

1a CHANCLETA

Nº 20

MARZO-JUNIO '90



taller salud, Inc.

P.O. Box 192172

San Juan, P.R. 00919-2172

CONSULTORIOS

GINECOLOGIA

Dra. Imelda

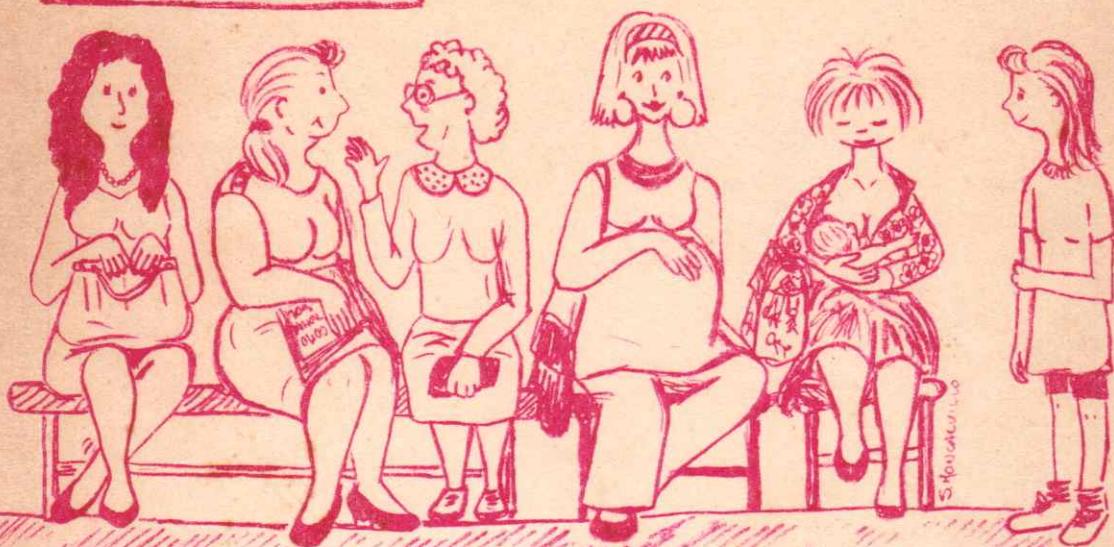
PAROS OBSTETRICIA

Dr. M. M. M. M.

GINECOLOGIA INFANTO-JUVENIL

Dra. M. M. M. M.

MUJER Y SALUD



indeso - mujer

**instituto de estudios
juridico sociales de la mujer**

BALCARCE 357 - 2000 ROSARIO - ARGENTINA - PERS. JURID. 489/87

Este número de la Chancleta se ha realizado tomando
datos de la siguiente publicación:

NUESTROS CUERPOS, NUESTRAS VIDAS.

realizado por:

Colectivo del Libro de Salud de
las Mujeres de Boston

a estas compañeras MUCHAS GRACIAS...



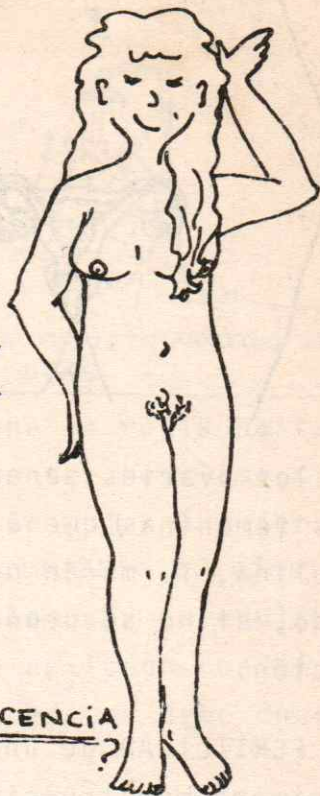
taller salud, Inc.

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

CONOCER NUESTRO CUERPO NOS AYUDA A CUIDARLO

Para poder cuidar la salud de nuestro cuerpo debemos conocerlo y entender como funciona.

Para nosotras es importante conocer sobre los ciclos de la vida sexual y reproductiva de las mujeres; también es importante que les informemos correctamente a nuestras hijas, para que no crezcan con los miedos y dudas que quizás tuvimos nosotras.



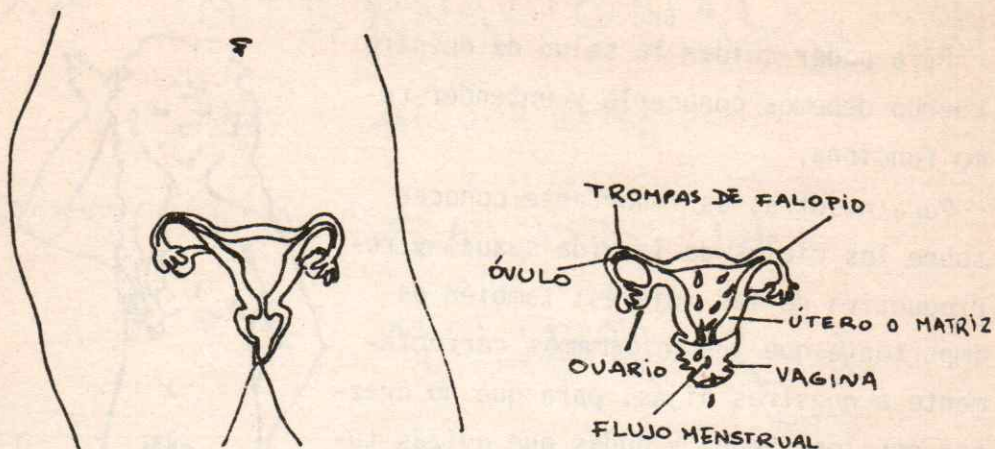
¿QUÉ NOS PASA EN LA ADOLESCENCIA?

MENARCA

Entre los 10 y 15 años, cuando empezamos a dejar de ser niñas se empiezan a producir cambios en nuestro cuerpo, se desarrollan los pechos, las caderas van tomando forma más redondeada, crece bello en el pubis y en las axilas (abajo de los brazos), y aparece la primera menstruación, que se llama MENARCA.

¿QUÉ ES LA MENSTRUACIÓN?

Es un sangrado que sale de la vagina y dura aproximadamente de 3 a 7 días, esto pasa una vez por mes, o sea cada 28 o 30 días



En los ovarios se encuentran los óvulos (que son las células femeninas) que al unirse con un espermatozoide, célula masculina, formarán un embrión que será luego el bebé esperado, si no se produce esta fecundación, viene la menstruación.

La FERTILIDAD de una mujer comienza en la pubertad y con su primera menstruación. Esto quiere decir que nuestro cuerpo se prepara para un posible embarazo cada mes, por eso es importante estar informadas y saber de que manera podemos cuidarnos si no queremos quedar embarazadas. RECUERDA QUE PODEMOS QUEDAR EMBARAZADAS DESDE LA PRIMERA MENSTRUACION SI TENEMOS RELACIONES SEXUALES.

Durante la menstruación podemos bañarnos, tomar sol, correr, lavarnos la cabeza, practicar deportes, o sea que podemos hacer vida normal, ya que la menstruación no es una enfermedad a pesar de que algunas veces a algunas mujeres le produce algunos trastornos como dolores de cabeza y de panza. Por eso, si te sientes con ganas, también esos días puedes tener relaciones sexuales.



ESTO NO ES CIERTO, DURANTE LA MENSTRUACION HAY QUE ASEARSE COMO TODOS LOS DIAS.

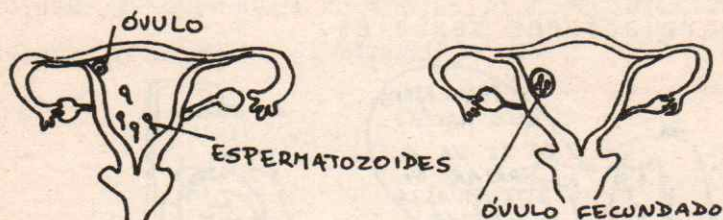
Desde el primer día que nos viene la regla hasta el día anterior en que comienza la siguiente, se llama ciclo menstrual. La duración de este varía de mujer a mujer, y es de 20 a 40 días, aunque lo más común son 28 o 30 días.

Las primeras menstruaciones suelen ser irregulares, o sea que un mes puede venir y otro no, luego con el tiempo van normalizándose, si esto no sucede se debe consultar con un o una ginecólogo/a.

Debemos agregar que cuando se producen los cambios físicos en nuestro paso de la niñez a la adolescencia, también se producen cambios emocionales. Es una etapa en la que se ha empezado a ser mujer pero todavía no se ha dejado de ser niña y muchos sentimientos y emociones se mezclan.

EL EMBARAZO

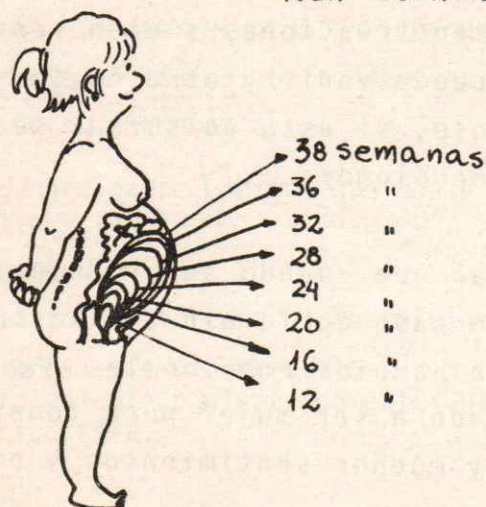
Dijimos que la matriz se prepara cada mes para recibir un óvulo fecundado. Si esto sucede la menstruación no aparece y comienza el desarrollo del embrión que se convertirá en bebé.



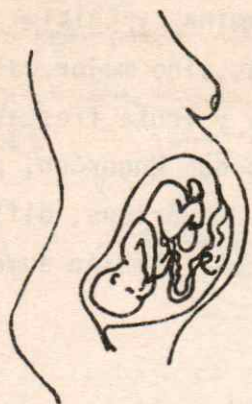
El embarazo dura alrededor de 38 semanas desde que se produce la unión del óvulo con el espermatozoide.

Durante todo el tiempo que está en la panza se alimenta de la placenta, y a las 32 semanas puede llegar a vivir fuera del útero.

ASÍ VA CRECIENDO NUESTRA
PANZA DURANTE EL EMBARAZO



¿COMO RESPIRA Y SE ALIMENTA EL FETO EN LA PANZA?



el feto toma el aire
y se alimenta
de la sangre de la mamá
a través de la placenta
y el cordón umbilical.

En nuestro cuerpo se está desarrollando otro cuerpo y debemos estar informadas para saber que es lo que nos está ocurriendo y que conviene hacer para evitar inconvenientes y poder consultar a tiempo.

Comenzamos a sentir que nuestro organismo está cambiando y también el estado de ánimo, ya que el embarazo produce ansiedad y miedo a la vez. Las preguntas más comunes son: ¿será normal? ¿será sanito? y deseamos que el tiempo pase pronto.

Los primeros meses puede haber náuseas o vómitos, mareos y aumento del sueño, aunque muchas veces, nada de esto ocurre.

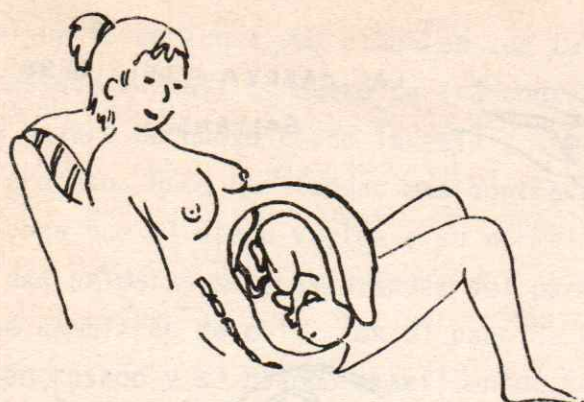
En esta etapa debemos alimentarnos mejor, porque nuestro organismo va a necesitar más vitaminas y calcio. Esto no quiere decir que debamos comer más, sino mejor calidad de comida, por ejemplo mucha verdura y fruta fresca, tomar leche, y evitar aquellas comidas que engorden, porque el exceso de peso aumenta el riesgo de várices, dificulta el trabajo del corazón y puede provocar también aumento de la presión.

- Debemos descansar y vestirnos cómodamente.
- Es conveniente hacer ejercicios respiratorios y de relajación y contracción que luego facilitarán el parto.
- No debemos tomar remedios por nuestra cuenta.
- Es aconsejable dejar de fumar.
- Es necesario además hacer controles médicos durante el embarazo.
- Es muy importante el cuidado de nuestros dientes. Si tenemos caries debemos hacerlas tratar y evitar otras nuevas.



Es probable que durante el embarazo tengas contracciones que es cuando la panza se pone dura; pero cuando llega el momento del parto se van haciendo cada vez más seguidas y más largas. Es porque el cuello del útero se va agrandando para dar paso al bebé. Comienza así el trabajo de parto.

FINALMENTE LLEGA EL MOMENTO...

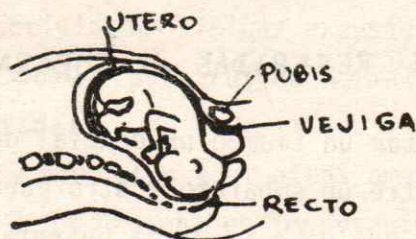


EL PARTO

Durante el trabajo de parto se rompe la bolsa que contiene el líquido donde está el bebé, éste lubrica el canal de parto, o sea por donde nacerá el bebé.

Esta bolsa a veces se rompe o se fisura dejando caer algunas gotitas, cuando todavía estamos en casa, es necesario ir enseguida al hospital para evitar complicaciones, que pueden ser:

- 1) caída del cordón umbilical pudiendo provocar la asfixia del bebé.
- 2) que pase demasiado tiempo y se produzca una infección.



EL BEBÉ ANTES DE APARECER

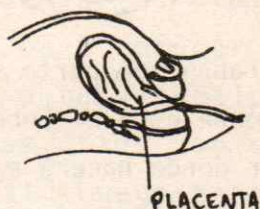


COMIENZA A APARECER LA CABECITA



LA CABEZA DEL BEBÉ
SALIENDO

EXPULSIÓN DE
LA PLACENTA



LA PELVIS
DESPUÉS DEL NACIMIENTO

ALGUNAS COSAS MÁS REFERIDAS AL EMBARAZO...

- * Es aconsejable dejar pasar un tiempo prudencial de 2 ó 3 años aproximadamente entre un embarazo y otro para que el organismo se recupere y vuelva a tener la energía necesaria para otro embarazo, parto y amamantamiento.
- * No es conveniente que las adolescentes queden embarazadas porque no han alcanzado el desarrollo físico y psíquico completo para ser madres.
- * El hombre es el que define el sexo del bebé a través de sus células sexuales (espermatozoides).

POSTPARTO

Después del parto comienza una etapa en que tu cuerpo empezará a volver a su estado normal. El útero se irá contrayendo (haciéndose más chico) y bajará de nuevo hasta la pelvis. Amamantar al niño acelera este proceso. Hace que tengas mas contracciones uterinas y esto ayuda para que el útero vuelva a su normalidad.

Durante las dos primeras semanas después del parto tendrás pérdidas de sangre, que cambiarán de color con el paso de los días, irán del rojo al marrón rosado y al blanco amarillento. Lo importante es que no haya hemorragias y que la sangre no huela mal. Si esto sucede debes consultar al médico porque podría estar desarrollándose una infección.



DEBES EVITAR
LEVANTAR
COSAS MUY PESADAS

Cuando salgas del hospital debes recordar que es importante descansar, evitar actividades físicas excesivas, levantar cosas pesadas, etc. No trates de volver a la rutina normal hasta que no te sientas totalmente recuperada.

Además debes comer bien y si estás amamantando tomar mucho líquido. Con respecto a la higiene, es importante lavar y desinfectarse muy bien los genitales externos. La mayoría de los médicos dicen que las relaciones sexuales pueden iniciarse después de los 45 días, pero esto depende de ti, puedes tener ganas de iniciarlas antes, como puedes no sentir necesidad de tenerlas hasta bastante después. ESO SI TEN PRESENTE QUE PUEDES QUEDAR EMBARAZADA NUEVAMENTE (aunque estés dando de mamar o no se te haya regularizado todavía la menstruación).

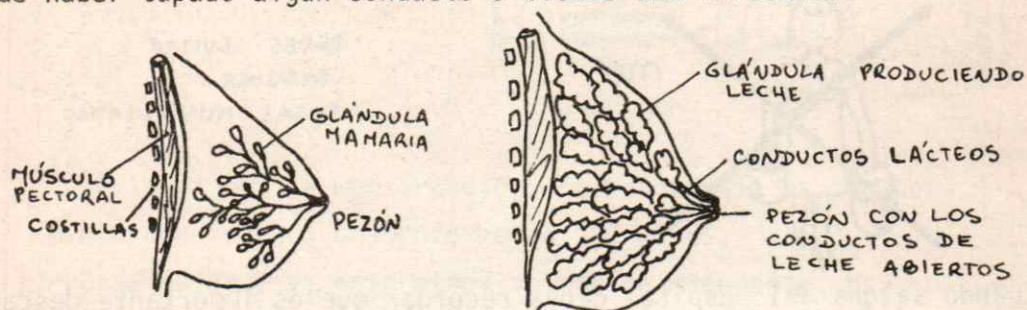
LACTANCIA

Después del parto de los pechos comienza a salir un líquido de color amarillento llamado calostro, después de unos días va cambiando hasta tomar un color blanco, es recién aquí que tienes leche.

Cuanto más chupe el bebé más leche tendrás.

Tus pechos pueden llegar a hincharse y llenarse completamente de leche, es importante asegurarse que después de cada mamada se vacíen para evitar infecciones. Si después de dar de mamar te quedan duros puedes hacerte masajes suaves con las manos o bajo la ducha con agua caliente para ayudar a vaciarlos. También puedes usar un sacaleche.

Si tienes dolor en los pechos, fiebre, falta de leche o se te pone roja alguna zona y te duele, debes consultar con el médico ya que se puede haber tapado algún conducto o tienes una infección.



Recuerda que durante el amamantamiento debes tomar leche y mucho líquido. Cuando des de mamar trata de hacerlo en una posición cómoda y relajada.



La leche humana satisface idealmente las necesidades del bebé, además ayuda a fortalecer la resistencia del niño contra las infecciones y enfermedades, principalmente el calostro que tiene una gran cantidad de

anticuerpos que protegen al recién nacido contra las enfermedades de la infancia por lo menos durante los primeros seis meses. Por eso es importante, si puedes, darle el pecho desde que nace y por lo menos los primeros tres meses.

¿QUE ES LA MENOPAUSIA?

La menopausia es el momento en que la menstruación deja de venirnos. O sea que los ovarios dejan de producir un óvulo mensual, y hay una disminución de la producción de hormonas. Estos cambios significan que ya no seremos capaces de concebir. Es el fin de los años reproductivos.

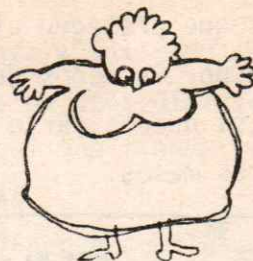
Muchas mujeres se dan cuenta de la proximidad de la menopausia cuando sus períodos menstruales se acortan, se reducen y se vuelven irregulares. Algunas veces se saltan meses enteros, y en otras mujeres simplemente cesa la menstruación. Generalmente esto ocurre entre los 48 y los 55 años de edad.

En este período se producen algunas molestias como: "los calores", falta de humedad en la vagina, ansiedad, insomnio, falta de energía, dolores de cabeza, hormigueo en las manos o en los pies. También se puede sentir una sensación de depresión.

Según las investigaciones médicas sólo los dos primeros son considerados síntomas de la menopausia causados directamente por que los ovarios dejan de producir estrógeno, la principal hormona femenina.

NO ES

CIERTO QUE...



Voy a engordar 7 kilos
y me van a salir canas



Ya no voy a
disfrutar
del acto sexual



Voy a empezar
a perseguir
a los hombres

SAUTA FE HEALTH
Education Project - EEUU

Al igual que la menstruación, la menopausia es erróneamente considerada una enfermedad, NO LO ES.

Cada mujer vive esta etapa de manera diferente, hay mujeres que incluso pueden no tener ningún tipo de molestias.

Se piensa en la menopausia como en algo negativo, por que la mujer pierde su capacidad reproductora, considerada por mucho tiempo, como la función más importante de la mujer. La mujer menopáusica sigue siendo una mujer perfectamente capacitada para la vida laboral y la vida sexual, ya que la sexualidad de la mujer, su deseo sexual no varía con el cese de las menstruaciones.

Hasta que no pase un año completo sin tener menstruación no se puede asegurar que dejamos de ser fértiles. O sea que debemos seguir usando algún método anticonceptivos para evitar un embarazo. Durante este período es importante consumir lácteos para evitar la osteoporosis. La osteoporosis es una reducción del espesor de los huesos, los hace más frágiles, y con ello aumenta el peligro de fracturas. También es bueno incluir hígado y vegetales en nuestra dieta, hacer ejercicios físicos, yoga y caminar para estar en buena forma, y tomar sol.

RECORDEMOS QUE ES MEJOR PREVENIR QUE CURAR. Si durante nuestra vida cuidamos nuestro cuerpo con cariño y le prestamos atención, podemos contar con su buen funcionamiento durante largos años.

TAMPOCO ES CIERTO
QUE



Voy a necesitar
una histerectomía



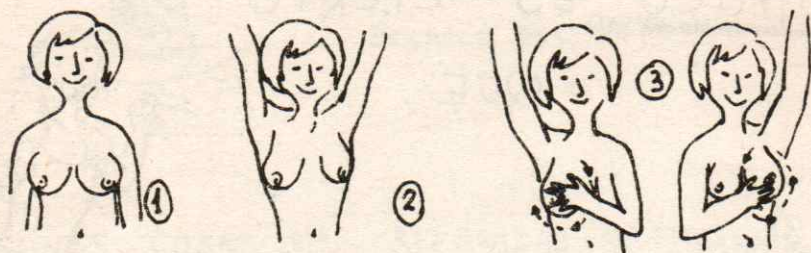
Si tomo el estrógeno
me voy a ver más seductora



Me voy a volver loca

AUTOPALPACIÓN DE LAS MAMAS

El cáncer de pecho es una de las enfermedades que más nos preocupa a las mujeres. Este suele presentarse como un bulto, o bolita endurecida, que generalmente no produce dolor; pero no siempre estos bultos que tu puedas encontrar significarán que tienes cáncer. El autoexamen de los pechos es la manera más eficaz de prevenir esta enfermedad. Al principio para conocer las características de tus pechos deberías palpartelos varias veces al mes, porque estos van cambiando durante el ciclo menstrual. Luego bastará con hacerlo una vez al mes una semana después que se haya terminado tu ciclo menstrual.



Párate frente a un espejo y mírate los pechos, primero con los brazos a los costados del cuerpo (1), luego levántalos por sobre la cabeza (2). Investiga si existe alguna asimetría de los pezones y mamas entre sí, retracciones o diferencia de las formas, algún aplastamiento o protuberancia en un solo pecho. Luego aún de pie levanta un brazo por sobre la cabeza y con los dedos de la otra mano palpa la mama opuesta bus-

14 cando algún bulto, cualquiera sea su tamaño o forma.

Repite la operación con la otra mama (3).

Ahora realiza la palpación acostada y con una almohada bajo el hombro de la mama a examinar (4), aplicando suave presión con los dedos moviendo la mano en la dirección de las flechas



Por último presiona los pezones suavemente y observa si aparece alguna secreción o líquido.

Te irás dando cuenta que la mayoría de los bultos que encuentras tenderán a aumentar de tamaño antes del período menstrual y se achicarán o hasta desaparecerán una semana después. En caso de que algún bulto no desaparezca debes consultar al médico. También debes hacerlo si al presionar los pezones sale alguna secreción.

SIEMPRE QUE VAYAS AL MEDICO PIDELE QUE TE EXAMINE LOS PECHOS Y QUE TE ENSEÑE A HACERLO TU.

El autoexamen de mamas debería comenzar a hacerse desde que se tiene la menstruación regularmente, en la adolescencia, no tanto para buscar síntomas de cáncer, que son raros a esta edad, sino para habituarse a conocer los propios pechos, para que cuando realmente se está en una edad en que estos problemas pueden aparecer estemos capacitadas para descubrirlos a tiempo.

¿QUE ES EL PAPANICOLAU ?

Esta prueba consiste en la extracción de células del cuello del útero mediante una espátula. Para poder hacerla el médico/médica una vez que estés acostada en la camilla te colocará un espéculo y te raspará un poquito de piel del útero. Esto no duele. Luego enviará esta muestra al laboratorio para que la examinen con un microscopio para observar si ha habido cambios en las células ,que pudieran determinar una situación precancerosa o cáncer. EL EXAMEN DE PAPANICOLAU ES LA MEJOR FORMA QUE TENEMOS LAS MUJERES DE PREVENIR UN CANCER DE CUELLO DE UTERO.

Esta prueba debe hacerse una vez al año ,si tenemos colocado un DIU,este exámen debe realizarse cada seis meses. El papanicolau se le hace a las mujeres después de haber comenzado sus relaciones sexuales.

INFECCIONES VAGINALES

Todas las mujeres segregamos humedad y mucosidades de la vagina. Este flujo es transparente o levemente lechoso y puede ser pegajoso. El flujo aumenta cuando estamos excitadas. Este flujo vaginal es ácido, esto se debe a que en la vagina de una mujer sana crecen muchas bacterias que ayudan a mantener el ácido vaginal, es la flora vaginal que mata hongos, otras bacterias o cualquier otro organismo perjudicial .

Cualquier cosa que altere esta flora puede provocar el aumento desproporcionado de algunas de las bacterias que la

componen. Es entonces cuando se producen las INFECCIONES VAGINALES.

La alteración de la flora vaginal y con ella de la vagina, se debe muchas veces a una disminución general de las defensas de nuestro cuerpo (por una infección en otra parte, mala alimentación, falta de sueño, etc.); el exceso de antibióticos; las píldoras anticonceptivas; el embarazo son también causas probables de estas alteraciones.

Estas son algunas de las infecciones más frecuentes:

<u>INFECCION:</u>	<u>COMO SE ADQUIERE:</u>	<u>COMO SE MANIFIESTA:</u>
● <u>MONOLIASIS</u> producida por hongo <u>monilia</u>	{ falta de aseo personal y de la ropa interior o exceso de aseo, o sea por lavarse muchas veces al día y con jabones muy fuertes, que destruyen la flora vaginal.	{ Flujo blanco y espeso. Produce picazón.
● <u>TRICOMONIASIS</u> producida por protozooario <u>tricomona</u>	{ Por contacto sexual y falta de aseo personal También por que nos limpiamos mal la cola, debe hacerse siempre de adelante para atrás y no al revés, por que si no puede arrastrarse materia fecal, y en esta se transportan las tricomonas	{ Flujo amarillo verdoso, con olor penetrante y fuerte. Puede causar picazón.
● <u>HERPES</u> producida por <u>herpes II</u>	{ Por contacto sexual	{ Se ven ampollitas llenas de agua en los labios menores y mayores de la vulva. Duele

Evita rascarte, después del baño sécate bien y suavemente con una toalla limpia, úsala para ti solamente.

Evita el contacto sexual cuando tengas infecciones vaginales y advierte a tu pareja que puede contagiarse.

No prestes tu ropa interior y lávala separado de la otra.

No uses desodorantes vaginales ni ropa interior de lycra o nylon, lo mejor es el algodón.



QUE QUIERE DECIR...

A menudo los médicos usan palabras que no entendemos, y no nos animamos a preguntar que significan. Aquí veremos algunas de las más frecuentes. Además recuerda que cuando no entiendas algo debes preguntarle al médico. Es tu derecho saber que te pasa porque se trata de tu persona.

ADENOMA: tumor generalmente benigno que suele desarrollarse bajo la piel.

BENIGNO: no canceroso.

CARCINOMA: reproducción sin control de células cancerosas.

CAUTERIZAR: quemar, ya sea con productos químicos o con un instrumento calentado eléctricamente una zona inflamada que no cicatriza.

COLPOSCOPIA: exámen visual de las paredes de la vagina y/o el cuello del útero para detectar células cancerosas.

CRONICO: duradero, que vuelve constantemente.

CULTIVO: muestra de flujo u otra secreción corporal, como orina, que se incuba en un laboratorio para que los organismos (hongos, bacterias, etc) crezcan y se reproduzcan para proceder a su identificación.

DISPLACIA: desarrollo anormal de células mamarias o del cuello del útero, no necesariamente canceroso.

ENDOSCOPIO: instrumento para examinar el interior de un órgano.

FIBROADENOMA: tumor que contiene tejido fibroso.

HISTERECTOMIA: extracción del útero por cirugía.

INFECCION: invasión de bacterias u otros organismos.

MASTECTOMIA: extracción de las mamas por cirugía.

MORBILIDAD: estado de enfermedad, también se refiere al índice de recurrencia de una enfermedad.

PALPACION: examen por tacto.

P.H.: medida de acidez y alcalinidad.

POLIPO: crecimiento protuberante de cualquier membrana mucosa.

PUS: acumulación de glóbulos blancos de la sangre. Es una de las armas del cuerpo para defenderse de las infecciones.



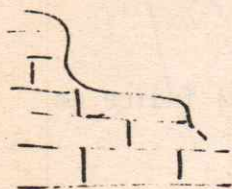
28 de MAYO

DIA INTERNACIONAL

DE ACCION

POR LA SALUD DE

LA MUJER



HASTA UN MILLON DE MUJERES MUEREN CADA AÑO A
CAUSA DEL EMBARAZO, PARTO Y ABORTO CLANDESTINO...

Para impedir la mortalidad y morbilidad materna se lanzó por primera vez en 1988 una campaña de acción internacional por la salud de la mujer, coordinada por la Red Mundial de Mujeres para los Derechos Reproductivos con sede en Amsterdam, Holanda.

Desde ese entonces todos los 28 de mayo se hace un llamamiento a todas las mujeres del mundo a unirse a esta campaña y a desarrollar actividades tendientes a impedir la mortalidad materna.



indeso-mujer

* HORARIO DE ATENCION AL PUBLICO *

ASESORIA LEGAL:

lunes, miércoles y viernes de 16 a 20 hs.

BIBLIOTECA - HEMEROTECA DE LA MUJER:

lunes, miércoles y viernes de 15 a 19,30 hs.

martes y jueves de 10 a 14 hs.