



La Boletina

“La salud de un pueblo comienza con la salud de sus mujeres.”

Junio—Septiembre 2010

Núm. 16

Tú Salud, Mi Salud: La Reforma Federal de Salud

Puede que haya escuchado que después de meses de discusiones, el Congreso de los Estados Unidos aprobó reformar el sistema de salud. El sistema de salud en EU depende en gran parte de aseguradoras y proveedores privados para cubrir los servicios de salud a la población. En Puerto Rico es prácticamente igual. Esto limita el que las personas de menores ingresos tengan el mismo acceso a los mismos servicios de salud que las personas que tienen mayores ingresos para pagar un seguro médico.

Puerto Rico, fue incluido en la reforma de salud aprobada. Aunque todavía no se anuncian los detalles de como será implementada en la isla, sí fue anunciado que se eliminarían las restricciones a las visitas a especialistas y que se recibirán millones de dólares federales para expandir el presupuesto asignado al Medicaid en Puerto Rico. Otras directrices de la reforma que aplican a Puerto Rico, aún no han sido confirmadas.

La reforma federal incluye muchas cosas buenas, tales como:

- El programa Medicaid cubrirá una mayor cantidad de personas al subir el límite de ingresos requeridos, eliminar restricciones, y ofrecer subsidios federales para comprar seguros de salud.
- Se ofrecen fondos para crear puestos de promoción de la salud en comunidades donde los servicios médicos no son suficientes.
- Los planes de seguros médicos y subsidios podrían estar al alcance de inmigrantes con residencia permanente legal.
- Las compañías aseguradoras tienen que ofrecer GRATIS servicios de salud preventiva como son los exámenes de Papanicolaou (PAP) y las mamografías.
- Las compañías de seguros no podrán negar cobertura por condiciones ya existentes.

Pero, no todo es bueno para las mujeres y sus derechos a la salud. Por ejemplo:

- Las personas inmigrantes sin documentación no serán elegibles para comprar pólizas de seguro, aunque tengan el dinero para pagarlo por cuenta propia.
- Las personas con residencia permanente legal no tendrán acceso a programas públicos, incluyendo Medicaid, hasta cinco años después de recibir la residencia.
- Las personas con seguro médico tendrán que emitir dos cheques separados si su seguro cubre servicios de aborto y los Centros de Salud Comunitarios no podrán ser utilizados para proveer servicios de aborto.

Aunque la reforma está lejos de ser un seguro universal que garantice el derecho a la salud en Puerto Rico, no hay duda que es un cambio del que debemos mantenernos pendiente. Para más información, puede ir a <http://espanol.hhs.gov/enes/dhealthreform/>

Tomado de “¿Que Puede Usted Esperar de la Reforma del Sistema de Salud?”
Instituto de la Mujer Latina para la Salud Reproductiva
www.latinainstitute.org

Prevención de Agresión Sexual en Varones por Odette Rivera Rivera

La violencia contra niños y niñas, y sus consecuencias, se presenta de diversas maneras y depende de muchos factores. El maltrato produce como resultado una serie de daños a la salud de niños y niñas, su supervivencia, desarrollo y dignidad en el contexto de una relación de responsabilidad, confianza o poder.

Algunos de los tipos de maltrato son el maltrato físico y/o emocional, negligencia y el abuso sexual. Estudios realizados en estas áreas, así como en el Programa de Prevención de Agresión Sexual (PAS) de Taller Salud, han encontrado que los varones se relacionan de manera particular a la sexualidad y a las relaciones de poder. Esto resulta en consecuencias significativamente diferentes a las que enfrentan las niñas sobrevivientes de abuso sexual. Estas diferencias se relacionan a la naturaleza del abuso y la forma en que la experiencia es entendida. En el varón sobreviviente se han observado consecuencias relacionadas a conflictos de identidad y rol de género, dificultad para expresar emociones y la negación de la experiencia de abuso sexual, entre otras.

Como parte de nuestro interés en la salud integral y la equidad por razón de género, PAS cuenta con un nuevo reto. Aunque durante los pasados años hemos dirigido nuestros esfuerzos hacia la prevención de abuso sexual en niñas, este año expandimos nuestros programas para también sensibilizar a niños varones sobre la integridad y el respeto a su cuerpo y el de otras personas.

Odette Rivera Rivera, Trabajadora Social, se une al equipo de trabajo de Taller Salud con el fin de atender los factores que afectan a niños varones en la prevención de la agresión sexual. Para mayor información sobre los programas disponibles, puede escribir al correo electrónico odette.tallersalud@gmail.com o llamar al 787-876-3440 ó 787-256-7568.

Referencias:

Pérez, L. (2010). *Taller: Varones sobrevivientes de abuso sexual*. Departamento de la Familia. (s.f.). *Abuso Sexual Infantil*. [Opúsculo]. Gobierno de Puerto Rico. Departamento de la Familia. (s.f.). *El Maltrato a Menores*. [Opúsculo]. Gobierno de Puerto Rico. Imagen obtenida de <http://www.padre-familia.com>



Verano ComPaz

Invitamos a jóvenes de 11 a 16 años a integrarse a las actividades de verano del grupo ComPaz que se llevarán a cabo del **6 al 23 de julio** en la comunidad El Ceiba. Habrán actividades recreativas, artísticas, deportivas y mucho más.

La **matrícula** para las actividades será el **viernes 25 de junio** en el Centro Comunal El Ceiba. Llámenos al 787-876-3440 para más información.

Regresa Arte con Salud

por Jacqueline Cruz Rodriguez

Con el auspicio de la National AIDS Foundation, regresa "Arte con Salud" -un proyecto de arte enfocado en la prevención del VIH y Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS). El proyecto está diseñado para fomentar y fortalecer lazos y destrezas de mentoría entre mujeres adultas y jóvenes, que a su vez ayuden a disminuir la incidencia de enfermedades de transmisión sexual entre la población de mujeres puertorriqueñas.

Este proyecto desarrolla grupos de 10 a 12 mujeres adultas de 18 a 40 años que estén ligadas estrechamente a las vidas de jóvenes entre 15 a 21 años en su comunidad. Cada grupo tomará un curso de artes plásticas, el cual será complementado con sesiones educativas y de terapia psicológica—completamente **gratis**. A través de sesiones de arte que trabajan temas de Autoestima e Identidad, Anatomía de la Mujer, Sexualidad, Métodos Anticonceptivos, VIH/SIDA, ETS, Uso del Condón y Estrategias de Reducción de Riesgos, las participantes se desarrollarán como mentoras para poder facilitar que sean ellas las que lleven estos temas a las jóvenes de sus comunidades.

En Taller Salud creemos fielmente que fortaleciendo a las mujeres de las comunidades con la información adecuada, estamos fortaleciendo a todas las generaciones de mujeres que les siguen. El proyecto de Arte con Salud comenzará en el mes de agosto. Para más información o solicitar nuestros servicios, no dude en llamar a Jacqueline Cruz Rodríguez a nuestras oficinas al 787-876-3440.

Construyendo un Huerto Casero

por Jacqueline Cruz Rodríguez

En medio de la crisis económica que atraviesa nuestro país, comenzar a trabajar en huertos caseros para economizar dinero en la compra de vegetales o frutas, es una idea que pasa cada vez más por nuestras mentes. Y es que cuando pensamos en todo lo que aporta el comenzar a sembrar un huerto, podemos incluir desde beneficios en la alimentación, recreación y hasta embellecimiento de nuestros jardines y alrededores. Si a esa experiencia le añadimos el beneficio de trabajar junto a un grupo de personas de nuestra familia, comunidad, amistades, los niños y niñas del barrio, las personas ancianas y demás; definitivamente le multiplicamos beneficios a la comunidad entera.

Es por eso que el grupo de Abuelas que Crían del Sector Tocones de Medianía se ha dado a la encomienda de embellecer sus espacios de ocio y con ello unir más a su comunidad desarrollando el primer **Huerto Comunitario de Tocones** para el disfrute de todos y todas. Este Huerto Comunitario, que comenzará a trabajarse todos los miércoles desde el mes

de junio, estará establecido al lado del parque de juegos de niños y niñas del sector. El espacio del huerto comunitario también será un espacio para el desarrollo de talleres, tales como: hacer composta, sembrar frutas y vegetales, técnicas de siembra y control de plagas, entre otros.

Les invitamos a que se unan a este bello proyecto y sean parte de la historia del desarrollo comunitario de Tocones. Puede acompañarnos y colaborar cualquier miércoles que tenga disponible en horas de la mañana, o comuníquese a nuestras oficinas al 787-876-3440 para más información.



Serie Especial: Enfermedades de Transmisión Sexual: P. 2

Por: Joselyn Cepeda Alicea



En esta 2da edición de la serie especial sobre enfermedades de transmisión sexual (ETS) se informa sobre la **Gonorrea** y la llamada infección silenciosa: la **Clamidia**.

La Gonorrea, es producida por una bacteria llamada *Neisseria Gonorrhoeae*. Se adquiere y se transmite mediante las relaciones sexuales (entiéndase sexo oral, sexo anal y/o sexo vaginal). En algunas ocasiones no presenta síntomas, sin embargo, si llegan a aparecer podrían ser: frecuentes secreciones blancuzcas, amarillas o hasta verdes por la vagina o el ano; y ardor al orinar, entre otros.

La Clamidia es producida por una bacteria llamada *Chlamydia trachomatis*. Al igual que la Gonorrea y otras infecciones de transmisión sexual, se adquiere y se transmite por medio de las relaciones sexuales. Sus síntomas pueden variar de persona a persona pero en la mayoría de los casos son muy pocos o ninguno. Por esta razón, se hace llamar la infección silenciosa.

De acuerdo con el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (mayo, 2010), cuando los síntomas se presentan, generalmente es entre una y tres semanas después del contagio. Entre los síntomas que podría presentar están las descargas de secreción por la vagina o el pene. No obstante, las complicaciones de no tratar la infección a tiempo pueden ser graves e irreversibles. Estas pueden ser: esterilidad (imposibilitar el tener hijos) y pérdida de la visión.

Ambas infecciones son más comunes entre los jóvenes de 15 a 24 años. Según la unidad de Vigilancia ETS del Departamento

de Salud, en el año 2009 se registraron 6,217 casos de Clamidia: 98 casos más que el año anterior. En el caso de la Gonorrea, se registraron 230 casos en el 2009. Esto representó 43 casos menos que el año anterior.

Ambas enfermedades tienen cura si son tratadas con antibióticos. Además, si son tratadas a tiempo, pudieran no tener mayores complicaciones. Esa es la importancia de visitar al médico con frecuencia y hacernos regularmente las pruebas de laboratorio para detectar éstas u otras enfermedades de transmisión sexual.

Una persona que haya sido infectada con alguna de estas enfermedades y se haya curado, tiene riesgo de volverla a contraer si continúa las mismas conductas sin protección. Por lo tanto, es importante tomar conciencia sobre los riesgos que pueden causar.

La única forma 100% segura de evitar las enfermedades de transmisión sexual es la abstinencia. Si por el contrario, tomamos la decisión

de estar activos/as sexualmente, debemos usar un condón. Con un 98% de efectividad, el condón es la única protección existente contra la Gonorrea y la Clamidia.

Para más información, puede llamar a Taller Salud al 787-876-3440 ó 787-256-7568.

RECUERDE: Toda persona activa sexualmente está en riesgo de contraer una enfermedad de transmisión sexual. ¡Protegerse está en sus manos!

Referencias
Centro para el Control y Prevención de Enfermedades. (2010). *Clamidia - Hoja informativa de los CDC*. Recuperado de: <http://www.cdc.gov/std/spanish/stdfact-chlamydia-s.htm>

Rodríguez Vidot, Manuel. (2009). *Enfermedades de transmisión sexual en Puerto Rico*.



Actualízate: Prevención de Agresión Sexual



ACTUALÍZATE
Talleres de Educación Continua



TALLER: PREVENCIÓN DE AGRESIÓN SEXUAL EN MENORES

Fecha: Jueves, 2 de septiembre 2010

Lugar: Universidad Sagrado Corazón
Hora: 8:30 am- 4:40 pm



\$35.00* PP

Está aprobada como
actividad de educación
continuada por el Colegio de
Trabajadores Sociales de Puerto Rico,
Con un total de 6 horas contacto.

♦♦♦

(*Se cobrará adicional \$10.00
para la acreditación de las horas por
educación continua
y \$15.00 aquellos que deseen
la acreditación y el certificado)

El taller es ofrecido por la Trabajadora Social
Glorimar Maldonado, que a su vez es Psicóloga
Escolar y quien lleva coordinando y facilitando en
Taller Salud el programa P.A.S. (Prevención de
Agresión Sexual) por 8 años.

En el taller se proveerá herramientas para prevenir
y detectar el abuso sexual entre las/los niñas/os.

Además, se ofrecerán los indicadores a observar en
la conducta de niños y niñas que pueden estar
sufriendo este tipo de maltrato. Entre algunos de
los tópicos que se discutirán se encuentran los
deberes y responsabilidades de cada profesional
según la ley 177 "Ley para el Bienestar y la
Protección Integral de la Niñez."

PARA MAS INFORMACION PUEDE COMUNICARSE A:

TALLER SALUD, INC.

• TEL. 787.876.3440 • TEL. 787.256-7568 •

• miban.tsalud@gmail.com •



Admírame: Soy la Salud de un Pueblo

28 de Mayo: Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres



Con el auspicio de la Oficina Federal de la Salud de las Mujeres, Taller Salud, COPI, Amnistía Internacional-Sección de PR y el Recinto de Ciencias Médicas, ofrecieron 2 actividades conmemorando el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres. Entre otros servicios, se proveyeron pruebas de VIH, azúcar, presión arterial, memoria, dental, peso; también, consejería, fortalecimiento de autoestima, y un panel educativo sobre parto humanizado, ejercicio y yoga. El 95% de las personas participantes indicaron que harían cambios en comportamientos de prevención, ejercicio y/o nutrición a raíz de lo aprendido en las actividades; y un 25% solicitaron que se trajeran más servicios de este tipo a la comunidad.

El 28 de mayo se celebra como el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres desde el V Encuentro Internacional de Mujer y Salud realizado en San José, Costa Rica en 1987.

Plantas Medicinales

Albahaca	Ensaladas y salsas. Como té alivia los síntomas del dengue; calma la ansiedad y el estrés. Ayuda a conciliar el sueño. La blanca abre el apetito, en gotas para el dolor de oído y en baño para alivio del reuma. La morada en té de hojas y flores controla vómitos, náuseas y dolores de cabeza.
Anís	En té ayuda contra gases intestinales, mal aliento, facilita los partos y estimula la secreción de leche en la lactancia.
Artemisa	Fortifica el estómago y produce buena digestión. Se usa para la anemia, enfermedades de los ovarios y normalizar la menstruación. En té se usa contra las lombrices.
Yerba Buena	Condimento a postres, salsas y bebidas. En té con azúcar y leche, se usa para el dolor de estómago. Alivia malestares y contrarresta los gases. Diluida en solución alcohólica se usa para calmar el dolor de muelas.
Juana la Blanca	Excelente para disolver piedras del riñón. Diurético. También se usa contra catarros.
Manzanilla	En té, calma los nervios, el dolor de estómago y la menstruación dolorosa e irregular.
Mejorana	Como champú, quita dolores de cabeza. Como condimento, estimula el apetito y favorece la digestión. Los baños calientes alivian dolores musculares.
Menta	Buena para el sistema digestivo. En té se usa para aliviar malestares gastrointestinales. Como baño, alivia la picazón. Sus vapores combaten la bronquitis.
Oregano brujo	Condimento. Masticar las hojas combate el mal aliento. Se usa para la curación de la artritis.
Recao	Condimento. En té, ayuda a combatir el resfrío y la flema en el pecho.
Romero	Condimento. Calmante de la flatulencia, calma el dolor de muelas. En fricciones de base alcohólica tiene propiedades analgésicas. En té, estimula la digestión.
Ruda	Regula la menstruación, calma los nervios, calambres, dolor de cabeza, mareos, menopausia y envenenamientos. La mujer embarazada NO debe usarlo. Las hojas machacadas se usan para analgésico local para el dolor de oídos y muelas.
Sabila	Combate catarros, impotencia, quemaduras, y venas varicosas. Se usa como expectorante en combinación con miel de abeja, brandy, anís estrellado.
Tilo	El de de hojas y flores es expectorante. Ayuda a curar heridas y contusiones. Calmante de nervios y el insomnio. Ayuda a bajar la presión.

El Centro de Documentación e Información (CDI) Recomendamos:

No estás
sola



Le invitamos a pasar por el CDI y utilizar nuestros recursos educativos para personas jóvenes y adultas.

"No Estás Sola" cuenta seis historias dramatizadas de mujeres y sus parejas que buscan reflexionar sobre la decisión de terminar un embarazo. Las mujeres en las historias, buscan consejo en sus familias, líderes espirituales o profesionales de la salud. Es un DVD en español de 47 minutos de duración. Fue creado en el 2008 por la organización "Católicas por el Derecho a Decidir" en una colaboración entre México y Estados Unidos.

El DVD es acompañado por un video panel titulado "Te Apoyamos: Una conversación sobre No estás Sola." El panel cuenta con la participación experta de la psicóloga María Ladí Londoño, la abogada Natalia Ángel, y el sacerdote jesuita Alberto Múnera, entre muchos otros.

Anuncios



Ya están disponibles las camisetas de Taller Salud a través de nuestra tienda en Spreadshirt.com.

Solo entren a:

<http://tallersalud.spreadshirt.com/>

Búsqúenos en Facebook y en Twitter





es una publicación de Taller Salud, Inc.

Ayude a Taller Salud cada vez que busque o
compre en internet



www.goodsearch.com

Colaboraron en esta edición:

Joselyn Cepeda Alicea, BSHE
Odette Rivera Rivera, TS
Jacqueline Cruz Rodríguez
Máxima Ibán Cordero
Integrante Americorps*Vista

Edición y Coordinación:
Alana Feldman Soler

Arte logo: Sylvia A. Calzada

¡Únete a nosotras!

Puedes formar parte del grupo de socias integrantes y colaboradoras de Taller Salud, si:

- ♦ Estás de acuerdo con nuestra misión y valores;
- ♦ Apoyas nuestras actividades ;
- ♦ Participas en nuestra Asamblea Bianual;
- ♦ Pagas una cuota bi anual;

() Me interesa colaborar con trabajo voluntario.

() Me interesa hacer una colaboración de:

__\$100.00 __\$75.00 __\$50.00 __\$25.00 __otra

Nombre:

Dirección Postal:

Teléfono:

Agencia Participante



Fondos Unidos de PR



**TALLER
SALUD** INC.

Taller Salud, Inc.
PO Box 524
Loíza, PR 00772

Tel.: (787)256-7568
876-3440
Fax 876-8704
tsalud@gmail.com

Junio-Septiembre 2010

Núm. 16