia por qué necesita descansar, y pedir que le ayuden más con su trabajo.



Ejercicio

La mayoría de las mujeres hacen suficiente ejercicio desempeñando sus tareas del diario. Pero si una mujer no se mueve mucho mientras trabaja—por ejemplo, si está sentada o parada todo el día en una fábrica o en una oficina—ella deberá tratar de caminar y de estirarse todos los días. Esto le ayudará a mantener fuertes su corazón, sus pulmones y sus huesos.



EXÁMENES MÉDICOS REGULARES

Si es posible, de cada 3 a 5 años, una mujer debe ver a un trabajador de salud capacitado para examinarle el aparato *reproductivo* (vea pág. 44), aunque ella se siente bien. La consulta debe incluir un examen pélvico, un examen de los pechos, una prueba de sangre para *anemia*



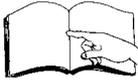
('sangre débil') y pruebas para detectar *infecciones de transmisión sexual* (vea pág. 263). Puede también incluir la *prueba Pap* (que se explica abajo) u otra prueba para detectar el *cáncer del cérvix* (cuello de la matriz). Esto es especialmente importante para las mujeres mayores de 35 años, porque el riesgo de tener el *cáncer del cérvix* aumenta con la edad.

► *Muchas infecciones sexuales y muchos tipos de cáncer no producen señales sino hasta que la enfermedad sea muy grave. Para ese entonces, tratar el problema puede ser muy difícil.*

Éstos son los pasos del examen pélvico:

1. La trabajadora de salud examinará sus órganos genitales externos en busca de cualquier hinchazón, bulto, llaga o cambio de color.
2. Le colocará un espéculo dentro de la vagina. Un espéculo es un instrumento pequeño de metal o de plástico que mantiene abierta la vagina por dentro. El trabajador de salud podrá entonces examinar la vagina y el cérvix en busca de hinchazón, bultos, llagas o flujo anormal. Puede que usted sienta un poco de presión o incomodidad cuando tenga el espéculo por dentro, pero no le debería causar dolor. El examen será más cómodo si usted tiene los músculos relajados y la vejiga vacía.
3. Si la clínica tiene servicios de *laboratorio*, la trabajadora de salud le hará pruebas para detectar las ITS, si son necesarias. También puede hacerle una prueba para ver si hay alguna señal en el cérvix que pudiera ser cáncer. Podría ser la prueba Pap, o una inspección visual del cuello de la matriz, o una prueba que detecta el VPH, el virus que causa el cáncer del cérvix. Estas pruebas no son dolorosas y se realizan con la ayuda de un espéculo. Si el cáncer se encuentra y se trata en una etapa temprana, casi siempre se puede curar (vea pág. 377).
4. Después de que la trabajadora de salud haya sacado el espéculo, se pondrá un guante de plástico limpio y le meterá dos dedos en la vagina. Con la otra mano, le aplicará presión en la parte baja del vientre. Así podrá sentir el tamaño, la forma y la localización de su matriz, de sus *trompas* y de sus *ovarios*. Esta parte del examen no debería ser dolorosa. Si lo es, dígaselo a la trabajadora de salud, ya que el dolor podría ser una señal de que algo anda mal.
5. Para detectar ciertos problemas, es posible que la trabajadora de salud necesite hacerle un examen del *recto*. Le meterá un dedo en el recto y otro en la vagina. Así podrá obtener más información acerca de posibles problemas de la vagina, de la matriz, de las trompas y de los ovarios.





relaciones sexuales
menos riesgosas, 189
infección pélvica, 274

► El SIDA se ha convertido en una de las causas principales de la muerte entre las mujeres.



planificación familiar

RELACIONES SEXUALES MÁS SEGURAS

Una mujer que tiene relaciones sexuales sin protección o relaciones sexuales con muchos compañeros corre un mayor riesgo de contagiarse con una infección de transmisión sexual, incluyendo la infección del VIH. La infección del VIH puede resultar en la muerte a raíz del SIDA. Las enfermedades sexuales que no reciben tratamiento pueden causar infertilidad, *embarazos tubáricos* y *malpartos*. Una mujer que tiene relaciones sexuales con muchos compañeros también corre un mayor riesgo de *infección pélvica* y *cáncer*. Una mujer puede evitar todos estos problemas si se protege al tener relaciones sexuales.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Es mejor que una joven use métodos de planificación familiar para no embarazarse hasta que su cuerpo esté completamente desarrollado. Ya que una mujer haya tenido un bebé, deberá esperar 2 años o más entre cada embarazo. Así su cuerpo tendrá suficiente tiempo para recobrar su fuerza. Cuando la mujer tenga el número de hijos que quiera, podrá elegir no tener más.

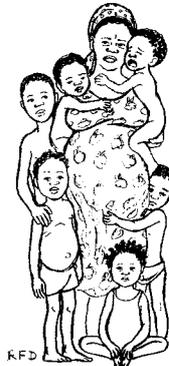
Para proteger la salud de las madres y los bebés, es mejor **no...**



embarazarse
muy joven...



o demasiado
tarde,



tener demasiados
bebés



o bebés
demasiado juntos.

BUEN CUIDADO DURANTE EL EMBARAZO Y EL PARTO

Muchas mujeres no obtienen cuidado médico durante el embarazo porque no se sienten enfermas. Pero el sentirse bien no quiere decir que no haya problemas. Muchos de los problemas del embarazo y del parto, tales como la presión alta o la mala posición del bebé, generalmente no producen señales. Una mujer debe tratar de recibir atención prenatal regularmente, de modo que una partera o un trabajador de salud capacitado para proporcionar tratamiento médico durante el embarazo pueda examinar su cuerpo y asegurarse de que el embarazo vaya bien. La buena atención prenatal puede evitar que los problemas se vuelvan peligrosos.

La planificación familiar y la buena atención médica durante el embarazo y el parto pueden evitar:

La caída de la matriz (prolapso). Si una mujer ha estado embarazada con frecuencia, ha tenido partos largos o comenzó a pujar demasiado pronto durante el parto, los músculos y los *ligamentos* que sostienen la matriz se le pueden haber debilitado. Cuando esto sucede, la matriz puede caer en parte o completamente hacia adentro de la vagina. Esto se llama prolapso.

Señas:

- escurrimiento de la orina
- en casos graves, el cérvix puede verse a la entrada de la vagina

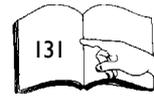
Prevención:

- Deje pasar por lo menos 2 años entre cada embarazo.
- Durante el parto, sólo puje cuando el cérvix esté completamente abierto y usted sienta una gran necesidad de pujar. Nunca permita que nadie le empuje el vientre para que el bebé salga más aprisa.

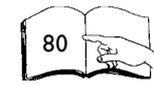
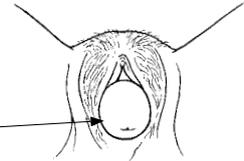
Salida de la orina por la vagina. Si la cabeza del bebé empuja contra la vagina por demasiado tiempo durante el parto, puede dañar el *tejido* entre la vagina y la vejiga o el recto. La orina o el excremento pueden salir por la vagina (vea pág 370).

Prevención:

- Espere a que su cuerpo esté totalmente desarrollado antes de embarazarse.
- Evite que el parto se prolongue demasiado.
- Espere por lo menos 2 años entre cada embarazo para que sus músculos tengan tiempo de fortalecerse cada vez.



tratamiento para la matriz caída



el parto



salida de la orina



ejercicio de apretamiento

VACUNAS CONTRA EL TÉTANOS

El *tétanos* es una infección mortal. Una mujer puede contraer el tétanos cuando un microbio que vive en el excremento de las personas o de los animales entra a su cuerpo por una herida. A cualquier persona le puede dar el tétanos, pero el riesgo es mayor para las mujeres y los bebés durante el parto. El tétanos puede entrar al cuerpo si un instrumento que no está completamente desinfectado se mete en la matriz o se usa para cortar el cordón del ombligo del bebé.

Todas las jóvenes y todas las mujeres embarazadas deben *vacunarse* contra el tétanos (vea pág. 516). Si una mujer está embarazada y no ha sido vacunada, debe recibir la vacuna por *inyección* durante su primer examen prenatal, y una segunda inyección por lo menos un mes después. Si es posible, debería seguir el resto del plan de vacunación.

Plan de vacunación contra el tétanos:

Nº 1: durante la primera visita

Nº 2: 1 mes después de la primera inyección

Nº 3: 6 meses después de la segunda inyección

Nº 4: 1 año después de la tercera inyección

Nº 5: 1 año después de la cuarta inyección

Después debe recibir 1 inyección cada 10 años.

► Si una mujer tiene alguna discapacidad que le dificulte examinarse los pechos, puede pedir a alguien en quien ella confía que lo haga en su lugar.

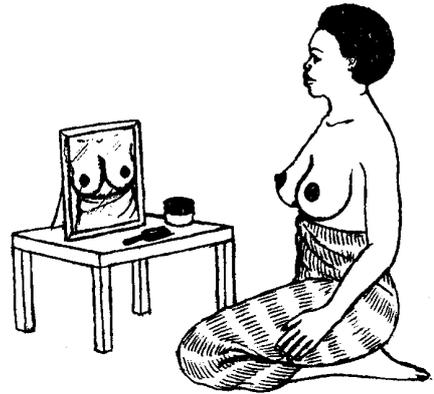
EXÁMENES REGULARES DE LOS PECHOS

La mayoría de las mujeres tienen algunos bultitos en los pechos. Con frecuencia, el tamaño y la forma de los bultitos cambia durante el ciclo mensual y éstos pueden volverse muy sensibles justo antes de la regla. Algunas veces—pero no con mucha frecuencia—un bultito que no desaparece puede ser seña de cáncer del pecho.

Una mujer generalmente puede encontrar un bulto por sí misma si aprende a examinarse los pechos. Si se examina cada mes, aprenderá cómo se sienten sus pechos y será más probable que note si algo anda mal. Una mujer debe seguir examinándose cada mes, aún después de que haya dejado de tener la regla para siempre.

Cómo examinarse los pechos

Si tiene un espejo, mírese los pechos allí. Levante los brazos por encima de la cabeza. Fíjese si ha habido algún cambio en la forma de sus pechos, o si hay cualquier hinchazón o cambio en la piel o en el pezón. Después, ponga los brazos a los lados y observe sus pechos una vez más.



Acuéstese. Con los dedos extendidos, ponga presión en los pechos y fíjese si siente algún bulto.



Es muy importante que se toque todas las áreas de cada pecho. Es mejor si usted examina los pechos de la misma forma cada mes.



Qué hacer si encuentra un bultito

Si el bulto se siente suave o como hule, y se mueve bajo la piel cuando usted lo empuja con los dedos, no se preocupe. Pero si es duro, si tiene una forma irregular y si no causa dolor, siga observándolo—sobre todo si el bulto se encuentra en un solo pecho y no se mueve cuando usted lo empuja. Consulte a un trabajador de salud si usted vuelve a sentir el bulto después de su siguiente regla. Podría ser seña de cáncer (vea la página 382). Usted también debe conseguir ayuda médica si le sale del pecho un flujo que parece sangre o pus.

Lo que se debe evitar para conservar la salud

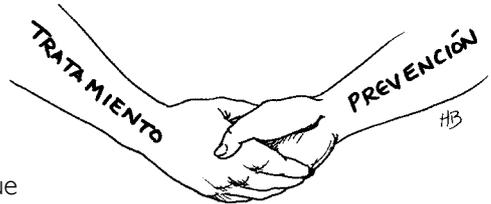
El tabaco, el alcohol y otras drogas pueden ser dañinas para la salud de una mujer. Para mayor información, vea la página 435.

CÓMO LOGRAR UN EQUILIBRIO ENTRE EL TRATAMIENTO Y LA PREVENCIÓN

Un trabajador de salud, o cualquier persona que esté trabajando para mejorar la salud de las mujeres en la comunidad, puede jugar un papel importante en la prevención de las enfermedades. Pero con frecuencia, lo que una mujer más necesita no es la prevención de una enfermedad, sino la curación de una enfermedad que ya tiene. Por eso, una de las tareas principales del trabajador de salud, debe ser ayudar a curar a la gente.

Sin embargo, el tratamiento puede servir como puerta de entrada a la prevención. Una de las mejores ocasiones para hablar con una mujer acerca de la prevención es cuando ella busque su ayuda. Por ejemplo, si una mujer va a visitarlo porque ella tiene una infección urinaria, atienda primero su problema. Después, tómese tiempo para explicarle cómo evitar esas infecciones en el futuro.

Trate de encontrar un equilibrio entre la prevención y el tratamiento que sea aceptable para las mujeres de la comunidad a quienes usted atiende. Este equilibrio dependerá mucho de las ideas que las mujeres ya tengan sobre las enfermedades, sobre las curaciones y sobre la salud en general. A medida que la lucha diaria por sobrevivir ya no sea un reto tan grande, que las ideas de las mujeres acerca de la salud vayan cambiando y que más enfermedades logren controlarse, puede que usted descubra que las mujeres se van interesando más en la prevención. Se podrá evitar entonces mucho sufrimiento innecesario, y usted podrá ayudar a las mujeres a esforzarse por lograr un cuidado personal más efectivo.

La lucha por el cambio

► Los trabajadores de salud pueden jugar un papel importante para ayudar a las mujeres a trabajar unidas con el fin de evitar los problemas de salud que las afectan.