

Donde no hay doctor para mujeres:

Un manual para la salud de la mujer

A. August Burns
Ronnie Lovich
Jane Maxwell
Katharine Shapiro

Editado por Sandy Niemann y Elena Metcalf
Traducción al español por Lisa de Ávila
con la colaboración de Lynn Gordon y Lupita Arce



Publicado por:
Hesperian – Guías de salud
2860 Telegraph Avenue
Oakland, California 94609 • EE.UU.
hesperian@hesperian.org • www.hesperian.org/home-espanol

© Hesperian, 1999, 2012

Primera edición en español: octubre de 1999

Segunda actualización, primera re-impresión: enero de 2012

Tercera actualización, primera re-impresión: julio de 2024

ISBN: 978-0-942364-31-6

Hesperian le invita a copiar, reproducir o adaptar cualquier parte de este libro, incluyendo las ilustraciones, a condición de que lo haga sin fines de lucro, dé los créditos a Hesperian y cumpla con los términos de nuestra política de derechos de autor (vea hesperian.org/nuestra-innovadora-politica-de-derechos-de-autor).

Para ciertos casos de adaptación y/o distribución de nuestros materiales, le pedimos primero obtener el permiso de Hesperian. Contactar a: permissions@hesperian.org para usar con fines de lucro cualquier parte de este libro; para distribuir cantidades de más de 100 copias impresas; adaptar en cualquier formato digital; o si su organización tiene un presupuesto de más de US\$1 millón.

Además, le pedimos contactar a Hesperian para obtener el permiso correspondiente antes de comenzar cualquier traducción, para evitar duplicación de esfuerzos. También contactarnos para darnos sus sugerencias de cómo adaptar la información de este libro. Por favor, envíe una copia a Hesperian de cualquier material en el cual se usen textos o ilustraciones de este libro.

NOSOTROS PODRIAMOS MEJORAR ESTE LIBRO CON SU AYUDA.

Si usted es un trabajador de salud comunitaria, médico o madre de familia, o si tiene ideas o sugerencias para mejorar el libro o para cambiarlo de modo que satisfaga mejor las necesidades de su comunidad, por favor escríbanos. Gracias por su ayuda.

Desarrollo de la edición en español:

Coordinación del proyecto: Elena Metcalf

Coordinación del arte y diagramación:

Lora Santiago

Coordinación de producción: Susan McCallister

Diseño de la portada: Sara Boore

y Lora Santiago

Arte de la portada:

Paul Marcus, Shareen Harris

y Lora Santiago

Coordinación de la validación:

Elena Metcalf

Textos nuevos para la presente edición:

Hilary Abell, Aryn Faur, Elena Metcalf
y Sarah Shannon

Consejería médica: Melissa Smith

Investigaciones farmacéuticas:

Todd Jailer y Erika Leeman

Corrección de estilo: Ivonne del Valle

Índice: David Beardon

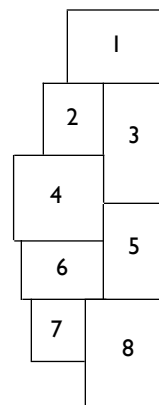
Las ilustraciones

Las dibujantes merecen una mención especial. La gracia, la habilidad y la sensibilidad reflejadas en sus ilustraciones han impartido a esta obra un carácter que esperamos incite en cada lectora sentimientos de enlace y de hermandad hacia todas las demás mujeres del mundo. Las dibujantes son:

Namrata Bali (India)
Silvia Barandier (Brasil)
Jennifer Barrios (EUA)
Sara Boore (EUA)
Mariah Boyd-Boffa (EUA)
Heidi Broner (EUA)
May Florence Cadiente (Filipinas)
Barbara Carter (EUA)
Yuni Cho (Corea)
Elizabeth Cox (Papuasía Nueva
Guínea)
Christine Eber (EUA)
Regina Doyle (EUA)
Sandy Frank (EUA)
Lianne Friesen (Canadá)
Jane Wambui Gikera (Kenia)
Susie Gunn (Guatemala)
May Haddad (Líbano)
Jane Hampton (Reino Unido)
Anna Kallis (Chipre)
Ceylan Karasapan-Crow (EUA)
Delphine Kenze (República
Centroafricana)
Susan Klein (EUA)
Joyce Knezevich (EUA)
Gina Lee (EUA)
Bekah Mandell (EUA)
June Mehra (Reino Unido)
Naoko Miyamoto (Japón)
Gabriela Núñez (Perú)
Sarah Odingo (Kenia)

Rose Okong'o Olendi (Kenia)
Rosa Oviedo (Nicaragua)
Kate Peatman (EUA)
Sara Reilly-Baldeschwieler
(Reino Unido)
Diana Reiss-Koncar (EUA)
Petra Röhr-Rouendaal
(Alemania)
Leilani Roosman (Reino
Unido)
Lora Santiago (EUA)
Lucy Sargeant (EUA)
Felicity Savage King (Reino
Unido)
Carolyn Shapiro (EUA)
Akiko Aoyagi Shurtleff (Japón)
Pat Siddiq (Afganistán)
Nisa Smiley (EUA)
Fatima Jubran Stengel
(Palestina)
Suma (India)
Dovile Tomkute-Veleckiene
(Lituania)
Andrea Triguba (EUA)
Anila Vadgama (India)
Lihua Wang (China)
Liliana Wilson (EUA)
Fawzi Yaqub (Turquía)

Fotografías de la portada:



1. *Mauritania* de Lauren Goodsmith
2. *India* de Renée Burgard
3. *China* de Guo Hui Fen
4. *Uzbekistán* de Gilberte Vansintejan
5. *Papuasía Nueva Guinea* de Elizabeth Cox
6. *Marruecos* de Lauren Goodsmith
7. *República Democrática del Congo* de Gilberte Vansintejan
8. *México* de Suzanne C. Levine

Agradecimientos:

Es imposible expresar nuestro agradecimiento de una forma adecuada a todas las personas que ayudaron a convertir esta obra en una realidad. El libro comenzó siendo una buena idea en la mente de un pequeño grupo de mujeres y terminó siendo un proyecto internacional impulsado por la admirable colaboración de individuos de los cinco continentes del mundo. Nos gustaría dar las gracias a cada persona que nos ayudó pero la simple mención de sus nombres no hace justicia a la inmensidad y generosidad de sus contribuciones. Siempre estaremos en deuda con los grupos de mujeres que se reunieron a principios del proyecto, para hablar sobre diferentes temas relacionados con la salud de la mujer y, más tarde, para repasar capítulos que nosotras habíamos escrito en base a lo que ellas nos habían dicho; con aquellas personas que nos enviaron materiales originales o que repasaron (a veces varias veces) diferentes secciones del libro; con quienes escribieron las versiones iniciales de diferentes capítulos; con los especialistas que repasaron secciones del manuscrito, o el manuscrito entero; con las dibujantes—mujeres de 23 diferentes países—cuyas ilustraciones reflejan la inmensa diversidad de este proyecto. Expresamos a todos ellos nuestro más profundo agradecimiento.

Queremos extender nuestro sincero reconocimiento a los siguientes amigos de Hesperian que escribieron capítulos específicos o que nos brindaron las ideas y el tiempo necesarios para completarlos:

Aborto: Judith Winkler de IPAS y Judith Tyson, **Dando pecho:** Felicity Savage King, Helen Armstrong, Judy Canahuati y Nikki Lee, **Embarazo:** Suellen Miller; **Mujeres con discapacidad:** Judith Rogers, Pramila Balasundaram y Msindo Mwinjipembe, **Mujeres que tienen los genitales cortados:** Jane Kiragu, Leah Muuya, Joyce Ikiara, las mujeres de Mandaeleo Ya Wanawake, Nahid Toubia y Zeinab Eyega de Rainbo, Grace Eburn Delano, Abdel Hadí El-Tahir e Inman Abubakr Osman, **Salud mental:** Carlos Beristain, **Trabajadoras de sexo:** Eka Esu-Williams, **Violación y violencia:** Elizabeth Shrader Cox

Coordinación de la actualización impresa de 2012: Dorothy Tegeler; **de la actualización digital de 2014:** Kathleen Vickery

Actualizado con el apoyo y consejo de: Maggie Bangser, Scilla Bennett, Alan Berkman, Susan Colowick, Kathy DeRiemer, Pam Fadem, Iñaki Fernández de Retana, Shu Ping Guan, Jacob Goolkasian, Madelyn Hamilton, Erin Harr-Yee, Zena Herman, Ellen Israel, Todd Jailer, José Jerinomo, Jorge Lara y Góngora, Miriam Lara-Meloy, Brian Linde, Tara Mathur, Susan McCallister, Jonathan Mermim, Syema Muzaffar, Melanie Pena, Melody Segura, Jenny Shapiro, Tin Tin Sint, Melissa Smith, Linda Spangler, Susan Sykes, Kathleen Tandy, Fiona Thomson, Lorna Thornton, Elliot Trester; Denise Tukenmez, Kathleen Vickery, Marco Vitoria, Sarah Wallis, Curt Wands-Bourdoiseau, Beverly Winikoff, Julie Wright, Susan Yanow y las autoras.

Además, queremos extender nuestro caluroso agradecimiento a Deborah Bickel, Sara Boore, Heidi Broner, Regina Doyle, Susan Fawcus, Blanca Figueroa, Sadja Greenwood, May Haddad, Richard Laing, Lonny Shavelson, Richard Steen y Deborah Wachtel.

Todos ellos han dado desinteresadamente de sí y de sus capacidades en formas tan diversas y numerosas que es imposible mencionar todas sus contribuciones. No podemos imaginar cuál hubiera sido el resultado sin su ayuda.

Lisa de Ávila llevó a cabo la traducción al español de esta obra, con la colaboración de Lynn Gordon y Lupita Arce. Nuestro profundo agradecimiento a las tres por su excelente labor: Mil gracias también a la profesora Josefina de Ávila por su inestimable ayuda con la traducción y a las siguientes personas y grupos que con esmero han contribuido a la publicación y validación de esta obra en español: La Asociación de Mujeres “Flor de Piedra” (El Salvador); La Asociación de Servicios Comunitarios de Salud - ASECSA (Guatemala); Kari Butcher; Centro para el Desarrollo Urbano y Rural - CEPDUR (Peru); Juana Flores y las Mujeres Unidas y Activas de San Francisco (EUA); Sarah Goldstein-Siegel; Adriana Gómez y Deobrah Meacham de la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe (Chile); Eliane Gonçalves de Transas do Corpo (Brasil); Dorotea Granada y el Centro de Mujeres María Luisa Ortiz (Nicaragua); Susan Greenblatt; Carmen Guzmán; Siobhan Hayes; Janet Ikeda y el Instituto de Educación Integral para la Salud y el Desarrollo - IDEI (Guatemala); IPAS; Maternidad Sin Riesgos de Chiapas (México); Suellen Miller; Puntos de Encuentro (Nicaragua); Malu Rapacci; Patricia Restrepo; Barbara Nube Roose; Lysa Samuel y las Mujeres Aprendiendo a Promover la Autonomía por la Salud - MAPAS (México); Maya Shaw; Sí Mujer (Nicaragua); Janie Skinner y Kathleen Vickery.

Gracias también a los siguientes grupos de mujeres de diferentes países que dieron muchas horas de su tiempo para repasar esta obra. Sus corazones y sus mentes sin duda la han enriquecido: en Bangladesh: The Asia Foundation; en Botsuana: Thuso Rehabilitation Centre, Maun; en Brasil: la Asociación de Trabajadores Comunitarios de Salud de Canal do Anil y los educadores especializados en salud de Itaguaí; en Chipre, Egipto, Jordania, Líbano, Palestina, Siria y Yemen: los muchos grupos de mujeres que son miembros de la “Arab Resource Collective”; en El Salvador: las mujeres de Morazán y Chalatenango; en Etiopía: los grupos de mujeres que se reunieron en Addis Abeba; en Ghana: la Asociación de Mujeres Discapacitadas, Dorma Ahenkro, las alumnas de la escuela de Wa y las mujeres de Korle Bu; en Honduras: las mujeres del pueblo de Urraco; en la India: CHETNA, SEWA, Streehitikarini, las mujeres de Bilaspur; Madhya Pradesh y las mujeres exiliadas del Tibet; en Kenia: Mandaeleo Ya Wanawake—de los distritos de Machakos, Kitui, Kerugoya and Murang’a—los Trabajadores Comunitarios de Salud de la Clínica Dagoretti, el Grupo de Autoayuda Mwakimai de Kisi, “Crescent Medical Aid”, las mujeres de los Servicios de Población y Salubridad de Nairobi, y las mujeres de VOWRI, Nairobi; en México: las mujeres de Ajoya y los promotores comunitarios de salud de Oaxaca; en Nigeria: el “Nigeria Youth AIDS Programme”; en Papuasia Nueva Guinea: el Proyecto de Salud para Mujeres y Niños de East Sepik; en Filipinas: GABRIELA, HASIK, LIKKHAN, REACHOUT y el grupo “People’s Organizations for Social Transformation”; en la República de Sierra Leona: las mujeres del pueblo de Matatie; en las Islas Salomón: las mujeres de Gizo; en Uganda: el Grupo de Mujeres Kyakabadiima y el grupo WAR/AIDS; y en Zimbabue: la organización llamada “Women’s Action Group”.

También damos nuestro cordial agradecimiento a las innumerables personas que contribuyeron su tiempo y sus talentos a la realización de esta obra, y en especial a:

Jane Adair
Niki Adams
Christine Adebajo
Vida Affum
Stella Yaa Agyeiwaa
Baldredeen Ahmed
Felicia Aldrich
Bhim Kumari Ale

Jennifer Alfaro
Thomas Allen
Sandra Anderson
Susan Anderson
Nancy Aunapu
Adrienne Aron
Fred Arradondo
Rosita Arvigo

Leonida Atieno
Kathy Attawell
Elizabeth de Ávila
Enoch Kafi Awity
Marie Christine N. Bantug
David Barabe
Naomi Baumslag
Barbara Bayardo

Carola Beck
Rayhana Begum
Medea Benjamin
Marge Berer
Denise Bergez
Stephen Bezruchka
Pushpa Bhatt
Amie Bishop

Edith Mukisa Bitwayiki
Michael Blake
Paulina Abrefa Boateng
Simone Bodemo
Nancy Bolan
Peter Boland
Bill Bower
Christine Bradley

| | | | | |
|----------------------------|-----------------------|------------------------|-----------------------|------------------------|
| Paula Brentlinger | Nike Esiet | Martín Lamarque | David Modersbach | Stephen Solter |
| Verna Brooks | Steven A. Esrey | Joellen Lambiotte | Rahmat Mohammad | Barbara de Souza |
| Mary Ann Buckley | Clive Evian | Kathleen Lankasky | Gail Montano | Judith Standly |
| Sandra Tebben Buffington | Zeinib Eyega | Lin Lap-Chew | Maristela G. Monteiro | Fatima Jubran Stengel |
| Elizabeth Bukusi | Melissa Farley | Hannah Larbie | Mona Moore | Kay Stone |
| Sharon Burnstien | Betty Farrell | BA Laris | David Morley | Marianne Stone-Jiménez |
| Mary Ann Burris | Anibal Faundes | Laura Laski | Sam Muziki | Eleanor Sullivan |
| Elliot Burg | Sharon Fonn | Carolyn Lee | Arthur Naiman | Susan Sykes |
| May Florence Cadiente | Claudia Ford | Jessica Lee | Meira Neggaz | Michael Tan |
| Indu Capoor | Diane Jinto Forte | Pam Tau Lee | Nancy Newton | Claire Tebbets |
| Ward Cates | Daphne Fresle | Susan Lee | Elizabeth Ngugi | Linda Teitjen |
| Mary Catlin | Anita Gaind | Felicia Lester | Eunice Njovana | Judith Timyan |
| Denise Caudill | Loren Galvão | Abby Levine | Folashade B. Okeshola | Susan Toft |
| Barbara Chang | Monica Gandhi | Candace Lew | Peaches O'Reilly | Rikka Transgrud |
| Amal Charles | Sabry Khaill Ghobrial | Cindy Lewis | Emma Ottolenghi | Nhumev Tropp |
| Andrew Chetley | Gayle Gibbons | Sun Li | Mary Ellen Padorski | Barbara Trott |
| Casmir Chipere | Marta Ginebreda | Peter Linde | Lauri Paolineti | Sandy Truex |
| Lynne Coen | Nora Groce | Betsy Liotus | Jung Eun Park | Iana Trumbull |
| Louise Cohen | Gretchen Gross | Stephanie Lotane | Sarah Parsons | Janis Tunder |
| Mark Connolly | Dora Gutiérrez | Susan Lovich | Laddawan Passar | Nanette Tver |
| Karen Cooke | Ane Haaland | Nellie Luchemo | Palavi Patel | Aruna Uprety |
| Kristin Cooney | Kathleen Haley | NP Luo | Jamel Patterson | Gilberte Vansintejan |
| Chris Costa | Shirley Hamber | Esther Galima Mabry | Andrew Pearson | Sarah Verbiest |
| Elizabeth Cox | Janie Hampton | Martha Macintyre | Lisa Pepperdine | Carol Vlassoff |
| Clark Craig | Joanne Handfield | Margaret Mackenzie | María Picos | Bea Vuylsteke |
| Betty Crase | Barbara Harrington | Rebecca Magalhães | Gita Pillai | Bela Wabi |
| Mitchell Creinin | Richard Harvey | Monica Maher | Linda J. Poole | Sandra Waldman |
| Marjorie Cristol | Fauzia Muthoni Hassan | Fardos Mohamed Mahmoud | Malcolm Potts | Martha Wambui |
| Bonnie Cummings | Elizabeth Hayes | Lisa Maldonado | Alice Purdy | Judith Wasserheit |
| George Curlin | Lori Heise | J. Regi Manimagala | Robert Quick | Ruth Waswa |
| Philip Darney | N.S. Hema | Karin Manzone | Zahida Qureshi | Barbara Waxman |
| Sarah Davis | Shobha Menon-Hiatt | Alan Margolis | Lisa Raffel | Jane Weaver |
| John Day | Hans Hogerzeit | Kathy Martínez | Rita Raj-Hashim | Vivienne Wee |
| Grace Eburn Delano | Jane Holdsworth | Rani Marx | Narmada Ranaweera | Ellen Weis |
| David de Leeuw | Nap Hosang | Sitra Maunaguru | Rebecca Ratcliff | Rachel West |
| Junice L. Demeterio-Melgar | Douglas Huber | Danielle Mazza | Augusta Rengill | Eve Whang |
| Lorraine Dennerstein | Ellen Israel | Pat Mbetu | Dawn Roberts | Kate White |
| Kathy DeReimer | Genevieve Jackson | Dorothy Mbori-Ngacha | Kama Rogo | Wil Whittington |
| Maggie Díaz | Jodi Jacobson | Gary Mcdonald | Nancy Russel | Laura Wick |
| Geri Dickson | Carol Jenkins | Sandy McGunegill | Carolyn Ryan | Pawana Wienrawee |
| Becky Dolhinow | Signy Judd | Katherine McLaughlin | Mira Sadgopal | Christine van Wijk |
| Efua Dorkenoo | Margaret Kaita | Molly Melching | Valdete Sala | Everjoice Win |
| Brendon Doyle | Mustapha Kamara | Tewabetch Mengistu | Estelle Schneider | Kathryn Wirogura |
| Sunun Duangchan | Tom Kelly | Tasibete Meone | Kimberly Schultz | Erin Harr Yee |
| Deborah Eade | Mary Kenny | Sharon Metcalf | Miriam N. Senkumba | Irene Yen |
| Beth Easton | Joyce Kiragu | Ann Miley | Violet Senna | Rokeya Zaman |
| Christine Eber | Susan Klein | Jan Miller | Shalini Shah | Marcie Zellner |
| Tammy Edet | Ahoua Koné | Kathy Miller | Nicolas Sheon | Kaining Zhang |
| Lorna Edwards | Zoe Kopp | Donald Minkler | Mira Shiva | Lisa Ziebel |
| Abdel Hadi El-Tahir | Anna Kretsinger | Eric Mintz | Kathy Simpson | Margot Zimmerman |
| Erika Elvander | Diana Kuderna | Barbara Mintzes | Mohindra Singh | |
| Li Enlin | Anuradha Kumar | Linda Mirabele | Elise Smith | |
| John Ensign | Dyanne Ladine | Nanette Miranda | Cathy Solter | |

Las siguientes personas y organizaciones tuvieron la amabilidad de permitirnos usar sus ilustraciones: "Family Care International": varios dibujos realizados por Regina Doyle que aparecen en el libro *Healthy Women, Healthy Mothers: An Information Guide*; Macmillan Press Ltd.: el dibujo realizado por Janie Hampton de la pág. 60, tomado de *Healthy Living, Healthy Loving*; "The Environmental and Development Agency", New Town, Sudáfrica: la ilustración de la pág. 395, que viene de su revista *New Ground*; "Honto Press": la ilustración realizada por Akiko Aoyagi Shurtleff de la pág. 411, tomada de la obra *Culinary Treasures of Japan*; el "Movimiento de Mulheres Trabalhadoras Rurais do Nordeste": el dibujo de la pág. 17, tomado de *O Que É Gênero?*; y el Colectivo de Mujeres de Matagalpa y el Centro de Mujeres de Masaya: la ilustración de la pág. 338, tomada de su manual *¡Más allá de las lágrimas!* La dinámica en la pág. 290 fue adaptada de Eugenia Flores Hernández y Emma María Reyes Rosas, *Construyendo el Poder de las Mujeres*. Gracias a la revista *Connexions* por el cuento que aparece en la página 339.

Extendemos nuestro sincero agradecimiento a las siguientes organizaciones por el apoyo financiero a la presente edición: Bread for the World; Ford Foundation; John D. and Catherine T. MacArthur Foundation; Moriah Fund y San Francisco Foundation (donador anónimo). También agradecemos a los siguientes grupos e individuos por el apoyo económico que nos brindaron en el desarrollo del proyecto: Catalyst Foundation; Conservation, Food and Health Foundation; C.S. Fund; Domitila Barrios de Chungara Fund; Greenville Foundation; Norwegian Agency for Development Cooperation; David and Lucile Packard Foundation; San Carlos Foundation; Swedish International Development Cooperation Agency; Kathryn y Robert Schauer; y Margaret Schink. Gracias también a todas las personas que hicieron aportaciones paralelas a una subvención que nos otorgó la Catalyst Foundation. Finalmente queremos extender un agradecimiento especial a Luella y Keith McFarland por el apoyo y el aliento que nos brindaron en las fases iniciales del proyecto y a Davida Coady por tener fe en esta obra, y por impulsarla durante los momentos más difíciles.

Algunos comentarios sobre este libro:

Este libro fue escrito para ayudar a las mujeres a cuidar de su propia salud, y para ayudar a los trabajadores de salud comunitarios y a otras personas a atender los problemas de salud de las mujeres. Hemos tratado de incluir información que será útil para las personas que no tienen ninguna capacitación médica formal, al igual que para aquellas que sí tienen algo de capacitación.

Aunque este manual abarca muchos de los problemas médicos de la mujer; no habla de muchos de los problemas que comúnmente afectan a los hombres y a las mujeres, tales como el paludismo, los parásitos, los problemas intestinales y otras enfermedades. Para obtener información sobre esos tipos de problemas, vea *Donde no hay doctor* u otro libro de medicina general.

A veces, la información contenida en este libro no bastará para ayudarle a usted a resolver un problema médico. Cuando eso suceda, consiga más ayuda. Dependiendo del problema quizás le recomendaríamos que...

- **consulte a un trabajador de salud.** Eso quiere decir que un trabajador de salud deberá poder ayudarle a resolver el problema.
- **consiga ayuda médica.** Eso quiere decir que usted necesita acudir a una clínica que cuente con un doctor u otras personas con capacitación médica, o a un laboratorio donde puedan hacer pruebas básicas.
- **vaya a un hospital.** Eso quiere decir que usted necesita ver a un doctor en un hospital que cuente con equipo para atender emergencias, para hacer operaciones o para realizar pruebas especiales.

Si usted necesita conseguir ayuda de inmediato, también verá este dibujo:



¡TRANSPORTE!

Cómo usar este libro:

Formas de encontrar información en este libro

Para encontrar un tema que le interese, usted puede usar el Índice o la tabla del Contenido.

Contenido aparece al comienzo del libro y enumera los capítulos en el orden en que aparecen en el libro. Además hay una tabla del contenido al principio de cada capítulo, que enumera los encabezados principales de ese capítulo.

Índice (páginas amarillas) aparece al final del libro y enumera todos los temas importantes que el libro abarca, en orden alfabético (a, b, c, ch, d...).

Para encontrar información sobre las medicinas mencionadas en este libro, consulte las 'Páginas verdes' hacia el final del libro. La página 485 proporciona más información sobre el uso de las medicinas y sobre las 'Páginas verdes'.

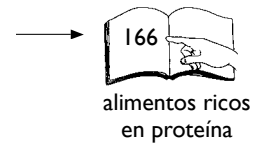
Si usted no entiende lo que quieren decir algunas de las palabras usadas en este libro, puede que las encuentre en el **Vocabulario** que comienza en la página 548. Cada una de las palabras del Vocabulario aparece en *este tipo de letra* cuando se presenta por primera vez en un capítulo. Usted también puede buscar una palabra en el Índice para ver si hay una explicación de su significado en alguna otra parte del libro.

Al final de muchos de los capítulos aparece una sección titulada 'La lucha por el cambio'. Estas secciones presentan sugerencias para trabajar por mejorar la salud de la mujer en su comunidad.

Formas de encontrar información en una página

Para encontrar información en una página, primero mire la página entera. Usted notará que la página está dividida en dos secciones: la columna principal, que es la más ancha, y una columna más angosta, del lado de afuera de la página. La columna principal contiene la mayor parte de la información sobre un tema. La columna más angosta contiene información adicional que le puede ayudar a usted a entender mejor el tema en cuestión.

Siempre que usted vea un dibujito de un libro en la columna angosta, eso indica que hay más información sobre cierto tema en alguna otra parte del libro. Las palabras que aparecen debajo del dibujito indican cuál es el tema. El número de la página que aparece sobre el dibujito, indica dónde se halla la información. Si hay más de un tema, el dibujito aparece una sola vez, y los temas y los números de las páginas aparecen debajo de él.



Lo que significan los diferentes elementos de una página:

La mayoría de las páginas tienen varios encabezados. Los encabezados en la columna angosta indican el tema general que se trata en esa página. Los encabezados en la columna principal indican temas más específicos.

número de página → **74** El embarazo y el parto ← título del capítulo

tema general → **Riesgos y señas de peligro durante el embarazo**

Presión de la sangre alta, una seña de pre-eclampsia ← tema específico

Una presión de sangre de 140/90 ó más puede ser seña de una condición peligrosa, la pre-eclampsia (toxemia del embarazo). La pre-eclampsia puede causar ataques (eclampsia) y tanto usted como el bebé podrían morir.

esta palabra aparece explicada en el Glosario

Señas de pre-eclampsia

- presión de 140/90 ó más (vea página 532 para cómo medir la presión de la sangre)
- dolor de cabeza muy fuerte
- dolor fuerte y repentino en lo alto de estómago
- hinchazón de cara o hinchazón cuando despierta en la mañana
- mareos
- visión borrosa
- *proteína* en la orina

vea esta página ...

... para mayor información sobre este tema



¡consiga ayuda de inmediato!



Qué hacer:

- Encuentre a alguien que pueda revisarle la presión o revisar la cantidad de proteína en la orina. Acuda a un centro médico o a un hospital de ser necesario.
- Descanse lo más posible, recostándose sobre su lado izquierdo.
- Trate de comer más alimentos ricos en proteína todos los días.
- Planee tener a su bebé en un centro médico u hospital.

¡IMPORTANTE! Si una mujer tiene presión de sangre alta y *cualquiera* otra seña de pre-eclampsia necesita ayuda médica rápidamente. Si ya está teniendo convulsiones, vea la página 87.

información muy importante

Algunas páginas también contienen cuadros de medicinas, que se ven así:

Estos cuadros indican cuánta medicina dar, y con qué frecuencia y por cuánto tiempo darla. A veces recomendamos medicinas sin presentarlas en un cuadro. En cualquier caso, lea en las 'Páginas verdes' la información acerca de cada medicina que vaya a usar, antes de usarla.

| Medicinas para infección de un pecho | | |
|--|---|-------------------------------|
| Medicinas | Cuánto tomar | Cómo y cuándo tomarla |
| Para infección tome: | | |
| dic oxilina | 500 mg | 4 veces a día durante 7 días. |
| Si no puede encontrar esta medicina, o es alérgica a la penicilina, tome: | | |
| eritromicina | 500 mg | 4 veces a día durante 7 días. |
| Artes de tomar medicinas, vea las "Páginas verdes". | | |
| Para a fiebre y el dolor, tome: | | |
| acetaminofén (paracetamol) o aspirina | hasta que el dolor se le quite (vea páginas 511 y 492 en las "Páginas verdes"). | |
| Importante: Si la infección en un pecho no se trata pronto, empeorará. La hinchazón dolorosa se sentirá como si estuviera llena de líquida (absceso). Si eso sucede, siga el tratamiento descrito aquí Y TAMBIÉN acuda a un trabajador de salud que sepa cómo drenar un absceso usando equipo esterilizado. | | |

Contenido:

Agradacimientos

Cómo usar este libro

| | |
|--|------------|
| Capítulo 1: La salud de la mujer es un asunto comunitario | 1 |
| ¿Qué es la salud de la mujer? | 1 |
| Las mujeres se enferman más..... | 2 |
| Causas de la mala salud de la mujer..... | 6 |
| La lucha por el cambio..... | 12 |
| Capítulo 2: Cómo solucionar problemas médicos | 18 |
| La historia de Juanita..... | 20 |
| ¿Cuál es el mejor tratamiento? | 22 |
| La lucha por el cambio..... | 26 |
| Palabras a las promotoras de salud | 30 |
| Capítulo 3: El sistema médico | 32 |
| El sistema médico..... | 34 |
| Cómo obtener mejor atención..... | 36 |
| Si necesita ir al hospital..... | 38 |
| La lucha por el cambio..... | 40 |
| Capítulo 4: Entendamos nuestros cuerpos | 42 |
| El sistema reproductivo de la mujer..... | 44 |
| El sistema reproductivo del hombre..... | 46 |
| Cómo va cambiando el cuerpo de la mujer... | 47 |
| La regla..... | 48 |
| Capítulo 5: Palabras a las jóvenes | 52 |
| Cambios en tu cuerpo (pubertad) | 54 |
| Cambios que pueden llevar a una vida mejor | 56 |
| Decisiones sobre los novios y el sexo | 59 |
| Sexo forzado..... | 62 |
| Busca ayuda de un adulto..... | 65 |
| Capítulo 6: El embarazo y el parto | 66 |
| Cómo mantenerse sana durante el embarazo..... | 68 |
| Problemas comunes del embarazo..... | 69 |
| Riesgos y señales de peligro durante el embarazo..... | 72 |
| Atención prenatal (exámenes durante el embarazo)..... | 76 |
| Cómo prepararse para el parto..... | 78 |
| El parto..... | 80 |
| Partos difíciles..... | 88 |
| Señas de peligro en los recién nacidos..... | 94 |
| El cuidado de la madre y del bebé después del parto..... | 95 |
| Mujeres con necesidades especiales | 98 |
| Palabras al padre..... | 100 |
| La lucha por el cambio..... | 101 |
| Capítulo 7: Dando pecho | 104 |
| Por qué el pecho hace más provecho | 105 |
| Por qué otras formas de alimentación pueden ser dañinas | 106 |
| El VIH y la leche de pecho | 106 |
| Cómo dar pecho a un bebé..... | 107 |
| Cuando la madre trabaja fuera del hogar.. | 111 |
| Cómo sacarse leche a mano | 112 |
| Inquietudes y problemas comunes..... | 114 |
| Situaciones especiales | 118 |
| La lucha por el cambio..... | 121 |
| Capítulo 8: Mujeres mayores de edad | 122 |
| Cuando la regla deja de venir (menopausia)..... | 124 |
| Cómo cuidar de su salud..... | 126 |
| Las relaciones sexuales..... | 128 |
| Problemas médicos comunes que dan con la edad..... | 129 |
| La lucha por el cambio..... | 136 |
| Capítulo 9: Las mujeres con discapacidad | 138 |
| La auto-estima..... | 140 |
| Cómo cuidar de su salud..... | 141 |
| La sexualidad y la salud sexual..... | 144 |
| La seguridad personal..... | 146 |
| La lucha por el cambio..... | 147 |
| Capítulo 10: Para mantener la salud | 148 |
| La limpieza..... | 150 |
| Las necesidades particulares de la mujer .. | 158 |
| La lucha por el cambio..... | 163 |

| | |
|--|------------|
| Capítulo 11: Alimentación para la buena salud..... | 164 |
| Alimentos principales y alimentos 'de ayuda'..... | 166 |
| Cómo alimentarse mejor por menos dinero..... | 170 |
| Ideas dañinas sobre la alimentación..... | 171 |
| La mala alimentación puede causar enfermedades..... | 172 |
| Formas de lograr una mejor alimentación..... | 176 |
| Capítulo 12: La salud sexual..... | 180 |
| El sexo y los papeles sexuales..... | 182 |
| Cómo los papeles sexuales afectan la salud sexual..... | 184 |
| Cómo mejorar la salud sexual..... | 186 |
| La lucha por el cambio..... | 194 |
| Capítulo 13: La planificación familiar..... | 196 |
| El decidir planear su familia..... | 197 |
| Los beneficios de la planificación familiar.. | 198 |
| ¿Es seguro planear su familia?..... | 199 |
| Cómo escoger un método de planificación familiar..... | 199 |
| Qué tan bien funciona cada método..... | 201 |
| Métodos naturales de planificación familiar..... | 202 |
| Métodos de planificación familiar de barrera..... | 206 |
| Métodos de planificación familiar de hormonas..... | 211 |
| Dispositivos Intra-Uterinos..... | 220 |
| Métodos caseros y tradicionales para evitar el embarazo..... | 222 |
| Métodos permanentes..... | 223 |
| Métodos de planificación familiar de emergencia..... | 224 |
| Cómo escoger el mejor método..... | 226 |
| La lucha por el cambio..... | 227 |
| Capítulo 14: La infertilidad..... | 228 |
| ¿Qué es la infertilidad?..... | 230 |
| ¿Cuáles son las causas de la infertilidad?..... | 230 |
| Peligros en el trabajo o en el hogar que pueden afectar la fertilidad..... | 232 |
| Formas de combatir la infertilidad..... | 233 |
| Pérdida del embarazo (malparto)..... | 234 |
| Aceptando la infertilidad..... | 236 |
| La lucha por el cambio..... | 237 |
| Capítulo 15: Aborto y complicaciones del aborto..... | 238 |
| ¿Por qué algunas mujeres se hacen abortos?..... | 239 |
| Abortos seguros y abortos peligrosos..... | 241 |
| El decidir si hacerse un aborto o no..... | 243 |
| Métodos seguros para realizar un aborto..... | 244 |
| Qué esperar durante un aborto hecho bajo condiciones seguras..... | 248 |
| Qué esperar después de un aborto..... | 249 |
| La planificación familiar después de un aborto..... | 250 |
| Complicaciones del aborto..... | 251 |
| Prevención de los abortos peligrosos..... | 259 |
| Capítulo 16: Infecciones sexuales y otras infecciones de los genitales..... | 260 |
| Por qué las infecciones sexuales son un problema grave para las mujeres..... | 262 |
| Cómo saber si corre el riesgo de tener una infección sexual..... | 263 |
| Desecho anormal..... | 264 |
| Verrugas en los genitales..... | 267 |
| Llagas en los genitales..... | 268 |
| Complicaciones de las ITS..... | 272 |
| Otras infecciones sexuales..... | 277 |
| Cómo sentirse mejor..... | 275 |
| Otras medicinas para tratar las ITS..... | 276 |
| La lucha por el cambio..... | 279 |
| Capítulo 17: VIH y SIDA..... | 282 |
| ¿Qué son el VIH y el SIDA?..... | 284 |
| Por qué el VIH y el SIDA son diferentes para las mujeres..... | 286 |
| Prevención del VIH..... | 286 |
| La prueba del VIH..... | 288 |
| Cómo seguir adelante si se tiene VIH o SIDA..... | 290 |
| Embarazo, parto y el dar pecho..... | 292 |
| Cuidados de las personas con VIH o SIDA..... | 294 |
| Cómo conservar la salud el mayor tiempo posible..... | 296 |
| Problemas médicos comunes..... | 297 |
| Cómo cuidar a alguien que se acerca a la muerte..... | 309 |
| La lucha por el cambio..... | 309 |

| | |
|--|------------|
| Capítulo 18: La violencia contra las mujeres | 312 |
| La historia de Laura y Luis..... | 314 |
| ¿Por qué lastima un hombre a una mujer? | 316 |
| Tipos de violencia | 317 |
| Señas de advertencia | 318 |
| El ciclo de la violencia | 319 |
| Los efectos dañinos de la violencia..... | 320 |
| Por qué las mujeres se quedan con hombres que las lastiman | 321 |
| Qué hacer..... | 322 |
| La lucha por el cambio..... | 323 |
| Palabras al trabajador de salud..... | 325 |
| Capítulo 19: La violación y el asalto sexual..... | 326 |
| Tipos de violación y asalto sexual..... | 328 |
| Cómo evitar la violación | 330 |
| La defensa personal para las mujeres..... | 332 |
| Si usted es víctima de un asalto sexual..... | 333 |
| Qué hacer si usted ha sido violada..... | 334 |
| Problemas médicos de la violación | 336 |
| La lucha por el cambio..... | 338 |
| Capítulo 20: Las trabajadoras de sexo | 340 |
| Por qué las mujeres se vuelven trabajadoras de sexo..... | 342 |
| Problemas médicos de las trabajadoras de sexo..... | 344 |
| Infecciones sexuales, incluyendo el VIH..... | 344 |
| Embarazo | 345 |
| Violencia | 345 |
| Cómo protegerse contra las infecciones sexuales, incluyendo el VIH | 346 |
| La lucha por el cambio..... | 348 |
| Negociación del uso de condones..... | 348 |
| Capítulo 21: Dolor en la parte baja del abdomen | 352 |
| Dolor repentino y fuerte en el abdomen..... | 354 |
| Tipos de dolor en la parte baja del abdomen..... | 354 |
| Preguntas acerca del dolor en el abdomen..... | 357 |
| Capítulo 22: Sangrado anormal de la vagina | 358 |
| Problemas con la regla | 360 |
| Sangrado durante el embarazo..... | 362 |
| Sangrado después del parto o después de un aborto o malparto..... | 362 |
| Sangrado después de relaciones sexuales..... | 363 |
| Sangrado después de la menopausia..... | 363 |
| Capítulo 23: Problemas del sistema urinario..... | 364 |
| Infecciones del sistema urinario | 365 |
| Otros problemas del sistema urinario | 369 |
| Sangre en la orina..... | 369 |
| Necesidad de orinar con frecuencia | 370 |
| Salida de orina..... | 370 |
| Cuando se tiene problemas para obrar u orinar..... | 372 |
| Capítulo 24: Cáncer y tumores | 374 |
| Cáncer | 376 |
| Problemas del cérvix (cuello de la matriz)..... | 377 |
| Problemas de la matriz..... | 380 |
| Problemas de los pechos..... | 382 |
| Cáncer de los pechos..... | 382 |
| Problemas de los ovarios..... | 383 |
| Otros tipos comunes de cáncer..... | 384 |
| Cuando el cáncer no es curable..... | 385 |
| La lucha por el cambio..... | 385 |
| Capítulo 25: La tuberculosis | 387 |
| ¿Qué es la TB?..... | 388 |
| Cómo se transmite la TB..... | 388 |
| Cómo saber si alguien tiene TB..... | 389 |
| Cómo tratar la TB..... | 389 |
| La prevención de la TB..... | 391 |
| La lucha por el cambio..... | 391 |

| | |
|--|------------|
| Capítulo 26: El trabajo | 392 |
| El fuego para cocinar y el humo..... | 394 |
| El levantar y acarrear cargas pesadas..... | 398 |
| El trabajo con agua..... | 401 |
| El trabajo con sustancias químicas..... | 402 |
| El estar parada o sentada por mucho tiempo..... | 404 |
| La repetición continua del mismo movimiento..... | 405 |
| Las artesanías..... | 406 |
| Las condiciones de trabajo peligrosas | 406 |
| El acoso sexual..... | 407 |
| La migración | 408 |
| Trabajadoras en el sector informal..... | 409 |
| La lucha por el cambio..... | 410 |
| Capítulo 27: La salud mental | 412 |
| La auto-estima (el amor propio)..... | 414 |
| Causas comunes de los problemas de salud mental en las mujeres | 416 |
| Problemas de salud mental comunes en las mujeres..... | 419 |
| Formas de ayudarse a sí misma y de ayudar a los demás..... | 422 |
| Enfermedad mental (psicosis) | 432 |
| Formas de mejorar la salud mental en su comunidad | 433 |
| Capítulo 28: Alcohol y otras drogas | 434 |
| Uso y abuso del alcohol y de las drogas..... | 436 |
| Problemas causados por el alcohol y otras drogas..... | 438 |
| Cómo vencer los problemas con el alcohol y las drogas | 440 |
| Problemas causados por el tabaco..... | 443 |
| La vida con una persona que tiene un problema con el alcohol o las drogas..... | 444 |
| Cómo evitar el abuso de las drogas y del alcohol | 445 |
| Capítulo 29: Mujeres refugiadas y desplazadas..... | 446 |
| La huida y la llegada | 448 |
| Necesidades básicas..... | 448 |
| La salud reproductiva..... | 452 |
| La salud mental..... | 454 |
| Las mujeres como líderes..... | 456 |
| Capítulo 30: La circuncisión femenina (cortar los genitales de las mujeres) | 458 |
| Tipos de circuncisión femenina..... | 460 |
| Problemas médicos causados por cortar los genitales de las mujeres..... | 460 |
| Cómo atender los problemas médicos..... | 461 |
| La lucha por el cambio..... | 466 |
| Capítulo 31: El uso de medicinas para la salud de la mujer..... | 468 |
| El decidir usar medicinas | 470 |
| Cómo usar las medicinas con seguridad..... | 472 |
| El uso de las medicinas que aparecen en este libro..... | 473 |
| Tipos de medicinas..... | 480 |
| Medicinas que pueden salvar la vida de una mujer..... | 484 |
| Información sobre medicinas: Las páginas verdes..... | 485 |
| Técnicas para la atención de la salud..... | 525 |
| Prevención de infecciones..... | 525 |
| Cómo medir la temperatura, el pulso, la respiración y la presión de la sangre..... | 530 |
| Cómo examinar el abdomen..... | 534 |
| Cómo examinar los genitales de una mujer (el examen pélvico)..... | 535 |
| Atención para quemaduras..... | 538 |
| Cómo dar líquidos para tratar el choque .. | 540 |
| Cómo poner una inyección..... | 542 |
| Dígito-presión..... | 546 |
| Glosario: Listado de palabras técnicas de salud | 548 |
| Recursos para mayor información | 561 |
| Índice: Las páginas amarillas | 565 |