



COMAI

LA BOLETINA

Volumen I

Número 1

Una Publicación de *Taller Salud, Inc.*
hecha por mujeres para mujeres

En Esta Publicación

- * Editorial
- * Proyecto Mujer y Cáncer
- * Mujeres Impactadas por VIH/SIDA
- * Cuidándonos

Editorial

Por: Wanda Denis Camacho

Desde hace 14 años este colectivo ha estado trabajando en el área de la salud de la mujer. Hemos dado charlas, talleres, preparado folletos informativos y participado en eventos de impacto a la mujer. Muchas de nuestras compañeras ya no están con nosotras, al menos no en cuerpo presente. Pero el reto sigue ahí. Seguimos con nuestro compromiso de lucha, de educación, de capacitación y de apoyo.

Ahora estamos en un local más amplio en la Calle Pelegrina #997 Urb. Santa Rita, Río Piedras. También hemos creado *Comai La Boletina*, una versión más corta del *Boletín Comai*, con el propósito de mantenerlas informadas sobre los acontecimientos más recientes en el área de la salud de la mujer. Nuestro compromiso es que puedan recibirla trimestralmente. Hágannos llegar sus comentarios ó notitas de interés al Apartado 192172, San Juan, PR 00919-2172

¡¡¡Hasta la próxima edición!!!



"La Salud del Pueblo Puertorriqueño
Comienza con la Salud de sus
Mujeres"



Proyecto Mujer y VIH/SIDA

Por: Laura Colón Martínez

Imaginemos...contar con un tiempo y un espacio donde reforzar nuestra autoestima, manejar nuestras emociones, explorar el poder creativo de la mente, hablar sobre nutrición y sexo seguro. Todas quisiéramos tenerlo. Este en particular es un sueño hecho realidad. Desde el 16 de septiembre de 1993, *Taller Salud* trabaja en un Proyecto creado por mujeres para las mujeres. Este tiempo y este espacio buscado y encontrado está dirigido a mujeres impactadas por el VIH/SIDA.

La salud sicosocial de la mujer contiene muchos determinantes de los cuales la autopercepción es uno fundamental. Sin embargo, la socialización de la mujer presenta unas manifestaciones en el comportamiento y en las actitudes, a consecuencia de los roles impuestos. El énfasis en el cuidado de otros, la diferenciación del poder, la dependencia, la devaluación y la limitación en los logros adquiridos son algunas de las características del mundo interno y externo de la mujer. La experiencia colectiva de *Taller Salud* ha probado que para poder ganar poder sobre nuestro cuerpo (físico-mental-espiritual) es necesario, primero, conocerlo y luego hacernos conscientes de las formas de controlarlo.

Este proyecto va dirigido a mujeres impactadas por el VIH/SIDA debido al índice tan elevado de mujeres que se están contagiando en relaciones sexuales, mayormente heterosexuales. La Oficina Central de Asuntos del SIDA del Departamento de Salud auspica este programa. Contamos

con una coordinadora, una facilitadora y una secretaria. Los recursos que ofrecen los talleres (médicas, sicólogas, nutricionistas, educadoras en salud) son mujeres comprometidas con la salud y con mucha experiencia trabajando con mujeres.

Este programa de adiestramiento/apoyo consta de trece (13) talleres para dos grupos de 15 mujeres. Estos van dirigidos a ofrecerles la oportunidad de adquirir destrezas para el desarrollo de una conducta afirmativa con respecto a su condición de mujer impactada por el VIH, darles el apoyo necesario para reconocer que nuestro estado físico, mental, emocional y espiritual componen nuestra salud integral y la información necesaria para que puedan organizar grupos de apoyo en sus comunidades.

Esperamos este proyecto tenga una larga duración y que pueda servir de recurso no solo a las mujeres impactadas por el VIH, sino a todas las mujeres que de una u otra manera estamos siendo afectadas por las difíciles condiciones de vida impuestas por esta sociedad. Merecemos vivir en salud porque somos valiosas.



Previendo y Sobreviviendo el Cáncer del Seno

Por: Lydia Esther Robles

Con fondos de la Fundación de Puerto Rico y el trabajo voluntario de las participantes de Taller Salud, en septiembre de 1992 comenzamos un trabajo dirigido a la detección temprana de cáncer en los senos y el autoexamen. El enfoque de este proyecto es uno educativo y de apoyo con una visión integral de varios temas relacionados con la problemática y el diagnóstico de cáncer en los senos.

Estos temas están dirigidos a concientizar a las mujeres con respecto a su salud y a los derechos que tienen de obtener información clara que les permita tomar decisiones responsables. En forma global, permite a las participantes tener un mejor conocimiento sobre su cuerpo y su sexualidad, de manera que las decisiones sobre su salud y su calidad de vida sean más certeras.

El proyecto ofrece cuatro talleres, con sus respectivos folletos informativos que cubren los siguientes temas:

- 1) *Anatomía, Fisiología y la Relación Médico-Paciente.*
- 2) *Autoexamen del Seno*
- 3) *Riesgos y Manifestaciones del Cáncer de los Senos*
- 4) *Sexualidad*

Además del ofrecimiento de los 4 talleres, mediante el proyecto se identifican las causas que evitan la prevención y detección temprana y establece un centro de información donde las mujeres puedan consultar temas relacionados a la mujer y el

cáncer. Les damos seguimiento de servicio médico a aquellas mujeres que así lo solicitan y se coordina el que éstas reciban los servicios profesionales de una oncóloga, de ser necesario.

Hemos ofrecido los talleres a mujeres de Aibonito, Río Grande, Comerío, Río Piedras, Salinas y la Escuela Industrial para Mujeres en Vega Alta.

Ya hemos concluido el ciclo de talleres del segundo período del proyecto. Nos encontramos en la fase de organizar un grupo de apoyo con mujeres que participaron en los talleres y extenderlo a mujeres de la comunidad. Este grupo comenzará a partir del mes de junio. Para información adicional puedes llamar al 764-9639.



CUIDANDONOS

Por: Maribel Nieves

Nuestro cuerpo funciona integralmente. La realidad es que nuestro cuerpo y nuestra mente o estado emocional se influyen mutuamente, negativa o positivamente. Por esto es importante sacar un espacio de tiempo al día el cual podamos dedicar a nosotras enteramente, a nuestro cuerpo, a nuestro ser. El ejercicio es una buena alternativa.

Hacer entre 20-30 minutos de ejercicios diariamente pueden ser suficientes para mover la energía, trabajar un poco los músculos y relajarse. Recuerda que esta debe ser una actividad agradable para ti, no debe fatigarte demasiado, ni debe doler. Debes escoger una rutina de ejercicios de acuerdo a tu condición física, tu gusto y tus posibilidades.

El ejercicio no es solo la calisternia, hay una gran variedad de alternativas. Puedes caminar, practicar un deporte, nadar, bailar, trotar, hacer aeróbicos, yoga, tai-chi y otros. Debes usar ropa y zapatos cómodos que te permitan moverte. Siempre debes comenzar estirando tus músculos y calentándolos antes de aumentar la actividad. Al finalizar, estírate nuevamente y relájate.

Varía tu rutina durante la semana para que no se torne aburrida. Al finalizar, toma un baño con agua templada y luego enfríala un poco. Verás que te sentirás con más energía y recuerda: lo más importante de hacer ejercicios es la consistencia. Si no puedes todos los días, por lo menos 3 ó 4 días a la semana, pero consistentemente.

taller salud

P.O. Box 192172 San Juan, PR 00919-2172