

3-P-35-0345 - FUNDACION
DESIGN AND EVALUATION PRO-
GRAMME FOR HIGH SOCIAL
RISK GIRLS

CUIDEMOS NUESTRA SALUD



**ARCHIV
28848**

Martha C. Lozano

IDRC - Lib.

100#-28848

LA MUJER Y SU SALUD

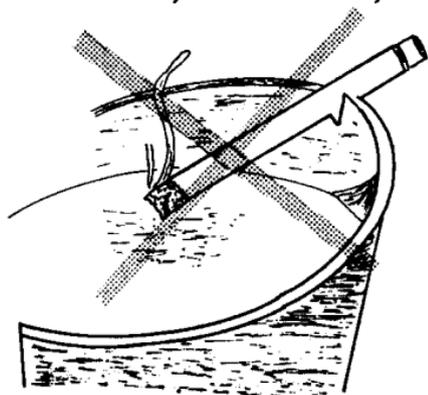
Uno de los aspectos importantes y por el cual la mujer se valora es su salud.

La mujer ha comprendido que la salud es necesaria sobre todo cuando tiene una familia por cuidar o para cumplir con sus responsabilidades y compromisos de trabajo o simplemente para sentir la satisfacción de tener UNÁ VIDA SANA.



ARCHIV
614-05
(220)
L61

No obstante, ser una mujer sana depende tanto de ti como del médico. En tus manos está el tener una alimentación adecuada, controlar el consumo de cigarrillos y alcohol; aprender a afrontar los problemas, vivir sanamente y someterse a chequeos regulares.



Nadie mejor que tú puedes advertir las señales de peligro físico y mental y tomar las medidas necesarias para volver a una vida normal.



**ESTE FOLLETO TE DA ALGUNAS
INDICACIONES**

Es tan importante la salud y el bienestar de todas y cada una de las personas que en la Declaración de los Derechos Humanos encontramos:

ARTICULO 25 NUMERAL 1:

“TODA PERSONA TIENE DERECHO A UN NIVEL DE VIDA QUE LE ASEGURE, ASI COMO A SU FAMILIA, LA SALUD Y EL BIENESTAR, Y EN ESPECIAL LA ALIMENTACION, EL VESTIDO, LA VIVIENDA, LA ASISTENCIA MEDICA, Y LOS SERVICIOS SOCIALES NECESARIOS; TIENE ASI MISMO DERECHO A LOS SEGUROS EN CASO DE DESEMPLEO, ENFERMEDAD, INVALIDEZ, VIUDEZ U OTROS CASOS DE PERDIDA DE SUS MEDIOS DE SUBSISTENCIA POR CIRCUNSTANCIAS INDEPENDIENTES DE SU VOLUNTAD.

El máspreciado derecho del hombre es la vida misma. Pero a veces esta vida puede verse en peligro debido a enfermedades, accidentes, etc.

TU Y TODOS DEBEMOS PROCURAR MANTENER NUESTRA SALUD.

El derecho a una vida sana debe garantizarse en la sociedad por medios directos o indirectos. Es decir, que cuando la persona esté enferma es indispensable que tenga los servicios de un médico y que reciba las medicinas necesarias para su recuperación.



LA SALUD ¿QUE ES?

Es un proceso determinado por la relación de los siguientes cuatro factores:

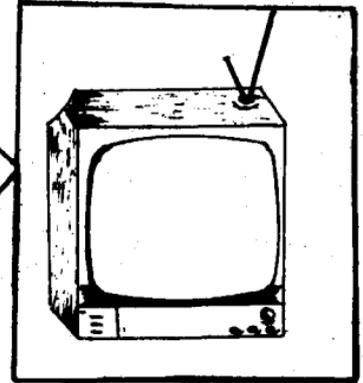
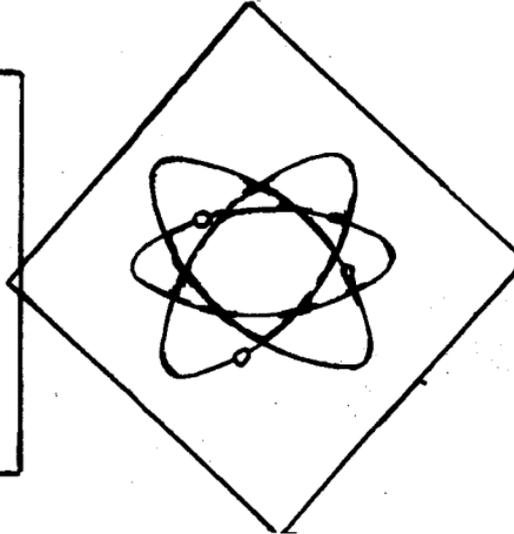
- 1) LA HERENCIA DE LAS PERSONAS;
- 2) EL AMBIENTE QUE LAS RODEA;
- 3) LOS SERVICIOS DE SALUD QUE RECIBAN Y
- 4) SU COMPORTAMIENTO FRENTE A LOS TRES PRIMEROS FACTORES.



INFLUENCIA DEL AMBIENTE EN LA SALUD

Nuestro ambiente está constituido por algunos elementos químicos, físicos y biológicos. A su vez en este mismo ambiente se encuentran: microbios, animales vegetales y otros seres humanos. Hay objetos físicos de todos los tamaños y colores, en fin en el ambiente hay diferentes cosas y también hay elementos de tipo cultural y social, los cuales están en permanente contacto con nuestro organismo que producen en él diferentes reacciones orgánicas o mentales. Estas reacciones son variables ya que algunas veces son débiles y otras fuertes; algunas son transitorias y otras son durables; algunas son inocuas pero otras son dañinas como las enfermedades.

ELEMENTOS BIOLÓGICOS ELEMENTOS QUÍMICOS ELEMENTOS FÍSICOS



**SON ELEMENTOS QUE INFLUYEN POSITIVA O NEGATIVAMENTE
EN NUESTRA SALUD**

COMO INFLUYEN LOS SERVICIOS DE SALUD

Servicios de salud es el nombre que se le da a todos los recursos ya sean privados o públicos y que brindan atención en el campo de la salud. Dentro de ellos encontramos las entidades de salud del gobierno, los hospitales, los centros de salud, las clínicas privadas, los consultorios y los diferentes programas de salubridad. Estos servicios existen con el fin de brindarle atención preventiva y curativa a todas las campañas de vacunación, cuidando la higiene de las aguas y los alimentos; mejorando las condiciones de vivienda, los ambientes de trabajo o protegiendo el ambiente de la contaminación.

COMPORTAMIENTO – AMBIENTE Y SALUD

Recordemos que el **comportamiento** es lo que usualmente una persona **HACE O DEJA DE HACER** frente a una determinada situación. El comportamiento que adopten las personas frente a los elementos del ambiente puede evitar que enfermen, y si enferman el comportamiento que asuman frente al uso de los Servicios de Salud pueden asegurar su recuperación, pero también puede suceder lo contrario cuando el comportamiento no es adecuado. Esta es la forma como influye el comportamiento en la salud:

**ACTUA SOBRE NUESTRA RELACION CON EL MEDIO AMBIENTE
Y LA UTILIZACION DE LOS SERVICIOS DE SALUD**

Observa que son tantos los comportamientos que se pueden dar y que influyen en la salud que no es fácil enumerarlos todos. Por esta razón la influencia del comportamiento en la salud es enorme por eso hoy se afirma que nuestro propio comportamiento influye más en nuestra salud que lo que puede influir toda la ciencia médica.

DICHO EN OTRAS PALABRAS

LAS MUERTES POR CAUSA DE ENFERMEDADES COMO INFARTOS, CANCER DEL PULMON, DERRAMA CEREBRAL, ENFERMEDADES VENEREAS Y ACCIDENTES NO LAS PUEDEN PREVENIR LOS MEDICOS SINO TU Y CADA PERSONA EN SI MISMA A TRAVES DE COMPORTAMIENTOS ADECUADOS.

Hasta este momento hemos hablado del aporte del médico, pero además se requiere de la colaboración tuya y de cada persona pues el médico no puede lograr brindarte salud sin tu propio aporte e interés por tí misma.

Esto quiere decir que existen otras formas de mantener la salud a través de una vida sana para que en lo posible no enfermes.

El deporte, las campañas de vacunación, las brigadas médicas, los controles médicos y mantenimiento del medio ambiente en condiciones favorables deben ser condiciones que te permitan y a todas las otras personas fortalecer convenientemente el cuerpo, para evitar la posibilidad de contraer enfermedades.

•

La seguridad es protección. La inseguridad es desamparo. La inseguridad crea en el hombre un temor ante su futuro y el de su familia: El hombre que no está asegurado piensa con temor en el día en que él falte en el hogar.

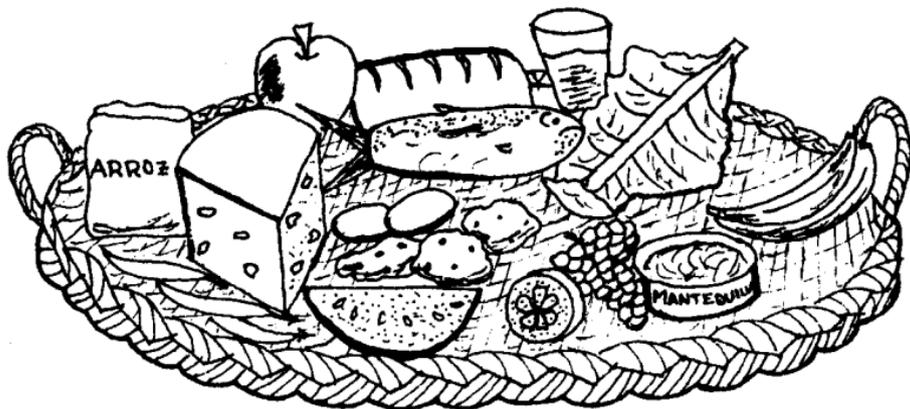


LA SEGURIDAD SOCIAL DEBE ABARCAR A LOS TRABAJADORES, CAMPESINOS, A QUIEN TRABAJA EN SU HOGAR COMO EL ZAPATERO: A LAS MUJERES, A LOS ANCIANOS Y A LOS NIÑOS, A QUIENES SUFREN LIMITACIONES FISICAS O MENTALES, EN UNA PALABRA A TODOS LOS MIEMBROS DE LA SOCIEDAD.

1. TE INVITAMOS A ANALIZAR ALGUNOS PROBLEMAS ESPECIFICOS:

Como vimos en la cartilla No. 2, unos de los factores determinantes en la vida del hombre y del cual depende su bienestar es la satisfacción de sus necesidades básicas como es el alimento. No obstante, el problema del ser humano con respecto a la alimentación, no se limita al hecho de carecer de ella, o tenerla en gran abundancia, sino en que las personas no saben alimentarse. De una parte la alimentación no es equilibrada, su consumo es desordenado, incluso hasta en la forma de sentarse a comer. Los alimentos necesarios en la vida del hombre se pueden clasificar en siete grupos: **LACTEOS, CARNES Y HUEVOS, VEGETALES VERDES, FRUTAS CITRICAS, FRUTAS Y VEGETALES DE OTRO TIPO, HARINAS Y GRASAS.**

Lo correcto, entonces, es una dieta equilibrada; es decir, que la persona coma por lo menos un representante de cada grupo al día si es posible; esto con el ánimo de buscar en la alimentación más la salud que la satisfacción momentánea.



TEN EN CUENTA Y EN LO POSIBLE HAZLO: DE UNA ADECUADA ALIMENTACION DEPENDE UNA BUENA SALUD.

2. PLANIFICACION FAMILIAR

Otro aspecto que guarda estrecha relación contigo por tu condición de mujer y madre es el que está relacionado con la maternidad y el control de la natalidad. Existen razones para adoptar alguna forma de control o contracepción, y la primera de ellas se refiere a los beneficios que brinda. Se ha demostrado que cuando más numerosa es la familia, más se resiente la salud de la madre con cada alumbramiento y más sufren también los otros hijos que nazcan. Sin embargo, la planificación familiar no solo beneficia a la salud, sino a la calidad y condiciones de vida. Gracias a ella TU y todas las demás mujeres estamos en condiciones de decidir cuándo formar una familia, cuántos hijos tener y qué diferencia de edad mediará entre ellos.

La planificación es el medio por el que CADA MUJER DECIDE LIBREMENTE SI QUEDA O NO EN CINTA, ASI MISMO EL MOMENTO OPORTUNO PARA CONCEBIR. ESTA LIBERTAD DE ELECCION ES ACOGIDA POR LAS MUJERES COMO UN DERECHO FUNDAMENTAL.

RECUERDA: SON MUCHOS LOS HIJOS SIN PADRE O ABANDONADOS CUYO HOGAR ES LA CALLE Y EN OTROS CASOS LA CARCEL, PORQUE NO TUVIERON EL CALOR DE UNA FAMILIA Y LA GUIA DE UNOS PADRES RESPONSABLES.

DIVISION DE LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS

Existen varias formas de planificación familiar, las cuales se pueden dividir en dos grupos básicamente:

1. **LOS METODOS DEFINITIVOS:** Los cuales consisten en operaciones que se le practican tanto al hombre como a la mujer con el propósito de que nunca se vuelva a presentar un embarazo.
2. **LOS METODOS NO DEFINITIVOS:** Como el término lo indica, estos métodos tan sólo impiden el embarazo cuando la mujer o la pareja de común acuerdo no lo desea, y cuando lo quieran lograr, es suficiente con dejar de utilizar el método.

Ahora vamos a ver brevemente los métodos correspondientes a cada uno de los grupos antes mencionados:

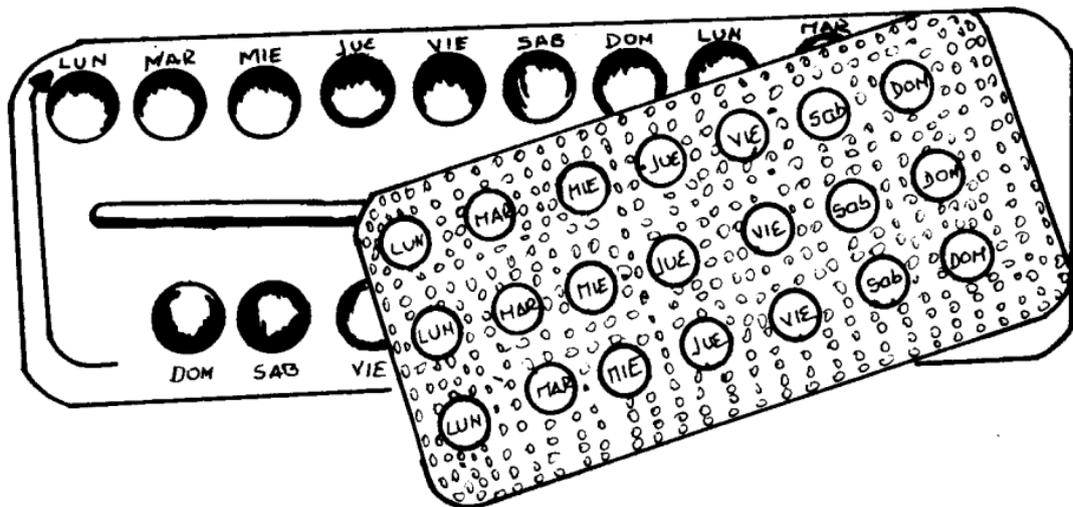
METODOS NO DEFINITIVOS

Estos métodos tratan de impedir que el espermatozoide penetre dentro del óvulo. Entre ellos tenemos los denominados **METODOS NATURALES** como el **METODO DEL CALENDARIO**, **EL METODO DE LA TEMPERATURA** Y **EL METODO DEL MOCO CERVICAL**. En el dibujo encuentras el método del calendario.

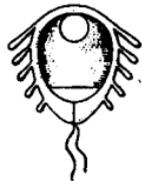
FEBRERO							MARZO						
D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7							1
8	9	10	11	12	13	14	2	3	4	5	6	7	8
15	16	17	18	19	20	22	9	10	11	12	13	14	15
23	24	25	26	27	28		16	17	18	19	20	21	22
							23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

METODO DEL RITMO

Existe un método administrado por vía oral: **ES LA PILDORA** las cuales deben ser recetadas específicamente por el médico. La función de estos anticonceptivos es impedir la producción de óvulos.



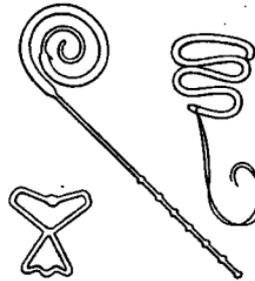
P I L D O R A A N T I C O N C E P T I V A



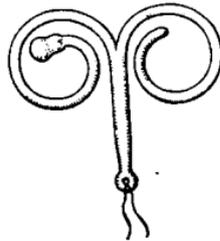
ESCUUDO DALCON



COBRE-"T"



DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS



ESPIRAL SAF-T

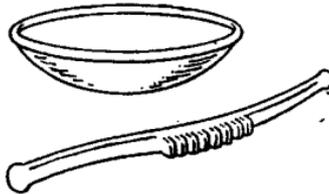
Actualmente hay otros métodos como los **DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU)**, este dispositivo es también llamado **ESPIRAL**, es un objeto plano y flexible; los hay de diferentes formas. En el dibujo los puedes observar.

ESPERMICIDAS VAGINALES (ESPUMAS, JALEAS Y OVULOS)

En combinación con los **CONDONES** (preservativos) o un **DIAFRAGMA** (membrana de caucho delgado que se coloca antes de una relación en la entrada del útero, para impedir la entrada de los espermatozoides), los espermaticidas son altamente eficaces. Son sustancias que matan los espermatozoides de allí su nombre de espermicidas.



CAPERUZA CERVICAL



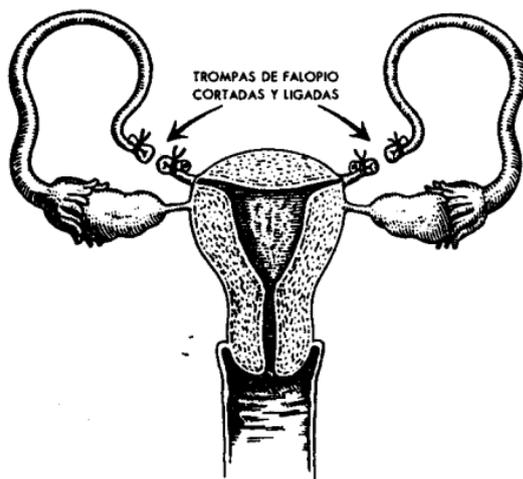
DIAFRAGMA Y DISPOSITIVO DE INSERCIÓN



CONDON

Ahora veamos los **METODOS DEFINITIVOS**

Consiste en cortar las trompas del útero y atar los extremos (Ver el dibujo), sin que se altere la función sexual y permite de manera efectiva prevenir el embarazo.

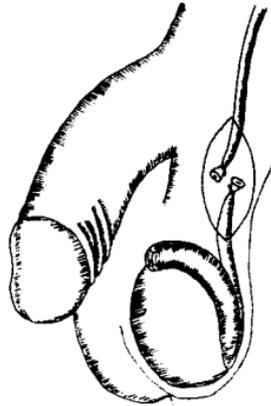


ESTERILIZACION DE LA MUJER

LA VASECTOMIA

Es una operación que se le practica al hombre. Consiste en hacer dos orificios pequeños en cada testículo, localizar los conductos deferentes, cortarlos y cerrarlos, luego se cierra la herida.

Este método no produce impotencia ni vuelve al hombre menos hombre. El hombre sigue eyaculando semen pero sin espermatozoides por lo tanto es un método totalmente efectivo.



ESTERILIZACION DEL HOMBRE

RECUERDA:

1. Si no deseas quedar embarazada es mejor utilizar cualquier método que ninguno.
2. El mejor anticonceptivo es el que más se acomoda a cada persona y a cada pareja el que les produzca poco o ningún problema y que puedan usar en repetidas ocasiones.
3. Es importante que conozcas la manera de emplear los métodos anticonceptivos correctamente.

**REFLEXIONA: TODO HOMBRE Y TODA MUJER
SON RESPONSABLES POR LOS HIJOS QUE TRAIGAN AL MUNDO**

ENFERMEDADES VENEREAS

La enfermedad venérea es toda aquella que se transmite por contacto sexual. Antes de describirla es importante tener en cuenta algunas sugerencias para abordar estas enfermedades.

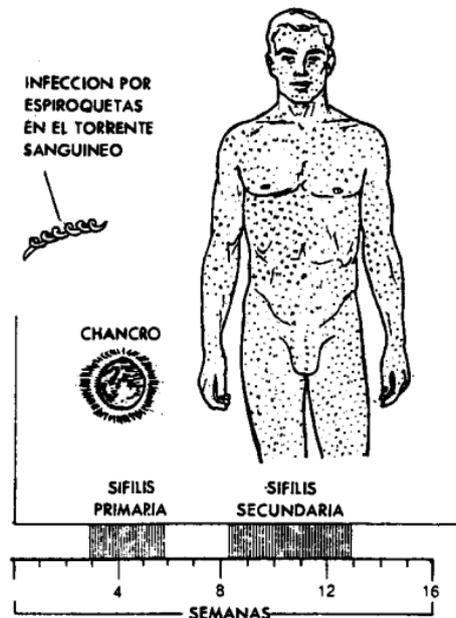
- Cuando sospeches que padeces una enfermedad venérea, o hayan tenido relaciones sexuales con una persona afectada **BUSCA LA AYUDA DE UN ESPECIALISTA.**
- Si observas alguna irritación en la zona genital o los labios que no se cura al cabo de varios días, **CONSULTA CON EL MEDICO.**
- Si tu compañero presenta algún tipo de excreción peneal o irritación de los genitales, **EVITA TENER RELACIONES SEXUALES CON EL**
- En cuanto descubras que padeces una enfermedad venérea, advierte a todos tus contactos sexuales, a fin de que reciban tratamiento antes de infectar a terceros.

VEAMOS LAS ENFERMEDADES VENEREAS MAS COMUNES:

SIFILIS:

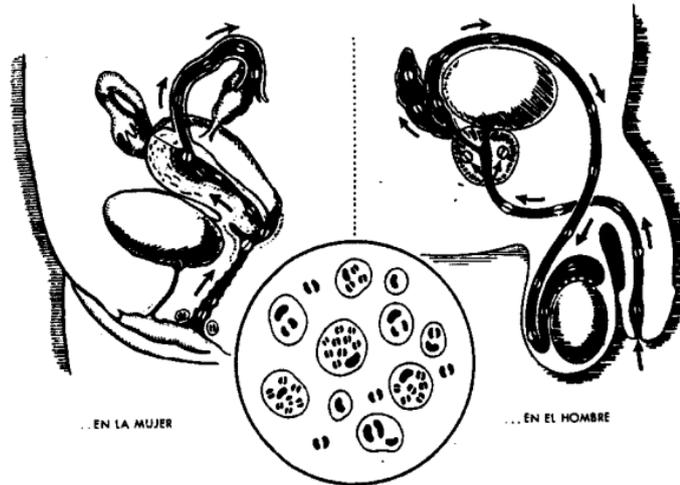
Tiene su origen en una espiroqueta que provoca la aparición de lesiones denominadas chancros. Se adquiere por contacto sexual con una persona que tiene la enfermedad.

La **SIFILIS** es una enfermedad de fácil tratamiento por lo tanto **SI TIENES SOSPECHA DE PADECER LA ENFERMEDAD ACUDE PRONTO DONDE EL MEDICO**, pues si no te tratan a tiempo esta puede producir alteraciones en la piel o poner en peligro la vida. Y en caso de embarazo puede afectar al bebé.



LA GONORREA O BLENORRAGIA

Es producida por una bacteria, sólo se adquiere por relaciones sexuales con una persona que tiene la enfermedad.



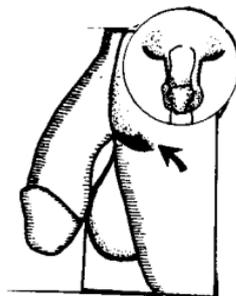
EL CHANCRO BLANDO

Es una enfermedad tropical. Afecta principalmente a los hombres. Se transmite por contacto sexual. Produce úlceras dolorosas en el glande o en los labios e inflamación en los ganglios.



LINFOGRANULOMA VENEREO

Es una enfermedad tropical y subtropical. Sólo se adquiere por contacto sexual. El germen produce una úlcera con pus en el glande o en los labios e inflamación y destrucción de los ganglios de la ingle.



GRANULOMA INGUINAL

Produce ampollas o pústulas indoloras en los órganos sexuales.

VERRUGAS GENITALES

Son indoloras y crecen adquiriendo forma de coliflor.

MOLUSCO CONTAGIOSO

Aparecen ampollas de color blanco o rosadas.

HERPES GENITAL

Produce llagas, parecidas a ulceras, en los órganos sexuales.



EL SIDA

Es la enfermedad más temida de nuestra época. Su nombre significa **SINDROME DE INMUNODEFICIENCIA ADQUIRIDA**. Quiere decir que ataca el sistema de defensa de nuestro cuerpo y nos deja, en caso de adquirirla, a merced de un tipo raro de cáncer llamado **SARCOMA DE KAPOSÍ**, produce cansancio extremo, adelgazamiento progresivo, fiebre, sudor intenso nocturno, tos, dolor de garganta y dificultad para tragar; eventualmente pueden aparecer llagas en la boca, ganglios linfáticos inflamados, diarrea persistente y manchas rojas o rosadas en la piel.

Se transmite por contacto sexual; por las transfusiones; por medio de las máquinas de afeitar; por los métodos de inseminación artificial o en los drogadictos y homosexuales.

Son pocas estas páginas para escribir todo lo que quisiéramos compartir contigo, sin embargo, creemos que es importante que todos los hombres y mujeres; niños y ancianos y desde luego los adolescentes y adultos tengan vivienda, salud, alimentación, educación y que puedan disfrutar de todos sus beneficios, porque la vida es hermosa y placentera si se lleva con equilibrio.

RECUERDA SIEMPRE: TODOS SOMOS RESPONSABLES DE NOSOTROS MISMOS Y DE COLABORAR POR TENER UN MUNDO MEJOR CON JUSTICIA Y DIGNIDAD PARA TODOS. TU APORTE ES IMPORTANTE COMO MUJER, COMO MADRE, COMO MIEMBRO DE UNA SOCIEDAD.



Hemos visto algunos aspectos relacionados con la salud física. Y enfatizamos la importancia de asistir a los controles médicos con regularidad para prevenir problemas como el cáncer, la desnutrición o las enfermedades venéreas entre otras enfermedades.

AHORA RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

1. ¿Qué es la salud y por qué es importante protegerla?
2. ¿De qué manera podemos prevenir las enfermedades?
3. Por qué son importantes los métodos anticonceptivos? ¿Cuáles son?
4. En caso de sufrir una enfermedad venérea ¿qué pasos se deben seguir?
5. Describe algunos tipos de enfermedades venéreas.

¡MUJER TIENES DERECHO A UNA VIDA SANA!

Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo
C.I.I.D.

Bogotá, D. E., Colombia, 1988