

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)

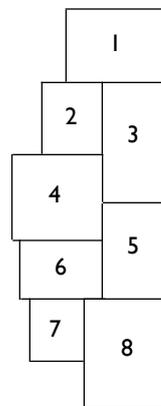
Anila Vadgama (India)

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 Mermín, 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 Papuasía 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	Nhume 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 Hogerzeil	Kathy Martínez	Rita Raj-Hashim	Vivienne Wee
Grace Eburn Delano	Hans Holdsworth	Rani Marx	Narmada Ranaweera	Ellen Weis
David de Leeuw	Jane Holdsworth	Sitra Maunaguru	Rebecca Ratcliff	Rachel West
Junice L. Demeterio-Melgar	Nap Hosang	Danielle Mazza	Augusta Rengill	Eve Whang
Lorraine Dennerstein	Douglas Huber	Pat Mbetu	Dawn Roberts	Kate White
Kathy DeReimer	Ellen Israel	Dorothy Mbori-Ngacha	Kama Rogo	Wil Whittington
Maggie Díaz	Genevieve Jackson	Gary Mcdonald	Nancy Russel	Laura Wick
Geri Dickson	Jodi Jacobson	Sandy McGunegill	Carolyn Ryan	Pawana Wienrawee
Becky Dolhinow	Carol Jenkins	Katherine McLaughlin	Mira Sadgopal	Christine van Wijk
Efua Dorkenoo	Signy Judd	Molly Melching	Valdete Sala	Everjoice Win
Brendon Doyle	Margaret Kaita	Tewabetch Mengistu	Estelle Schneider	Kathryn Wirogura
Sunun Duangchan	Mustapha Kamara	Tasibete Meone	Kimberly Schultz	Erin Harr Yee
Deborah Eade	Tom Kelly	Sharon Metcalf	Miriam N. Senkumba	Irene Yen
Beth Easton	Mary Kenny	Ann Miley	Violet Senna	Rokeya Zaman
Christine Eber	Joyce Kiragu	Jan Miller	Shalini Shah	Marcie Zellner
Tammy Edet	Susan Klein	Kathy Miller	Nicolas Sheon	Kaining Zhang
Lorna Edwards	Ahoua Koné	Donald Minkler	Mira Shiva	Lisa Ziebel
Abdel Hadi El-Tahir	Zoe Kopp	Eric Mintz	Kathy Simpson	Margot Zimmerman
Erika Elvander	Anna Kretsinger	Barbara Mintzes	Mohindra Singh	
Li Enlin	Diana Kuderna	Linda Mirabele	Elise Smith	
John Ensign	Anuradha Kumar	Nanette Miranda	Cathy Solter	
	Dyanne Ladine			

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:

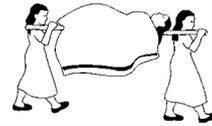
Este libro fue escrito para ayudar a las mujeres a cuidar de su propia salud, y para ayudar a los trabajadores de salud comunitarios y a otras personas a atender los problemas de salud de las mujeres. Hemos tratado de incluir información que será útil para las personas que no tienen ninguna capacitación 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:		
entronomicina	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