

Índice

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

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

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

A

- Abertura urinaria**, 44, 365-366
- Abdomen, dolor en el**, 352-357
 al moverse, al caminar o al levantar objetos, 356
 cómo examinar el abdomen, 534
 con DIU, 217, 354, 356
 con fiebre, 355
 con problemas de orinar, 355
 con sangrado de la vagina, 355, 359
 después de orinar, 367
 después de un aborto, 255, 256, 258, 355
 después de un parto, 355
 diferentes clases, 352, 353
 durante el embarazo, 73, 355
 durante el sexo, 189, 274, 356
 durante la regla, 50, 354
 embarazo tubárico, 73, 354, 355
 fibromas, 129, 231, 354, 380
 fuerte y repentino, 354
 fuerte, 354, 355, 357
 infección pélvica, 274,
 infecciones de la matriz, 97
 infecciones sexuales, 262, 267, 355
 malparto (pérdida del embarazo), 98, 235, 355
 preguntas acerca de, 357
 que afecta su ganas de comer, 357
 que dura solamente unas cuantas horas, en la mitad del ciclo mensual, 356
 sin otras señas, 356
 tipos de dolor, 354-356
- Abonos**
 en el agua, 127, 401
 naturales, 177, 178
- Aborto**, 38, 238-259
 choque después de, 254
 complicaciones de, 251-258
 decidir si hacerse o no, 243
 desmayo o pérdida de conocimiento después de, 258
- espontáneo, (vea **Malparto**)
 ilegal, 242
 incompleto, 245
 infecciones después de, 255-257
 lesión dentro del cuerpo, 258
 métodos de planificación familiar de emergencia, 226
 métodos seguros, 241, 242, 244-247
 mediante raspado, 244
 muerte debido a abortos peligrosos, 241
 mujeres refugiadas y desplazadas, 452
 peligros de, 64
 peligrosos, 3, 241, 246-247, 259
 planificación familiar después de, 250
 prevención de los abortos peligrosos, 259
 qué esperar después de un aborto, 249
 qué esperar durante un aborto, 248
 razones por, 239
 sangrado de la vagina después de, 251-253, 363, 483
 señas de peligro después de, 249
 tétano después de, 256
 violación y, 336
- Abscesos**
 en el pecho, 382
 en personas con SIDA, 307
- Abuso** (vea **Violación, Violencia contra mujeres, Drogas**)
- Acarrear cargas pesadas**, 399
- Acceso a servicios médicos**, 1, 4, 35
- Acetaminofén**, 482, 490, 511
- Acetato de medroxi-progesterona**, 129, 490
- Aciclovir, para herpes zoster o llagas alrededor de la boca**, 301, 305, 490
- Acidez**
 durante el embarazo, 69
- problemas con tomar medicinas, 477
- Acido bicloroacético, ácido tricloroacético, para verrugas genitales**, 269, 490
- Acido fólico (folato)**
 alimentos que tienen, 168
 para sangre débil (anemia), 73, 168, 471
- Acoso sexual**, 329, 331, 407
 (vea también **Violencia contra mujeres**)
- Actividades, ideas para**
 agrupar y analizar las causas de un problema, 27
 apoyar a las mujeres a dar pecho, 121
 buscar las causas más fundamentales de un problema 'pero ¿por qué?', 26
 construir estufas que producen menos humo, 395-397
 construir una cadena de causas que contribuyen a la mala salud, 10
 enseñar la defensa personal, 332, 146
 evitar problemas de salud causados por el trabajo, 404-406, 410-411
 expresar las emociones, 422-423, 427-428
 grupos de apoyo, 424-426
 hacer un plan de seguridad, 322
 hombres sobre la violencia contra las mujeres, 325
 jóvenes a evitar el uso de alcohol y drogas, 445
 jóvenes a planificar un futuro mejor, 57-58
 llevar a cabo un plan, 28
 mejorar la alimentación, 176-179
 mejorar los servicios de salud, 40-41
 mujeres con discapacidad, 147
 negociar el uso de condones, 192-193, 280
 prevenir el SIDA, 310
 promover la planificación familiar, 227

- reducir las muertes maternas, 103
- reflexión sobre la violencia contra mujeres, 315
- reflexión sobre los papeles sexuales y la salud sexual, 194-195
- sobre la división de trabajo, 'el reloj', 411
- trabajadoras del sexo, 348-351
- Adicción** (vea **Bebidas alcohólicas, Drogas, Tabaco**)
- Adolescentes** (vea **Jóvenes**)
- Adopción de niños**, 236
- Adrenalina**, 490
- Agacharse seguramente**, 399
- Agua**
- almacenar, 526
 - deshidratación, 298
 - estancada, 151
 - limpia, 151, 155, 401
 - para mujeres refugiadas o desplazadas, 450
 - purificar, 155
 - trabajo con, 401
- Aguas café o verdes durante el parto**, 86
- Agujas**
- desinfectar, 528
 - inyecciones, 542-545 (vea también **Inyecciones**)
- Alcohol** (vea **Bebidas alcohólicas**)
- Alcohólicos Anónimos (AA)**, 440
- Alergia** (vea **Reacciones alérgicas**)
- Algodoncillo**
- dar pecho y, 117
 - en personas con SIDA, 305 (vea también **Infecciones de hongos; Monoliasis**)
- Alimentación**, 164-179
- almacenar, 157, 177
 - comida empaquetada, 170
 - cómo mejorar, 170, 176-179
 - dar pecho y, 109, 167-169, 171
 - dejar de tomar alcohol y, 441
 - embarazo y, 68, 167-169, 171
 - escoger comida, 157
 - limpieza, 150
 - llagas de presión y, 142
 - mala, problemas de salud con, 172-175
 - medicina y, 478
 - menopausia y, 124, 171
 - mujeres refugiadas y desplazadas, 449
 - para huesos débiles, 133
 - para madres nuevas, 96
 - para mujeres mayores, 126
 - para personas enfermas, 171
 - para sangre débil (anemia), 73
 - pobreza y, 165, 170
 - primeros alimentos para bebé, 107, 110
 - problemas con la boca o la garganta y, 304-305
 - seguridad de, 156-157
 - señas que alimentos han echados a perder, 156
 - VIH y SIDA y, 285, 291
 - vitaminas y minerales, 167-170
- Almacenar**
- agua purificada, 155
 - comida, 157, 177
 - equipos desinfectados, 528
 - leche, 170
 - leche del pecho, 113
- Almorranas durante el embarazo**, 70
- Alta presión de la sangre** (vea **Presión alta de la sangre**)
- Amamantar** (vea **Dar pecho**)
- Aminoglucósidos**, 481
- Amoxicilina**, 480, 491
- para clamidia, 268
 - para la infección pélvica, 275
- Ampicilina**, 480, 492
- para fiebre durante el parto, 86
 - para infección de la matriz, 97
 - para infección después de un aborto, 257
- Ampollas, de quemaduras**, 539
- Ancianas** (vea **mujeres mayores**)
- Anemia**, 172-173
- ácido fólico para, 73, 168
 - alimentación y, 53
 - dar pecho y, 109
 - embarazo y, 72, 73
 - exámenes médicos para, 159
 - hierro y, 53, 73, 129, 167
 - mujeres mayores y, 129
 - señas de, 172
 - tratamiento, 73, 129, 173
- Anillos vaginales**, 224
- Año**, 44
- sexo en, 185, 187
- Ansiedad**, 420
- en mujeres mayores, 135
 - señas de, 420
- Antiácido**, 69
- Antibióticos**, 480-481
- familias de, 480-481
 - importancia de, 480
 - la píldora y, 210
 - para heridas y llagas, 307
 - para infecciones sexuales, 347
 - usar sólo cuando sean necesarios, 481 (también vea **Medicinas**)
- Anticonceptivos** (vea **Planificación familiar**)
- Anticuerpos, VIH y**, 288
- Antihistamínicos, para el choque alérgico**, 545
- Aparato, el** (vea **DIU**)
- Apendicitis**, 355, 357
- Apertura de la vagina**, 44
- Apetito** (vea **Hambre**)
- Apoyo**
- de adultos para jóvenes, 65
 - de hombres para promover la salud de la mujer, 14
 - del padre durante y después del embarazo, 100
 - después de un trauma, 430
 - después de una violación, 334-336
 - formar grupos de, 423-428
 - mutuo entre trabajadoras, 410-411
 - para cumplir el tratamiento para TB, 391
 - para dar pecho, 121
 - para dejar de beber, 440-442
 - para madres con necesidades especiales, 99
 - para personas con infertilidad, 237
 - para personas con SIDA, 289, 294
 - para resolver problemas de salud, 30-31
 - para trabajadoras del sexo, 349-351
 - para una mujer que quiere abortar, 243
 - para una persona enferma, 37
 - para víctimas de la violencia doméstica, 322-325
- Ardor** (vea **Dolor**)
- Area pélvica**, 43
- Aréola**, 45
- Arrodillarse por trabajo**, 405

Artesanías, trabajar con, 406

Articulaciones

(vea **Coyunturas**)

Artritis, 133

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

Aseo

durante y después del parto,
78-79, 96

en la casa, 153, 155

en la comunidad, 151-152

para evitar infecciones, 149,
525-526

personal, 55, 154, 366

(vea también **Limpieza**)

Asma, debido al trabajo
artesanal, 406

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

Aspirina, 482, 492

advertencias sobre dosis, 133

para aborto, 471

para dolor de coyunturas
(artritis), 133

para quemaduras, 538, 539

Ataques

de calor (menopausia), 124-125

durante el embarazo
(eclampsia), 74, 87

durante privación de alcohol o
drogas, 441

Atención primaria, 33-34

Auto-estima, 414-415

en mujeres con discapacidad,
140-141

Axila, medir la temperatura en,
530

Azitromicina, 480, 493

para infección pélvica, 275

para infecciones sexuales, 268,
271

AZT, 519, 293

Azúcar

necesidad para, 166

para llagas de presión, 306

suero para tomar, 540
y diabetes, 174-175

(vea también **Alimentación**)

B

Bacteria,

antibióticos y, 480-481

prevención de infecciones
causados por, 525-529

y enfermedad, 150

y la infección pélvica, 274

y infecciones del sistema
urinario, 366

(vea también **Microbios y**
Infecciones)

Bálsamos, 474

Barriga (vea **Abdomen**)

Basura, 151

BCG (vacuna contra

tuberculosis), 390, 391

Bebé de nalgas, 75, 77, 90-91

Bebés

amarillos (ictericia), 118

atravezados, 75, 85

cómo revisar la posición en la
matriz, 77, 81

cuidado del recién nacido, 83

cuidado después del parto, 95

dar pecho mientras el bebé
está enfermo, 119

de nalgas, 75, 77, 90-91

demasiados pequeños, 94, 118

DES (dietilestilbestrol), 471

en mala posición, 72, 75, 85,
90-91

eructar, 107

espaciamiento de los
embarazos, 110, 160

esperar hasta estar lista, 58

herpes y, 272

infecciones sexuales y
problemas con dando luz,
274

infertilidad, 228-237

labio o paladar partido, 118

muerte de, 99

pérdida del embarazo

(malparto), 98, 234-235

posiciones para dar pecho, 108-
109

primeros alimentos para, 107,
110

que nacen antes de tiempo, 94,
118

señas de peligro en los recién
nacidos, 94, 95

sexo de, 46

sífilis y, 271

si los recién nacidos no respiren,
94

tétano en los recién nacidos

(mozusuelo), 95

tuberculosis y, 390

VIH y, 292-293

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

Bebidas alcohólicas, 434-445

abuso de, 436-437

adicción, 437, 441

cómo dejar de usar, 440

cómo evitar el abuso de, 445

dependencia, 437

durante dar pecho a un bebé,
109, 438

embarazo y, 68, 438

en general, 435

fertilidad y, 232

hepatitis y, 277

mantenerse libre de, 442

menopausia y, 125

mujeres y, 439

privación, 441

problemas de salud de, 438-439

problemas de salud mental y,
419

sexo y, 62

VIH y, 291

violencia contra las mujeres y,
315, 318

vivir con una persona que bebe
demasiado, 444

Bencilpenicilina, 480, 493

para tétano en los recién
nacidos, 95

Beriberi, 173

Biberón peligros de usar, 106

Bilharzia, 369

Biopsia, 378, 383

cónica, 379

Blanqueador para desinfectar,
527

Blenorragia (gonorrea), 267

Boca

cáncer en, 384

dientes, 154, 402

encías, problemas con, 402

labio o paladar partido en bebé,
118

problemas en personas con
SIDA, 304-305

Bocio, 169

Bolsa de aguas, 81

aguas verdes o cafés, 86

si el parto no empieza, 85

Bote para agua, 526

Brazos, debilidad en, con la
píldora, 210

Bromocriptina, 471
Bronquitis,
 de fumar tabaco, 443
 y el humo de cocinar, 394
Bultos
 abscesos y nacidos, 307
 en las trompas o los ovarios,
 538
 en los genitales, 269-271
 en los pechos de mujeres
 mayores, 129
 en los pechos mientras dar
 pecho, 116
 en pechos, 382
 exámenes de los pechos, 162
 (vea también **Tumores**)

C

Cabeza
 bebé de nalgas, 75, 77, 90-91
 dolor de (vea **Dolor de cabeza**)
 ejercicios para, 404
 parto de, 82
Caducidad, fecha de, 472
Café (vea **Cafeína**)
Cafeína
 fertilidad y, 232
 menopausia y, 124
 síndrome pre-menstrual y, 51
Calambres,
 dígito-presión para, 546-547
 después del aborto, 249, 255,
 258
 en las piernas durante el
 embarazo, 71
 en una pierna cuando está
 tomando la píldora, 210
 (vea también **Cólicos**)
Calcio, 168
**Cálculos en la vejiga o en
 los riñones**, 369
Calores (menopausia), 124-125
Calostro, 107
Cáncer, 374-385
 alcohol y, 438
 bultos en los pechos y, 129, 382
 causas de, 376
 de la garganta, 384
 de la matriz, 381
 de los ovarios, 383
 de los pechos, 129, 207, 382-
 383
 de los pulmones, 384
 del cérvix, 21, 377-379, 471

del estómago, 384
 del hígado, 384
 DES (diétilstilbestrol) produce,
 471
 drogas y, 438
 en la boca, 384
 endometrial, 381
 fibromas y, 129
 la lucha por el cambio, 385
 métodos de planificación
 familiar de hormonas y, 207
 no curable, 385
 sarcoma de Kaposi, 301
 señas de, 376
 trabajadoras del sexo y, 344
 tratamiento en sus inicios, 376
 verrugas en los genitales y, 269
Cándida en personas con SIDA,
 300
 (vea también **Infecciones de
 moniliasis**)
Cansancio
 hepatitis B y, 277
 siempre tener, 174
Cápsulas, 474
Cara
 cambios durante la pubertad,
 54
 hinchazón durante embarazo,
 74, 87
Carbón activado, 494
Caries, 154
Catéter, 372-273
Cefalexina, 481, 494
 para infecciones en la piel, 539
Cefalosporinas, 481
Cefixima, 481, 495
 para gonorrea, 268
 para infección de la matriz, 97
 para infección de los riñones,
 368
 para infección después de un
 aborto, 256
 para infección pélvica, 275
Ceftriaxona, 481, 495
 para chancro blando, 271
 para gonorrea, 268
 para infección de los riñones,
 268
 para infección después de un
 aborto, 257
 para infección pélvica, 275
Ceguera, vitamina A y, 169

Centro médico u hospital, 34
 cómo obtener mejor atención,
 36-37
 dar pecho y, 119, 121
 operaciones, 38-39
 parto y, 72, 85-86, 88, 89, 93,
 101
 sistema médico, 33-35
**Cerámicas, problemas de salud
 de hacer**, 406
Cereales, 166, 170
 en suero para tomar, 540
 para bebés, 107, 110
Cérvix, 45
 abrirse durante parto, 79, 81
 cáncer, 377-379, 471
 dibujo, 45
 examen pélvico, 159, 535-538
 inflamación, 377
 quitarse pedazos de embarazo
 después de un aborto, 252-
 253
 quitarse, 379
 tumores, 377
 visible a la entrada de la vagina,
 161
Cesárea, 38
Ciclo de vida para mujeres, 47
Ciclo menstrual, 48-49
Cigarros (vea **Tabaco**)
Ciprofloxacina, 481, 496
 para chancro blando, 271
 para diarrea con sangre y fiebre
 en personas con VIH, 299
 para infección de los riñones,
 368
Circuncisión femenina, 458-467
 choque, 461
 desinfibulación, 465
 goteo de orina y excremento,
 465
 infección, 461-462
 infertilidad, 465
 infibulación, 72, 460, 464, 465
 la lucha por el cambio, 466-467
 números de, 3
 problemas con la regla, 463
 problemas con la salud sexual,
 463-464
 problemas con parto, 464-465
 problemas de salud de, 460-467
 problemas de salud mental, 466
 problemas urinarios, 462, 465
 sangrado fuerte, 461
 señas de peligro, 460
 tipos de, 460

- Clamidia**
 en bebés, 276
 señas de, 267
 tratamiento, 266, 268
- Clindamicina**, 496
 para infección después de un aborto, 257
 para paludismo durante los primeros 3 meses del embarazo, 74
 para vaginosis bacteriana, 266
- Clítoris**, 44, 187
- Cloranfenicol**, 497
 para los ojos del bebé, 83
- Cloro, para desinfectar**, 527
- Clotrimazol**,
 para desecho, 266
- Coágulos de sangre, la píldora y**, 208
- Cocaína (vea Drogas)**
- Cocinar**
 hacer estufas, 396-397
 humo y problemas de salud, 394-397
 seguridad, 394
 (vea también **Alimentación; Limpieza**)
- Codeína**, 482, 497
 para personas con SIDA, 308
 para quemaduras, 539
- Coito (vea Relaciones Sexuales; Sexo)**
- Coitus interruptus**, 222
- Cólera, prevención de**, 155
- Cólicos**, 50-51
 con la regla o cuando la regla no viene, 50-51, 354
 con un DIU, 216
 dígito-presión para, 546-547
 durante el embarazo, 73
 durante y después de un aborto, 248-249
 (vea también **Calambres**)
- Colposcopia**, 378
- Combustibles**
 para mujeres refugiadas o desplazadas, 450
 seguridad, 394
 (vea también **Drogas**)
- Comer (vea Alimentación)**
- Comezón**
 diabetes y, 174
 en los genitales, 265, 266, 269, 272
 en personas con SIDA, 300-301
- Comida (vea Alimentación)**
- Complicaciones**
 del aborto, 251-258
 del parto, 85-93
- Compresas para llagas en los genitales**, 273, 276
- Comunicación**
 con padres, 65
 sobre planificación familiar, 199
 sobre sexo más seguro, 192-193
 sobre violación, 337, 339
- Comunidad**
 limpieza en, 151-152
 proyectos de salud en, 16
 y los papeles sexuales, 182-183
- Condiloma (vea Verrugas en los genitales)**
- Condomes**, 202-208
 después de aborto, 250
 lubricantes para, 203
 mujeres con discapacidad y, 145
 prevención de infecciones sexuales, 190, 279
 qué tan bien funcionan, 201
 quejas comunes, 193
 trabajadoras del sexo y, 346, 348
 (también vea **Sexo más seguro**)
- Condomes femeninos**, 204
 cómo usar, 204
 prevención de infecciones sexuales, 279
 qué tan bien funcionan, 201
 sexo más seguro y, 190
 trabajadores del sexo y, 346
- Conducto tapado**, 116-117
- Conductos, de pechos**, 45
- Confusión mental**
 en mujeres mayores, 135
 en personas con SIDA, 308
 privación de alcohol o drogas, 441
- Conjuntivitis neonatal**, 276
- Consulta medica, qué esperar de una**, 34-37
- Contracciones (dolores del parto)**, 80
 etapa uno del parto, 81
 parto demasiado largo, 85
 (vea también **Parto**)
- Contracepción (vea Planificación familiar)**
- Contracturas**, 143
- Control de Natalidad (vea Planificación familiar)**
- Convulsiones**
 durante el embarazo (eclampsia), 74, 87
 durante privación de alcohol o drogas, 441
- Cooperativas de alimentos**, 177
- Corazón (vea Enfermedades del, Latidos de)**
- Cordón de ombligo**
 cuidado después del parto, 83, 95
 enrollado en el cuello de bebé, 89
 sale antes del bebé, 88
- Coser, problemas de salud con**, 406
- Cotrimoxazol**, 498
 para diarrea con sangre y fiebre en personas con VIH, 299
 para infección de la vejiga, 368
 para infección de riñones, 368
 para personas con SIDA, 296, 390
 para pulmonía, 304
 reacciones alérgicas a, 296, 300
- Coyunturas, dolor de**
 artritis, 133, 174
 contracturas, 143
 ejercicios para, 143
 repetición continua del mismo movimiento, 405
 tratamiento y prevención, 405
- Crecimiento**
 alimentación y, 53
 durante pubertad, 54
- Crema espermicidal (vea Espermicidas)**
- Cremas**, 474 (vea también **Medicinas**)
- Crioterapia**, 379
- Cuello, dígito-presión**, 547
- Cuello de la matriz (vea cérvix)**
- Cuidado**
 bebé después del parto, 95
 cuidarse durante la regla, 55
 del recién nacido, 83
 madres después del parto, 95, 96
 de mujeres mayores, 136-137
 personas con SIDA, 294-295, 309

(vea también **Técnicas para la atención de la salud**)

Culpa

el abuso y, 317, 318
para violación, 327

Cultivos

comerciales, 179
mejor alimentación, 176-179

Cultura popular, imagen de la mujer en, 196

CH

Chancro blando, 271

Choque

después de inyecciones, 545
después del aborto, 254
después del circuncisión femenina, 461
líquidos para tratar, 540-541
presión de sangre y, 532
quemaduras y, 539
señas de, 254, 461, 545

D

Dar luz (vea **Parto**)

Dar pecho, 104-121

ayuda para, 121
ayudar al bebé mamar más fácilmente, 115
bebé enfermo, 119
bebés con necesidades especiales, 118-119
cómo dar pecho, 107-109
calostro (leche amarillenta), 107
consejos para la madre, 109-110
dieta de la madre, 109, 167-169
eructar el bebé, 107
espaciamiento de embarazos y, 110
gemelos, 118
importancia de, 105
inquietudes y problemas comunes, 114-117
inquietudes y problemas con los pezones, 114-115
la lucha por el cambio, 121
leche enlatada, daños de, 106
mamar; importancia de, 106
medicinas peligrosas durante, 477
muerte de bebé, 99

mujeres trabajadores y, 111
necesidad de calcio, 168
otras comidas, 107, 110
para recién nacidos, 107
por madre embarazada, 120
por madre enferma, 120
por una amiga o pariente, 111
posición de bebé, 108-109
prevención de embarazo por, 96, 201, 218
químicas y, 402
secarse la leche con medicina, peligros de, 471
señas que el bebé está recibiendo suficiente leche, 114
VIH y, 106, 285, 293

Defensa personal, 332

para mujeres con discapacidad, 146

Demencia (confusión mental)

en mujeres mayores, 135
en personas con SIDA, 308

Dengue (fiebre rompehuesos), 151

Depo-Provera, 214, 215

Deportes, 55 (vea también **Ejercicios**)

Depresión

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

Derrame cerebral

píldora y, 208
planificación familiar y, 145

DES (dietilestilbestrol), 471

Desecho de la vagina

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

Desecho de los pezones, 382

Desecho del pene, 267

Deseo sexual, 181, 185, 188

falta de, 188

Deshidratación

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

Desigualdad en salud, 1-2, 7-8

Desinfectar equipos, 526-529

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

Desmayo (pérdida del conocimiento)

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

Deuda, 8

Dexametasona, 498

para reacciones alérgicas, 483, 545

Diabetes, 174-175

embarazo y, 72
píldora y, 208

Diacepam, 87, 499

Diafragmas, 205

después de aborto, 250
espermicidas, 206
para trabajadoras del sexo, 346
qué tan bien funcionan, 201

Diarrea

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

Dicloxacilina, 480, 499

para heridas y llagas, 307
para infecciones de los pechos, 117
para infección después de la circuncisión femenina, 462
para quemaduras, 538

Dientes

cuidado de, 154
problemas de químicas, 402

Dieta (vea **Alimentación**)

Dietilestilbestrol (DES), 471

Difenhidramina, 499

para reacciones alérgicas, 483, 545

Dificultades para respirar

de químicas, 402
de sangre débil (anemia), 172

Digestión, estrés y, 421

Dígito-presión, 546-547

Dilatación y curetaje (D y C), 38, 244, 248 (vea también **Aborto**)

DIU (Dispositivo Intra-Uterino),
216-217
como método de planificación
familiar de emergencia, 226
cómo usar, 217
con progesterona, 216
después de aborto, 250
dolor con, 217
efectos secundarios, 216
infertilidad y, 231
qué tan bien funciona, 201
quién no debe usar, 216
señas de peligro, 217

Disurea (vea Dolor al orinar)

Dolor

al orinar, 265, 267, 367
con desecho de la vagina, 265,
267
de contracturas, 143
de la píldora, 209, 210
de menstruación (vea **Cólicos**)
del parto (vea **Contracciones**)
dígito-presión para, 50, 546-547
en coyunturas, 133, 174
en coyunturas durante el
trabajo, 405
en el abdomen (vea **Abdomen,**
dolor en)
en el pecho, fuerte, cuando está
tomando la píldora, 210
en estomago, de medicinas, 479
en hombros después de aborto,
258
en la espalda durante embarazo,
71
en mujeres mayores 131, 132
en pechos mientras dar pecho,
116-117
en personas con SIDA, 308
en pezones mientras dar pecho,
115-117
malparto y, 98, 235
medicinas para, 482
repentino, cerca de riñones o
vejiga, 369

Dolor de cabeza

de medicinas, 479
de métodos de planificación
familiar de hormonas, 208,
209, 210
de químicas, 402
de tensión, 421
de trabajar con artesanías, 406
presión alta de sangre y, 74, 130

Dolor de garganta
de químicas, 402
en personas con SIDA, 304-305
sífilis y, 271

Domésticas, 409

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

Dormir, medicinas para, 471

Dosis de medicinas, 474-475

DOTS, 391 (vea también

Tuberculosis)

Doxiciclina, 500

para clamidia, 268

para infección después de un
aborto, 256-257

para infección después del
parto, 97

para infección pélvica, 275

para sífilis, 271

Drogas, 434-445

adicción, 437, 441

aspirar pegamentos o solventes,
438

dar pecho y, 109, 438

dejar de usar, 440-441

embarazo y, 438

privación, 441

prevención de abuso, 445

problemas de salud de, 163,
438-439

razones para usar, 436, 437

salud mental y, 418

sexo y, 62

trabajadoras del sexo y, 344

VIH y, 291

vivir con personas que usan,
444

(vea también **Tabaco;**
Medicinas; Bebidas
alcohólicas)

Dulces, 166

y diabetes, 175

E

Eclampsia, 74, 85

Edema

durante el embarazo, 74, 87
por falta de nutrición, 173

Efavirenz, 519

Efectos secundarios, de

medicinas, 478

(vea también **medicinas**
particulares)

Ejercicio

durante embarazo, 68, 71, 75

durante menopausia, 124

huesos débiles (osteoporosis)
y, 133

levantar y acarrear cargas
pesadas, 398-400

mujeres mayores y, 126

necesidad para, 158

para mujeres con discapacidad,
143

regla y, 55

VIH y, 291

Ejercicios

apretamiento del área pélvica,
400

bebé en mala posición, 75

de apretamiento, 130, 131, 371

de reflexión sobre los papeles
sexuales, 194-195

de torsión, 400

gato enojado, 71

para aprender cómo ayudar,
426

para desarrollar fortaleza interior,
423

para dolor de espalda, 71, 400

para estar parada o sentada por
mucho tiempo, 404

para mujeres con discapacidad,
143

para mujeres con trauma, 430

para problemas de salud
mental, 427-428

para relajar, 427

para relajar y fortalecer la
espalda y vientre, 400

(vea también **Actividades**)

El niño campesino deshabilitado,

138, 366

Embarazo, 66-103

a una edad demasiado joven,
58, 59, 72

aborto, 238-259

alimentación durante, 68, 167-
169, 171

bebé en mala posición, 72, 75,
85, 90-91

consejos para el padre, 100

cuidado durante, 68, 160-161

dar pecho durante, 119

dar pecho para evitar, 96, 218

DES (dietilestilbestrol), 471

dígito-presión y, 546-547

tubárico (en la trompa), 73, 249,
354

- espaciamiento de embarazos, 110, 160
evitar, 60, 61
exámenes prenatales, 68, 76-77, 160
fecha esperada del parto, 67
frecuente, 3
herpes y, 272
infertilidad, 228-237
malparto (pérdida de embarazo), 98, 234-235
medicinas, advertencias, 477
métodos de planificación familiar de emergencia, 226
muerte de, 101-103
mujeres con discapacidad y, 72, 145
mujeres refugiadas y desplazadas, 452
necesidad de calcio durante, 168
no planeado, 64
prepararse para el parto, 78-79
problemas con, 3, 5, 59, 67, 69-71
químicas y, 402
revisar la posición del bebé, 77, 81
sangrado de la vagina durante, 73, 74, 362
señas de peligro, 72-73
señas de, 67
señas después del aborto, 249
sífilis y, 271
trabajadoras del sexo y, 345
tuberculosis (TB) y, 389, 390
vacuna contra tétano y, 161
VIH y, 285, 292
violación y, 336
violencia contra mujeres y, 319
(vea también **Parto; Aborto; Planificación familiar**)
- Emociones y los papeles sexuales**, 183
- Encias**, 154
- Enfermedad mental (psicosis)**, 432
- Enfermedades**
alimentación mala y, 172-175
en mujeres mayores, 127
infecciosas o no, 21
prevención de, 148-163
señas en mujeres con discapacidad, 141
sexuales o venéreas (vea **infecciones sexuales**)
(vea también **Prevención; enfermedades particulares**)
- Enfermedades de corazón**
de sífilis, 271
píldora y, 208
riesgo para mujeres que pesan demasiado, 174
- Enfriadoras**, 157
- Envejecer (vea Mujeres mayores)**
- Envenenamiento, de medicinas**, 479
- Envenenamiento por plomo (saturnismo)**, 403, 406
- Epilepsia y métodos hormonales de planificación familiar**, 209
- Epinefrina**, 500
para reacciones alérgicas, 483, 545
- Ergometrina**, 483, 501
para aborto, 471
para apurar parto, 471
- Ergonovina**, 500
aborto de, 241
- Eritromicina**, 480, 501
para clamidia, 27
para cuidado de los ojos del recién nacido, 83
para desinfección, 465
para heridas y llagas, 307
para infección de los pechos, 117
para infección después de un aborto, 249
para infección pélvica, 275
para llagas en los genitales, 271
para quemaduras, 539
para sífilis, 271
- Eructar el bebé**, 107
- Escalofríos**
con DIU, 217
después de aborto, 256
infección de la matriz y, 97
infección de riñones y, 367
- Escroto**, 46
- Escuchar**, 30, 426
- Espaciamiento de embarazos**, 110, 160
- Espalda, dolor de**
de artesanías, 406
durante embarazo, 71
ejercicios para relajar, 71, 400, 404
infección de los riñones y, 367
- levantar y acarrear cargas pesadas, 398-400
mujeres mayores y, 132
- Espectinomicina**, 502
- Espéculo**, 159, 252
examen con, 536
- Espermas**, 46
infertilidad y, 230
- Espermicidas**, 206
infecciones sexuales y, 190
qué tan bien funciona, 201
- Esposo (compañero)**
abuso por, 322-323
hablar acerca de la planificación familiar con, 199
hablar acerca del 'sexo más seguro' con, 192-193
violación por, 328
(vea también **Padres; Violencia contra mujeres**)
- Espumas, espermicidas para planificación familiar**, 206
- Espujo, prueba de**, 389
- Esquistosomiasis**, 369
- Esterilización (la operación para no tener más hijos)**, 223
- Esterilizar equipos (vea Desinfectar equipos)**
- Esteroides**, 483, 545
- Estómago, problemas con**
cáncer de, 384
dolor en, después de tomar medicina, 479
durante embarazo, 69
úlceras, problemas de tomar medicina, 477
- Estrenimiento**
durante embarazo, 70
en mujeres mayores, 130
sacar excremento a mano, 372
- Estreptomina**, 481, 502
para tuberculosis (TB), 389
- Estrés**
salud mental y, 416-417
trauma y, 418, 420-421, 430
- Estrógeno**, 502
ciclo de vida y, 47
(vea también **Métodos de planificación familiar de hormonas**)
- Estufas**, 394-397
- Etambutol**, 503

Exámenes y pruebas, 37

abdomen, 534
 detección de cáncer, 376, 378, 379
 espéculo, 536
 médicos regulares, 159
 Pap, 159, 377
 para cáncer del cérvix, 378
 para fertilidad, 234
 pechos, 162
 pélvico, 159, 535-538
 prenatales, 68, 76-77, 160
 presión de sangre, 532-533
 pulso, 531
 respiración, 531
 temperatura, 530
 trabajadores de sexo, 347
 tuberculosis (TB), 389
 VIH, 288-9, 292, 347
 violencia contra mujeres y, 325
 (vea también **Cómo solucionar problemas médicos**)

Eyacuación, 46, 187, 90

y esterilización, 223
 y infertilidad, 230

F**Fábricas**

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

Familia

abuso sexual en, 63, 329, 331
 alimentar a su familia antes de alimentarse a sí misma, 171
 cambios en para mejorar la salud, 12
 hablar con padres, 65
 incesto, 63, 329
 (también vea **Padres; Madres; Violencia contra mujeres**)

Fecha de caducidad, 472**Fertilidad**

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

Fertilización, 49**Fetoscopio, 77****Fibromas, 380**

dolor con, 354
 infertilidad y, 231
 orinar con frecuencia y, 370

sangrado fuerte durante la regla y, 129
 señales de, 380
 tratamiento, 380

Fiebre (calentura)

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

Fístula, vesico vaginal (goteo de orina por la vagina), 370-371, 465**Flagyl (vea Metronidazol)****Fluconazol, 503**

para infección de hongos, 300, 305

Fracciones de medicinas, 474**Frutas, 166, 170****Fuego, cómo usar con seguridad, 394****Fuegos (llagas en la boca), en personas con SIDA, 305****Fumar (vea Tabaco)****Futuro, planear, 57****G****Ganarse la vida (vea Trabajo)****Garganta, cancer de, 384****Gemelos**

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

Genitales 44-46

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

Gentamicina, 481, 504

para infección de riñones, 368
 para infección después del parto, 97

para infección durante el parto, 86
 para infección grave después de aborto, 257

Gérmenes, (vea Microbios)**Glándulas, de pechos, 45****Glaucoma, en mujeres mayores, 134****Gonorrea, 267**

bebés y, 276
 espermicidas y, 188
 resistencia a medicinas, 24, 264
 señales, 267
 tratamiento, 266, 268

Gramos, 475**Grasas, 166**

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

Grupos de apoyo, 424, 429, 194**Guantes, desinfectados, 529****Guerra**

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

H**Hambre**

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

Heces (vea Excremento)**Hemorragia (vea Sangrado)****Hemorroides (Almorranas) durante embarazo, 70****Hepatitis**

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

Hepatitis B, 277, 376, 384

inyecciones y, 542

Herbicidas

embarazo y, 68
 salud mental y, 418

Heridas

en personas con SIDA, 306-307

- infección después de
circuncisión femenina, 461-
462
- Heroína (vea Drogas)**
- Herpes**
alrededor de la boca, 272, 305
genital, 272-273
zoster (zona), 301
(vea también **Aciclovir**)
- Hervir el agua para purificar**, 155
- Hidrocortisona**, 504
para reacciones alérgicas, 483,
545
- Hidroxina**, 505
- Hierro**, 167
alimentación con, 169
para sangre débil (anemia), 53,
73, 129, 167
- Hígado**
cáncer, 384
problemas con alcohol o
drogas, 438
problemas de químicas, 402
tomar medicinas con infección
de, 477
- Higiene (vea Aseo)**
- Himen**, 44, 185
- Hinchazón**
almorranas (hemorroides), 70
de cuerpo, 173
de las glándulas cerca de los
genitales, 271, 276
de los pechos (mastitis), 116-
117, 382
de métodos de planificación
familiar de hormonas, 212
de sentarse o pararse por
mucho tiempo, 404
de un lado de la vagina, 276
en barriga después de un
aborto, 256
manos y cara durante
embarazo o parto, 74, 87
- Hidrocortisona**, 504
para reacciones alérgicas, 483,
545
- Hidroxina**, 505
- Hipertensión (vea Presión alta
de sangre)**
- Histerectomía**, 38, 379, 381
- Historias**
de Alaba y la prevención de las
muertes maternas, 101
de "Comandante Condón", 281
- de comunidades que
organizaron contra la
violación, 338-339
- de Fátima y el riesgo para el
SIDA, 191
- de Juanita y cómo solucionar
problemas, 20-21
- de Laura y Luis y la violencia
contra mujeres, 314
- de Lina y la adopción, 236
- de Maruca y el auto-estima, 415
- de Mira y las muchas causas de
su muerte, 9
- de mujeres que formaron un
grupo de apoyo, 429
- de liderazgo entre mujeres
refugiadas, 457
- de Sara y Tito y la vida sin hijos,
237
- de una asociación de mujeres
con discapacidad, 140, 147
- de una mujer que sobrevive
vendiendo el sexo, 342
- de viudas que criaron un
negocio exitoso, 136
- Hogar (vea Familia; Mujeres
refugiadas y desplazadas)**
- Hombres**
ayuda de, con el trabajo, 158
ayuda para hombres violentos,
325
infertilidad en, 230
mayores y las jóvenes, 63
participación en el parto, 100
participación en la salud de la
mujer, 14
por que algunos maltratan a las
mujeres, 316
sistema reproductivo de, 46
y el placer sexual, 187
y la planificación familiar, 199, 227
y los papeles sexuales, 182-183
(vea también **Esposo**)
- Hombros**
dolor después del aborto, 258
ejercicios en el trabajo para,
404
parto de, 82, 88
- Homosexualidad**, 183, 187
- Hongos (vea Infección de
hongos)**
- Hormonas**, 47
ciclo de vida y, 47
ciclo mensual y, 48-49
pubertad y, 54
- salud mental y, 418
terapia de reemplazo hormonal
(TRH), 124
(vea también **Estrógeno;**
Progesterona)
- Hornillo de caja de heno**, 397
- Hospital (vea Centro médico u
hospital)**
- Huesos débiles (osteoporosis)**,
133, 168
- Humo, problemas de salud de**,
394-397
- Ibuprofeno**, 482, 505
- Ictericia**
contacto con sustancias
químicas, 402
en bebé, 118
hepatitis, 277
- Implantes (vea Métodos de
planificación familiar de
hormonas)**
- Incesto**, 63, 329
- Inconsciencia**
choque y, 254
después de un aborto, 254, 258
diabetes y, 174
(vea también **Desmayo**)
- Incontinencia (falta de control
para orinar)**, 370
- Indigestión, durante embarazo**,
69
- Infección de hongos o moniliasis**
algodoncillo durante dar pecho,
117
algodoncillo en personas con
SIDA, 305
desecho anormal, 265
en personas con SIDA, 300
señas de, 265
tratamiento, 266
- Infección de la vejiga**, 366-368
causas para, 366
señas de, 367
tratamiento, 367-368
(vea también **Problemas del
sistema urinario**)
- Infección de las glándulas de
Bartholin (vagina hinchada)**,
276
- Infección de los riñones**, 366-
368

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

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

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

Infecciones

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

(también vea **Infecciones sexuales**; infecciones particulares)

Infecciones sexuales, 260-281
 chancro blando, 271
 clamidia, 267, 268
 comezón y, 265, 267
 cómo sentirse mejor, 278
 complicaciones de, 274-275
 desecho anormal de la vagina, 265-267
 DIUs y, 216, 217
 drogas y, 438
 efectos de, 261, 262
 embarazo y, 68
 exámenes médicos para, 159
 gonorrea, 267, 268
 hepatitis B, 277
 herpes genital, 272-273
 infección pélvica, 217, 264, 274-275
 llagas en los genitales, 270-273
 lucha por el cambio, 279-281
 medicinas para, 264-273
 microbios como causa de, 189
 monoliasis, vaginal, 265, 266
 planificación familiar y, 201
 prevención de, 60, 61, 128, 279, 280-281
 problemas en recién nacidos, 276
 qué son, 261
 resistencia a medicinas, 264
 riesgos para mujeres, 3, 262-263
 señas de, 260, 262
 sexo en el ano y, 187
 sífilis, 271
 trabajadoras del sexo y, 344, 346-347
 tricomonas, 267, 268
 vagina hinchada (infección de las glándulas de Bartholin), 276
 verrugas en genitales, 269
 violación y, 336
 (vea también **VIH y SIDA**; **Sexo más seguro**)

Infertilidad, 228-237
 causas de, 230-232
 después de circuncisión, 465
 malparto y, 234-235
 métodos para combatir, 233-234
 peligros en el trabajo o hogar, 232
 vivir con, 236-237

Infibulación (vea **Circuncisión femenina)**

Inmunización (vea **Vacunas)**

Inyecciones

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

Inyecciones para planificación familiar, 214-215

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

Isoniacida, 506

para tuberculosis, 389, 390

J

Jarabe para tos, 303

Jardines, para mejor alimentación, 176-179

Jeringas

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

Jóvenes, 53-65

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

Jugo de limón

para algodoncillo, 305
purificar agua, 155

K**Ketoconazol**, 506

para algodoncillo, 305
para infecciones de hongos, 300

L**Labio o paladar partido, en bebé**, 118**Laboratorios**, 34**Lactancia materna**
(vea **Dar pecho**)**Lamivudina**, 519**Latido del corazón**

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

Lavados vaginales, 154

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

Lavar (vea **Limpieza**)**Laxantes durante embarazo**, 70**Leche**

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

Leche de pecho

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

Lengua pálida, 172**Lesbianas** (vea **Homosexualidad**)**Lesiones**

cuidado general, 306-307
después de violación, 337
evitar durante embarazo y
parto, 103
internas, después de aborto,
258

Letrinas, 151-152

construir, 152
para mujeres refugiadas o
desplazadas, 451

**Levantar cargas pesadas con
seguridad**, 398**Leyes y derechos**

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

Libro para parteras, 66**Ligadura de trompas**, 223**Limpieza**, 150-157

aborto y, 246
comunidad, 151-152
cuidado de dientes, 154
cuidado de recién nacido, 83
de agua, 151, 155, 401
desinfectar equipos, 526-529
diarrea y, 299
durante embarazo, 68
durante la regla, 55
hogar, 153-157
infección de la vejiga y, 366
infección de los riñones, 366
lavarse las manos, 526
microbios, 150-151
para ayudar con parto, 79
para madres nuevas, 96
para mujeres con discapacidad,
142
para sacar leche del pecho, 112
personal, 154
prevención de infecciones,
525-529
prevención de SIDA, 295
seguridad de comidas, 156-157

Líquidos

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

**Loción de calamina (para
manchas en el piel en
personas con SIDA)**, 301**Lubricantes, para condones**, 203**Luz del sol**

calcio y, 168
microbios matado por, 153, 155,
278
purificar agua, 155
tuberculosis (TB) y, 391

LL**Llagas**

en boca y garganta, en personas
con SIDA, 305
en genitales, 270-273, 271
en pies, 174
manos de lavandera, 409
medicinas para llagas en los
genitales, 275
quemaduras, 538-539
SIDA y, 306-307

Llagas de presión

causas de, 142
prevención, 142
tratamiento, 306

M**Macrólidos**, 480**Madres**

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

Madres trabajadoras, 158

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

- Mal de orina**, 366 (vea también **Infección de la vejiga**)
- Malaria (paludismo)**
durante embarazo, 74
prevención, 151
- Malparto**, 98, 234-5, 354
sangrado después de, 98, 235, 363
- Mamar (vea Dar pecho)**
- Manos**
de lavandera, 409
dígito-presión, 546
hinchazón durante embarazo o parto, 74, 87
lavarse para evitar infección, 526
palidez en las uñas, 172
- Marca de fábrica de medicina**, 473
- Mareo**
anemia y, 172
de medicinas, 479
de químicas, 402
durante embarazo, 73
presión alta de sangre y, 130
- Marijuana (vea Drogas)**
- Mastitis**, 116-117, 382
- Masturbación**, 188
- Matrimonio**
esperar hasta que estés lista, 58
virginidad y, 185
- Matriz**, 45
caída (prolapso del útero), 131, 161, 398
cáncer de, 381
dibujo, 45
fibromas en, 380
histerectomía, 38, 379, 381
infección después de parto, 97
pólipos, 380
tumores en, 129
vaciar, 38
- Medicinas**, 468-516
aborto de, 244-245
alergias a, 477
antibióticos, 480-481
botiquín de medicinas, 484
cáncer y, 376
comida y, 478
cómo usar medicinas en este libro, 473-479
cómo usar, 472
cuándo tomar, 476
decidir usar, 470-471
durante dar pecho, 109, 120
durante embarazo, 68
durante parto, 79, 85
efectos secundarios, 478
fertilidad y, 232
medicinas combinadas, 472
medir, 474-475
nombres genéricos y marcas de fábrica, 473
palabras al trabajador de salud, 470
para dolor, 482
para personas con SIDA, para evitar infecciones, 296
para reacciones alérgicas, 483
píldora y, 210
plantas medicinales después del parto, 96
quién no debe tomar algunas medicinas, 477
resistencia a, 264
seguridad, 470, 471-473
supositorios, 474
tipos de, 474
tomar demasiado, 479
uso de alcohol o drogas y, 438
usos dañinos, 471
viejas, 472
(vea también **Efectos secundarios**; medicinas particulares)
- Medir medicina**, 474-475
- Menopausia**, 47
alimentación durante, 124, 171
dígito-presión para, 547
recomendaciones para, 124-125
sangrado de la vagina después, 363
señas de, 124
terapia de reemplazo de hormonas (TRH), 124
- Menstruación (vea Regla)**
- Metas, fijarse**, 57
- Metilergometrina**, 506
- Método de la botella tibia, para sacar leche del pecho**, 113
- Método de moco, para planificación familiar**, 219-220
- Método de días fijos de planificación familiar**, 219, 221
después de aborto, 250
- Métodos de planificación familiar de barrera**, 201, 202-206
cómo escoger un método, 199-201, 225
condón femenino, 190, 204, 279
condones (preservativos, profilácticos, forros), 60, 61, 128, 145, 190, 202-204, 279, 280
después de un aborto, 250
diafragmas, 145, 205
qué tan bien funciona cada método, 201
(también vea **Condomes; Diafragmas; Condomes femeninos**)
- Métodos de planificación familiar de emergencia**, 226
- Métodos de planificación familiar de hormonas**, 207-215
anillos vaginales, 224
después de aborto, 250
efectos secundarios, 208, 209, 210, 211
escoger un método, 199-201
implantes, 213
inyecciones, 214
mini-píldora (pastillas que sólo tienen progesterona), 212
mujeres con discapacidad y, 145
mujeres mayores y, 128
mujeres que deben evitar, 207, 212
pastillas anticonceptivas que se usan una vez a la semana, 224
píldora, 208-212
qué tan bien funciona cada método, 201
tipos de métodos, 207
- Métodos naturales de planificación familiar**, 218-221
dar pecho, 96, 201, 218
escoger un método, 199-201
método de moco, 219-220
método de días fijos, 219, 221
qué tan bien funciona cada método, 201
- Métodos permanentes de planificación familiar**, 223
escoger un método, 199-201, 225
qué tan bien funciona cada método, 201
- Metotrexato**, 245
- Metronidazol**, 507
para diarrea con sangre pero sin fiebre, 299

para desecho, 266
 para infección de la matriz, 97
 para infección grave después de
 aborto, 256, 257
 para infección pélvica, 273, 275
 para tricomonas, 268
 para vaginosis bacteriana, 266

Miconazol, 507

para infecciones de hongos, 266

Microbios

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

Microgramos, 475**Miel, para evitar infecciones en
las llagas de presión**, 306**Mifepristona**, 226, 245, 508**Migración, para trabajo**, 408**Miligramas**, 475**Migrañas**, 24, 209-210**Minerales (vea Vitaminas y
minerales)****Mini-píldoras (vea Píldora)****Misoprostol**, 93, 245, 253, 507**Moco**

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

Monte púbico, 45**Morfina**, 482**Mortalidad materna**, 101-103**Mosquitos, transmisión de
enfermedades por**, 151**Movimientos comunitarios**, 16**Mujeres Campesinas a Favor de
Saneamiento**, 127**Mujeres con discapacidad**, 138-
147

abuso de, 146, 319
 auto-estima, 140-141
 causas de, 139
 cuidado de piel, 142
 ejercicios para, 143
 embarazo y, 72, 145
 enfermedades en, 141

exámenes de los pechos, 162
 planificación familiar para, 145
 recomendaciones para, 141-143
 salud sexual, 144-145
 seguridad para, 146

Mujeres mayores, 122-137

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

**Mujeres refugiadas y
desplazadas**, 446-457

ganarse la vida, 457
 necesidades, 448-451
 salud mental, 454-455
 salud reproductiva, 452-453

Músculos

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

N**Nacidos, en personas con SIDA**,
307**Nacimiento (vea Parto)****Nalgas, inyecciones en**, 544**Náusea**

cómo tomar medicinas, 478
 de medicinas, 479
 de métodos de planificación
 familiar de hormonas 208,
 209,

después de aborto, 258
 durante embarazo, 69, 547
 en personas con SIDA, 302
 infección de riñones y, 367
 (vea también **Vomitar**)

Nevirapina, 519**Niñas (vea Pubertad)****Niños**

abuso de, 317, 329, 331
 calcio para, 168
 drogas y alcohol y, 438
 espaciamiento de, 110, 160
 (vea también **Bebés;** **Parto;**
Planificación familiar)

Nistatina, 509

para algodoncillo, 305
 para infecciones de moniliasis,
 266, 300

Nitrofurantoína, 509

para infección de la vejiga, 368

**Nombres genéricos de
medicinas**, 473**Norfloxacina**, 481, 510**Noristerat**, 214, 215**Norplant**, 213**Novios (enamorado)**

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

Nutrición (vea Alimentación)**O****Obra de encaje, problemas de
salud de**, 406**Obrar**

estreñimiento (dificultades para
 obrar), 70, 130, 372
 excrementos blancuzcos, 277
 limpiarse después de, 154
 limpieza, 153
 problemas con circuncisión
 femenina, 465
 sacarse excremento a mano,
 372

Oído

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

Ojos

amarillo, 277
 ceguera, vitamin A y, 169

glaucoma, 134
 infección en recién nacido, 83, 276
 problemas en mujeres mayores, 134
 químicas y, 402, 403
 visión borrosa, 74, 174
 vista cansada de artesanías, 406

Ombbligo (vea **Cordón de ombbligo**)

Operaciones

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

Opio (vea **Drogas**)

Ordeñarse los pechos, 112-113

Orgasmo, 187

Orinar, mal de (vea **Infección de la vejiga; **Dolor al orinar**)**

Orinar

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

Osteoporosis (vea **Huesos débiles)**

Ovarios, 45

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

Ovulación, 47, 49, 231

Oxitocina, 483, 510

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

P

Padres

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

Palador (labio partido), 118

Palidez

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

Paludismo (malaria), 74, 115

Pap, prueba de (papanicolau), 159, 376, 378

Papaya, para llagas de presión, 306

Papeles sexuales, 182-185

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

Paperas, infertilidad y, 230

Paracetamol

(vea **Acetaminofén**)

Parálisis

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

Pararse para mucho tiempo, 404

Parche anticonceptivo, 224

Parteras

exámenes prenatales por, 76
 Un libro para parteras, 66

Parto, 80-94

aborto, 238-259
 abrirse el cérvix, 81
 bebé de nalgas, 90-91
 bebé en mala posición, 72, 75, 85, 90-91
 bebé que nace antes de tiempo o es demasiado pequeño, 94
 bebe que no respira, 94
 cabeza del bebé, 82
 circuncisión femenina, problemas con, 464-465
 cordón enrollado en el cuello del bebé, 89
 cordón sale antes que el bebé, 88
 cortar el cordón, 83
 cuidado del madre durante embarazo, 160-161
 cuidado del recién nacido, 83

cuidado para el bebé después, 95

cuidado para la madre después, 95, 96

difícil, 88-93

dígito-presión para, 547

en centro médico o hospital, 72

fiebre durante, 86

Libro para parteras, 66

muerte de bebé, 99

muerte de madre, 101-103

padres, consejos para, 100

revisar la posición del bebé, 77, 81

sangrado antes, 85

sangrado después, 84, 92-93, 97, 362, 483, 547

señas de peligro después, 97

señas de peligro durante, 85-87

señas de peligro en los recién nacidos, 94

Pastillas, 474, 475

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

Pechos

bultos, 116, 129, 162, 382

cáncer, 129, 207, 382-383

cambios durante pubertad, 54

demasiado llenos, 116

desecho del pezón, 382

dibujo, 45

dolorosos o hinchados, 116-117

exámenes, 159, 162

mastitis, 116-117, 382

muerte de bebé, 99

(vea también **Pezones**)

Pene, 46

esterilización, 223

infertilidad, 230

poner un condón, 202-203

verrugas en, 269

Penicilina, 511

familia de antibióticos, 480

para llagas y heridas, 307

para quemaduras, 538

para tétano, en recién nacido, 95

Penicilina benzatínica, 480, 512

para llagas en los genitales, 271

Penicilina procaína, 480, 512

Pérdida de conocimiento (vea **Inconciencia)**

Pérdida del embarazo (vea **Malparto)**

Permanganato de potasio, para heridas y llagas, 307

Pesarios (anillos de hule), 131

Pesarios vaginales, 131

Peso

de bebé al nacer, 94

demasiado, 174

pérdida de durante el embarazo, 69

y métodos hormonales de planificación familiar, 209

Pesticidas

embarazo y, 68

salud mental y, 418

Pezones, 45, 114-115

adoloridos o rajados, 115-117

desecho de, 382

dibujo, 45

planos o hundidos, 114

posición en la boca del bebé, 108, 109, 115

(también vea **Pechos; Dar pecho**)

Piel

amarillo, 277, 402

amarillo, en recién nacido, 118

cuidado para mujeres con discapacidad, 142

inyecciones en, 544

manchas café o moradas, 301

manos de lavandera, 409

pálida, fría y húmeda, 254

químicas y problemas de salud con, 402

(vea también **Llagas; Salpullidos; Comezón**)

Piernas

debilidad en, 173, 210

dígito-presión, 546-547

dolor fuerte en una, cuando

está tomando píldoras

combinadas, 210

pararse o sentarse para mucho tiempo, 404

problemas durante embarazo, 71

várices, 70, 132

Pies

dígito-presión, 546-547

hinchazón durante embarazo, 71

Píldora, 208-212

después de aborto, 250

efectos secundarios, 208 209

métodos de planificación

familiar de emergencia, 226

mini-píldora (sólo tiene

progesterona), 212

olvidar de tomar, 211

píldoras combinadas, 208-211

que se usa una vez a la semana, 224

qué tan bien funciona, 201

quién no debe tomar, 208-209

señas de problemas, 210

Piños, 265

Piquetes de insectos, VIH y, 285

Piracinamida, 512

para tuberculosis (TB), 389

Placenta, 84

ayudar a la placenta a salir, 92

revisar, 84

sangrado antes de salir, 92

sangrado después de salir, 93

Plan de seguridad, 322

Planificación familiar, 196-227

aborto, 238-259

beneficios de, 197

dar pecho para evitar

embarazo, 96, 201, 218

decidir usar, 199

después de aborto, 250

después de muerte de bebé, 99

DIUs (Dispositivos intra-uterinos, el aparato), 145, 201, 216-217

escoger un método, 199-201, 225

espaciamiento de embarazos, 110, 160

evitar embarazo, 60, 61, 128

hablar con esposo o

compañero sobre, 199

hormonas y, 47

infertilidad y, 231

la lucha por el cambio, 227

métodos de barrera, 201, 202-206

métodos de emergencia, 226

métodos de hormonas, 128, 145, 199, 207-215

métodos naturales, 201, 218-221

métodos permanentes, 201, 223

métodos tradicionales, 222

mujeres mayores y, 128

mujeres refugiadas y

desplazadas, 452

nuevos métodos, 224

para madres nuevas, 96

para mujeres con discapacidad, 145

para padres, 100

qué tan bien funciona cada método, 201

tipos de métodos, 199

(vea también **Aborto; Embarazo; Sexo mas seguro; Sexo**; o, vea el método particular)

Plantas de energía nuclear, 376

Plantas medicinales

dentro de la vagina, 22, 96

para infección de la vejiga, 367

Pobreza

alimentación y, 165, 170

deuda y ajuste estructural, 8

problemas de salud para

mujeres, 6, 11

violencia contra mujeres y, 315

Podofilina, 513

para verrugas, 269

Policía, reportar una violación, 334-336

Pólipos

de cérvix, 377

de la matriz, 380

regla pesada y, 129

señas de, 380

tratamiento, 380

(vea también **Tumores**)

Posición de bebé para dar pecho, 108-109

Potasio, en suero, 540

Pre-eclampsia

madres menores de 17 años, 72

señas de, 74, 85

tratamiento, 74, 85

Prenatal, control, 76

Preservativo (vea Condones)

Presión alta de la sangre, 532

de tensión, 421

en mujeres embarazadas, 74

en mujeres mayores, 130

en mujeres que pesan

demasiado, 174

píldora y, 209

que quieren decir los números, 532

riesgos de embarazo, 72

señas de, 130

tratamiento, 130

(vea también **Presión de la sangre**)

Presión de la sangre, 532-533
baja repentina, 532
lo que los números quieren decir, 532
medir, 533
normal, 532
(vea también **Presión alta de la sangre**)

Prevención de enfermedades, 148-163, 525-529
agua limpia, 151, 155, 401
alimentación y, 172-175
alimentos, seguridad de, 156-157
cuidado de los dientes, 154
de químicas, 403
descanso, 158
durante embarazo y parto, 160-161
ejercicio y, 158
envenenamiento por plomo, 403
exámenes médicos regulares, 159
humo, problemas de salud y, 394-395
infecciones sexuales, 279
limpieza en el hogar, 153-157
limpieza en la comunidad (saneamiento), 151-152
limpieza personal, 154
microbios, transmisión de, 150-151
sexo más seguro, 60, 61, 128, 160
trabajadoras del sexo y, 346
tuberculosis (TB), 391
vacunas contra tétano, 161
VIH, y SIDA y, 286-287, 295, 309-311

Probenecid, 513

Problemas con la memoria en mujeres mayores, 135

Problemas de control de la vejiga, 372

Problemas psicológicos (vea **Salud Mental**)

Progesterona, 513
ciclo de vida y, 47
(vea también **Métodos de planificación familiar de hormonas**; **Hormonas**)

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

Prometazina, 483, 514, 545

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

Prostitutas (vea **Trabajadoras del sexo**)

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

Proyecto Musasa, 15

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

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

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

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

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

Pulso, medir, 531

Purificar agua, 155

Q

Queroseno, 394

Químicas
cáncer y, 376
contaminación en el agua, 127

embarazo y, 68
envenamiento por plomo, 403
manos de lavandera, 409
salud mental y, 418
trabajo con, 402-403

Quinolones, 481

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

R

Radiografías, (Rayos X) 37

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

Recién nacido cuidado de, 94-95

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

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

Relaciones sexuales

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

Religión

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

Remedios

caseros 20-23
 (vea también **Tratamientos; Medicina**)

Repetición continua del mismo movimiento, 405**Resistencia a antibióticos, 481, 24, 264****Respiración, 531**

bebé recién nacido que no respira, 94
 dificultades para respirar, 172, 402
 humo y problemas de salud, 394-397
 lento, 531
 normal, 531
 número por minuto de respiraciones, 531
 rápido, 531
 choque y, 254
 después de tomar medicina, 479
 en recién nacido, 95
 no profunda y, 531
 pulmonía y, 304, 531
 tensión y, 421

Respiración de boca a boca, para bebés, 94**Retraso mental, en niños, 68, 169****Rifampicina, 514**
para tuberculosis (TB), 389, 390**Rigidez**

en abdomen, después de aborto, 258
 en cuerpo de recién nacido, 95

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

síndrome pre-menstrual y, 51
 solución para quemaduras, 539
 suero para tomar, 540
 yodada, 68, 169

Salida de la placenta, 84**Salpullidos**

de cotrimoxazol, 296
 en personas con SIDA, 300-301
 sífilis y, 270

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

alcohol y, 438
 ansiedad, 135, 420
 auto-estima, 140-141, 414-415
 ayudarse a si misma y a los demás, 422-431
 causas de problemas comunes, 416-418
 depresión, 135, 419
 drogas y, 438
 enfermedad mental (psicosis), 432
 grupos de apoyo, 527-425
 medicinas para problemas, 422
 mujeres refugiadas o desplazadas y, 454-454
 para mujeres con discapacidad, 140-141
 psicosis (enfermedad mental), 432
 SIDA y, 296
 suicidio, 419, 431
 tensión, 318, 416-417, 421
 trauma, 418, 420-421, 430

Salud sexual, 181-195

actividades de reflexión sobre, 194-195
 circuncisión femenina y, 463-464
 cómo disfrutar más el sexo, 186-187
 cómo mejorarla, 186
 después de una violación, 337
 en qué consiste, 181
 sexo más seguro, 60, 61, 128, 160, 187-192
 (vea también **Sexo más seguro; Papeles sexuales; Infecciones sexuales**)

Saneamiento, 151-152**Sangrado**

sangre en el moco (esputo), 389
 sangre en la orina, 369
 transmisión de VIH, 285

Sangrado de la vagina, 358-363

antes de nace el bebé, 85, 362
 después de circuncisión femenina, 461
 después de malparto (pérdida de embarazo), 98, 235, 363
 después de menopausia, 129, 363, 381
 después de parto, 84, 92-93, 97, 362, 483, 547
 después de tener relaciones sexuales, 363
 después de un aborto, 251-253, 363, 483
 dolor en el abdomen con, 355, 363
 durante embarazo, 73, 74, 362
 durante relaciones sexuales, 274
 fibromas, 380
 medicinas para, 483
 métodos de planificación familiar de hormonas y, 207
 problemas con la regla, 360-361
 sangre débil (anemia) y riesgos de embarazo, 72, 73
 señas de peligro, 359
 (vea también **Regla**)

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

deshidratación, 298
 siempre tener, 174
 suero para tomar, 540
 (vea también **Deshidratación**)

Semen, 46

Señas de peligro (vea señas particulares)

Sentarse por mucho tiempo, 404

Sentimientos (vea **Comunicación; Salud mental**)

Sepsis (infección de la sangre)
después de la circuncisión femenina, 461
después del aborto, 255-257

Sexo
en el ano, 187
oral, 187, 190
seco, 190
tipos de, 187
(vea también **Relaciones sexuales**)

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

SIDA (vea **VIH y SIDA**)

Sífilis, 270-271

Signos vitales, 530

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

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

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

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

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

Sistema urinario, problemas con, 364-373
ardor al orinar, 267, 367
cálculos en la vejiga o los riñones, 369
causas de infección, 366
cómo sentirse mejor, 278
de químicas, 402
después de circuncisión femenina, 365, 462, 465
dolor en el abdomen con, 355
en mujeres mayores, 128, 130, 131
goteo de orina de la vagina, 161, 370-371, 465, 538
infecciones de la vejiga o los riñones, 366-368
orina oscura y excrementos blancuzcos, 277
orinar con frecuencia, 370
problemas de control para orinar, 370, 372-373
sangre en orina, 369
señas de, 367
sondas, 372-373
tratamiento, 367-368

Solucionar problemas médicos, 18-31

Solventes (vea **Drogas**)

Suero, 540

Suicidio, 419, 431

Sulfametoxazol, 481

Sulfas, 481

Sulfato de magnesio, 515
para eclampsia, 87

Sulfonamidas, 481

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

T

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

Tablilla, para dolor de coyunturas, 405

Tampones, 55
mujeres con discapacidad y, 142

TB (vea **Tuberculosis**)

Té (vea **Cafeína; Medicinas de plantas**)

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

Tejer, problemas de salud de, 406

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

Tensión (vea **Estrés**)

Termómetro, 530

Testículos, 46
dolor o hinchazón en, 267

Testosterona, 46

Tétano
circuncisión femenina y, 461-462
después de un aborto, 256
en recién nacido, 95
señas de, 461
vacuna contra, 161, 462, 516

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

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

Tinidazol, 268, 515

Toallas higiénicas, 55

Tos
de químicas, 402
en personas con SIDA, 303-304
tuberculosis (TB) y, 388, 389

Trabajadoras del sexo, 340-351
condones y, 346, 348
embarazo, 345
lucha por el cambio, 348-351
problemas de salud de, 344-347
quienes son, 341
razones para ser, 342-343
sexo más seguro para, 346, 348
VIH y, 344-347
violencia contra, 345

Trabajadoras domésticas, 409

Trabajo, 392-411
arrodillarse, 405
artesánías, 406
con agua, 401
con químicas, 402
condiciones peligrosas, 406-407
humo, 394-397
levantar y acarrear cargas pesadas, 398-400
lucha por el cambio, 410-411
migración, 408
para mujeres refugiadas o desplazadas, 457
repetición del mismo movimiento, 405
sentarse o pararse por mucho tiempo, 404
y los papeles sexuales, 182-183
(vea también **Cocinar**;
Trabajadoras de salud;
Trabajadoras del sexo)

Transfusiones de sangre, 39
VIH y, 285

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

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

Trematodos de la sangre, 369

TRH (terapia de reemplazo hormonal), 124

Tricomonas
señas de, 267
tratamiento, 268

Trimetoprim-sulfa (vea **Cotrimoxazol**)

Trompas de Falopio, 45

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

Tuberculosis (TB), 386-391
embarazo y, 389, 390
en personas con SIDA, 303
muerte de, 387
prueba para, 389
sangre en orina, 369
señas de, 389
tratamiento acortado directamente observado, 391
VIH y, 391

Tubo de espermas, 46

Tumores, 375
de cérvix, 377-379
de matriz, 380
fibromas, 129, 231, 354, 380
orinar con frecuencia y, 370
pólipos, 129, 377, 380
(vea también **Cáncer**; **Bultos**)

U

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

Ultrasonidos, 37

Uñas
manos de lavandera, 409
pálidas, 172

Uretra, 44, 46

Urticaria (ronchas), 545

Útero (vea **Matriz**)

V

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

Vagina, 44-45
cambios durante pubertad, 54
comezón, 265
desecho anormal, 265-267
examen pélvico, 159, 535-538
goteo de orina, 161, 370-371, 465

herida durante parto, 96
hinchada, 276
lavados vaginales, 154
limpieza, 154
medicinas de plantas y, 22, 96
poner algo adentro, 252
sangrado de (vea **Sangrado de la vagina**)
seca, en mujeres mayores, 128
(vea también **Circuncisión femenina**; **Infecciones sexuales**; **Regla**)

Vaginitis, 266

Vaginosis, 266

Várices
durante embarazo, 70
en mujeres mayores, 132
píldora y, 208
de sentarse o pararse para trabajo, 404

Vasectomía, 223

Vegetales, 166, 170

Vejiga (vea **Infecciones de la vejiga**; **Cálculos**)

Venas (vea **Várices**;
Hemorroides)

Vendajes, esterilizar, 529

Vender sexo (vea **Trabajadoras del sexo**)

Venéreas (vea **Infecciones sexuales**)

Verrugas en los genitales, 269, 376
(vea también **Tumores**;
Infecciones sexuales)

Vías urinarias, 365

Vientre (vea **Abdomen**; **Matriz**)

VIH y SIDA, 282-311
asesoramiento, 289
comezón y ronchas en la piel, 300-301
confusión mental (demencia), 308
conservar la salud, 296
cuidado para personas con SIDA, 294-295
dar pecho y, 106, 285, 293
diarrea, 298-299
dolor, 308
embarazo, 285, 292
emociones sobre, 289, 290, 296, 309, 311
fiebre, 297
heridas y llagas, 306-307

hombres mayores y, 64
 lucha por el cambio, 309-311
 medicinas para prevención de algunas infecciones, 296
 métodos de protegerse, 60, 61, 189-190, 192-193, 286
 muerte, 309
 mujeres y, 286
 náusea y vómitos, 302
 parto y, 285, 292-293
 por qué tantas mujeres se contagian, 283
 prevención, 286-287, 295, 309-311
 problemas con la boca y garganta, 304-305
 problemas médicos comunes, 297-308
 prueba de, 288-290, 292, 347
 qué son, 284
 razones para hacerse la prueba, 288
 riesgo de contraer, 191
 salud mental, 296
 tos, 303-304
 trabajadoras de sexo y, 344-347
 transmisión de, 285
 tuberculosis y, 391
 vivir con, 290-291
 (vea también **Sexo más seguro**)

Vinagre, para infecciones de moniliasis, 278

Violación, 326-339
 defensa personal para mujeres, 332
 embarazo y, 336
 evitar, 330-331
 hablar sobre, 337, 339
 heridas de, 337
 incesto, 63, 329
 infecciones sexuales y, 336
 lucha por el cambio, 338-339
 mujeres refugiadas y desplazadas, 450-451
 papeles sexuales y, 184
 por un conocido, 62, 328-329
 por un desconocido, 329
 problemas de salud, 336-337

qué hacer si conoces a alguien que ha sido violada, 334
 qué hacer si has sido violada, 334-337
 relaciones sexuales después, 337
 reportar a la policía, 334-336
 resistir un asalto sexual, 333
 riesgos para, 337
 salud mental y, 418
 tráfico de jovencitas, 64
 (vea también **Violencia contra mujeres**)

Violencia contra mujeres, 312-325
 dejar su esposo o pareja, 322-323
 mujeres con discapacidad, 146, 319
 mujeres refugiadas o desplazadas, 450-451
 porque mujeres quedan con hombres que le lastiman, 321
 razones para, 316
 señales de peligro, 318-319
 servicios para mujeres, 324
 (vea también **Circuncisión femenina; Violación; Mujeres refugiadas o desplazadas**)

Violeta de genciana, 516
 para algodoncillo mientras dar pecho, 117
 para desecho, 266
 para heridas y llagas, 307
 para infecciones de hongos, 300
 para manchas blancas en la boca (algodoncillo), 305

Virginidad, 185

Virus de Inmuno-Deficiencia Humana (VIH) (vea **VIH y SIDA**)

Visión borrosa,
 con los métodos de planificación de hormonas, 209-210
 durante el embarazo, 74

Vista (vea **Ojos**)

Vitamina A, 169

Vitamina B12, 471

Vitaminas y minerales, 167-170
 después de dejar de tomar alcohol, 441
 en frutas y vegetales, 170
 mujeres refugiadas o desplazadas y, 452
 precio de, 471

Vomitir
 bebés, 119
 de medicinas, 478, 479
 después de un aborto, 258
 en personas con SIDA, 302
 infección de riñones y, 367
 (vea también **Nausea**)

Vulva, 44
 verrugas en, 269
 (vea también **Circuncisión femenina**)

W, X, Y

Yodo, 169
 alimentación con, 169
 sal yodada durante embarazo, 68

Yodo povidona, 169

Z

Zidovudina, 293, 519

Zumbido en los oídos, 130, 479