

*Publicaciones del MEDH*

TALLERES PARA LA  
ORGANIZACIÓN DE MUJERES DE  
SECTORES POPULARES

La salud de las mujeres



Programa de Defensorías de mujeres, chicos y chicas  
del Movimiento Ecuménico por los Derechos Humanos

Cruz, Margarita Fátima Talleres para la organización de mujeres de sectores populares: la salud de las mujeres. -1a ed. - Buenos Aires: Movimiento Ecuménico por los Derechos Humanos, 2013. 84p.; 19x27cm.

ISBN 978-987-1807-01-7

1. Mujeres. 2. Estudios de Género. 3. Derechos. I.. Título CDD 305.4

Fecha de catalogación: 27/11/2013

© 2013 **Movimiento Ecuménico por los Derechos Humanos**

*Talleres para la organización de mujeres de sectores populares. «La Salud de las Mujeres»*

Moreno 1785 1er piso - CP. C1093 ABG - Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Teléfono: (54 11) 4382-5957

publicaciones@medh.org.ar

www.medh.org.ar

**Coordinación área educativa y de capacitación:**

Dr. Pastor Arturo Blatezky

**Coordinadora Defensoría de Mujeres**

Lic. Ana Inés Facal

**Textos:**

Margarita Fátima Cruz

**Dibujos:**

Mónica Sánchez -

Defensoría San Jorge- San Francisco Solano.

**Diseño del manual:**

Luz Zenteno Vigo

German Botrugno.

**Corrección de Textos:**

Alicia Belli

Liliana Garcia

## *Agradecimientos*

**A todas las mujeres de las defensorías que con sus saberes hicieron posible este manual.**



# Contenido

<b>Presentación</b> .....	7
<b>Taller 1:</b> Cuando decimos salud ¿Qué cosas se nos ocurren? .....	9
<b>Taller 2:</b> Pensemos en nuestra salud - I.....	13
<b>Taller 3:</b> Pensemos en nuestra salud - II .....	17
<b>Taller 4 :</b> ¿Qué significa estar sano? .....	21
<b>Taller 5:</b> ¿Qué cosas me ayudan a estar sano? .....	25
<b>Taller 6:</b> Mujeres - Salud Mental - I .....	29
<b>Taller 7:</b> Mujeres - Salud Mental - II.....	35
<b>Taller 8:</b> Conocimiento del cuerpo .....	39
8.1. ¿Qué entendemos por conocer el cuerpo? .....	39
8.2. ¿Conocemos nuestro aparato reproductor femenino? .....	41
8.3. Para prevenir tenemos que conocer. ....	42
<b>Taller 9:</b> Mejor prevenir que curar .....	51
<b>Salud - alimentación y derecho</b> .....	57
<b>Taller 10:</b> Nutrición - Alimentación .....	59
<b>Taller 11:</b> Salud y Medio Ambiente I .....	63
<b>Taller 12:</b> Salud y Medio Ambiente II -Contaminación.....	67

Las mujeres tenemos derecho a .....	75
El Derecho a la salud .....	76
GLOSARIO.....	77
BIBLIOGRAFÍA .....	84

# Presentación:

El propósito de este manual es «visualizar la salud de las mujeres» (en los barrios populares) tomando como punto de partida sus experiencias y el conocimiento personal que cada una trae consigo.

Reconocer los factores que afectan la salud de las mujeres es entender también el contexto donde ellas viven. Los procesos de salud y enfermedad dependerán de todos estos factores: las relaciones sociales, las relaciones de género, la relación con el medio ambiente, el lugar de empleo, la economía, la vivienda, el acceso a la educación, a la justicia y a la salud.

A través de los talleres se reflexiona sobre esta multiplicidad de factores que pueden estar incidiendo en las buenas o malas condiciones del vivir. Lo que proponemos es pensar desde la prevención, (no se trata si se asiste o no al médico), reconocer el cuerpo y las percepciones, diferenciar el dolor físico del dolor psíquico y sus causas. Ponerle nombre a los problemas ambientales, denunciar y reclamar derechos, cuidarse para poder cuidar, aprender para poder compartir los saberes adquiridos, disfrutar de lo bueno que es estar sanas, cuidar el cuerpo y la salud mental.

Esta práctica de caminar junto a las mujeres de nuestros barrios, a partir de las Defensorías Barriales del Movimiento Ecuménico por los Derechos Humanos (MEDH), nos permitió en estos años (2000-2012) generar conciencia de derechos humanos sociales, políticos, económicos y ambientales, acompañando los cambios, rupturas y continuidades en las familias como entidad socio histórica.

Nuestro desafío es que las mujeres puedan participar activamente, compartir reflexiones que nacen desde sus prácticas con otras mujeres. Reconocer el derecho inalienable del acceso a la salud en forma plena, analizar lo que viven donde viven y junto a ello posibilitar las decisiones de cambios personales y para sus comunidades.

*«Todos los hombres tienen igual derecho a la vida y a la salud.»  
«No puede haber política sanitaria sin política social.» «De nada sirven las conquistas de la técnica médica si ésta no puede llegar al pueblo por los medios adecuados.» «Frente a las enfermedades que produce la miseria, frente a la tristeza y el infortunio social de los pueblos, los microbios, como causa de enfermedad, son unas pobres causas.»*

*Dr. Ramón Carrillo  
Sanitarista y primer ministro de Salud Pública  
año 1946*



# TALLER 1

## «*Cuando decimos Salud*» *¿Qué cosas se nos ocurren?*

*Cuando pensamos en lo que significa la salud, se nos viene a la mente en primer lugar no tener enfermedades, o lo asociamos inmediatamente con cuestiones médicas, (la salita, el hospital, las vacunas, el médico, los remedios), pero el concepto de salud es mucho más amplio que eso. En este taller trataremos de ir descubriéndolo.*

### **OBJETIVO:**

- *Ampliar el concepto de Salud.*
- *Que cada participante tenga presente la salud como una cuestión fundante en su vida.*

«*Cuidar la salud es una acción de vida*»

### **DINÁMICA:**

#### *Materiales necesarios.*

*Papel afiche, Tarjetas de cartulina en 2 colores, para cada participante, lapicera, cinta adhesiva*

#### ☞ *Presentación de las participantes:*

Se separan en dos grupos de acuerdo a las siguientes edades:

- de 15 a 25 años,
- de 26 en adelante.

En cada grupo, las participantes se presentan diciendo su nombre, su edad, qué hacen, qué les gusta, qué no les gusta.

☞ Una vez realizadas las presentaciones, se reparten tarjetas de colores con la siguiente consigna: «**Cuando decimos Salud ¿Qué cosas se nos ocurren?**»

Se les pide que escriban en las tarjetas una o dos palabras acerca de lo que entienden por Salud. Nos tomamos 20 a 30 minutos

## Talleres para la organización de mujeres de sectores populares

☞ En otro lugar, se colocan dos afiches, uno para cada grupo. En cada afiche se escribe en el centro y con letra grande la palabra **Salud**.

### PLENARIO

☞ Se forma un círculo con las participantes. Se pide a las participantes del primer grupo que coloquen sus tarjetas alrededor de la palabra Salud. A continuación pasa el segundo grupo compartiendo lo que significa la salud para ellas.

Hay coincidencia en algunos puntos como:

- ✓ «que la higiene es fundamental para la salud»,
- ✓ «la buena alimentación»,
- ✓ «hacer deportes»,
- ✓ «el cuidado del cuerpo»,
- ✓ «llevar al control médico a los chicos»,
- ✓ «estar bien en casa, física, emocional y espiritualmente»



*Qué bueno es hablar de salud cuando todavía seguimos teniendo carencias de todo tipo en nuestros barrios.*

*(Silvia)*

### APRENDIMOS AUN MÁS:

- Un buen estado de salud, para sentirnos bien, está dado en lo físico, en lo emocional y en lo social.
- Un buen estado de salud, tiene que ver con los problemas ambientales que existen en el barrio, por ejemplo: *la falta de agua, ausencia de cloacas, basura acumulada en las esquinas, falta de control a las fábricas contaminantes.*
- Muchas de las enfermedades están relacionadas con acciones no realizadas por los municipios, hay ausencia de políticas estatales, (si no se hacen obras de infraestructura o de salud ambiental seguirán los ríos y la basura contaminando el medio ambiente. (Todo incide).

- Otras situaciones que afectan la salud tienen que ver con lo social: dificultad para conseguir trabajo, violencia social, peleas entre vecinos, insultos, violencia doméstica, violencia de género.
- En los barrios no existe atención médica especializada, ni atención odontológica, nutricional, ni para la obesidad, ni la posibilidad de encontrar medicamentos accesibles, sólo los que proporcionan las salitas (que generalmente son analgésicos y antibióticos)
- Por todo esto en muchos barrios no están dadas las condiciones para que se desarrolle un bienestar físico, psíquico, social, sea por falta de recursos y/o por incumplimiento del derecho a la salud.
- La salud es responsabilidad del Estado, por una parte, también es una cuestión cultural.



*Podés agregar otros conceptos:*

.....  
.....  
.....

**CONCLUIMOS QUE:**

**La salud no es solamente ausencia de enfermedad**

**Nosotras no hablamos de estados ideales de salud, sino de procesos integrales donde en lo físico, lo emocional y lo social nos sentimos bien.**

Nos llevamos estas ideas y nos proponemos tomarnos en la semana un tiempo y un lugar para pensar en nosotras mismas, en nuestra salud y nuestro bienestar

*«Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar y, en especial, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios»*

*Párrafo 1. Artículo 25 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.*

### *Para recordar*

#### SABIAS QUE

*¿El 28 de mayo se conmemora el Día de la Salud de las Mujeres?*

El ejercicio de derechos en salud esta íntimamente relacionado con las leyes y políticas en salud integral de las mujeres que los Estados deben promulgar.

**Las mujeres tenemos derechos sobre nuestros cuerpos, somos dueñas de nuestras emociones y tenemos la capacidad de comprender y significar lo que vivimos y sentimos y exigir ser tratadas como queremos y merecemos.**

# TALLER 2

## *Pensemos en nuestra salud - I*

*Como mujeres necesitamos pensar nuestra salud en forma integral para aprender a vivir mejor. Cuando estamos sanas podemos trabajar, salir, hacer vida social, es decir, relacionarnos con amigas, con nuestras vecinas, educar a nuestros hijos, etc. Cuando nos enfermamos se afectan todas estas áreas de nuestra vida, y lo reducimos si pensamos nuestra recuperación solo en términos médicos.*

### **OBJETIVO:**

*El propósito de este taller es reconocer: las causas que afectan nuestra salud y que pueden ser origen de los malestares que sentimos, como dolores en el cuerpo.*

Se inicia el taller realizando una síntesis del taller anterior.

Se pide a las participantes que digan como se sintieron y en que cosas se quedaron pensando durante la semana.

### **¿CUALES SON LOS MALESTARES MAS FRECUENTES QUE TENEMOS LAS MUJERES?**

#### **DINÁMICA**

##### **Materiales necesarios.**

*Papel afiche, Hojas en blanco*

*Lapiceras, Marcadores,*

☞ Se pide a las participantes, que se reúnan de a tres, en pequeños grupos para conversar sobre la siguiente pregunta:

**¿Cuáles son los problemas o malestares más frecuentes que tenemos las mujeres?**

## Talleres para la organización de mujeres de sectores populares

---

- ☞ Nos damos 20 minutos para compartir lo que conocemos y sabemos.
- ☞ Compartimos en un afiche las frases, lo grupos comentan:

- ✓ *Dolor de cabeza*
- ✓ *Dolor de cuello*
- ✓ *Dolores en los huesos*
- ✓ *Dolores de cintura*
- ✓ *Dolores en las piernas*
- ✓ *Malestar en el estómago, la panza, en los ovarios*
- ✓ *Contracturas por cargar a los hijos*
- ✓ *Dolores de muelas*
- ✓ *La violencia, peleas con mi marido*
- ✓ *Dolor en las articulaciones, muñecas, rodillas*

***Nosotras las mujeres estamos acostumbradas a aguantar todo.  
Así una se acostumbra psicológicamente a convivir con el dolor.***

### **PENSAMOS:**

¿Cuáles podrían ser algunos motivos por los cuales surgen estos malestares en nuestra salud?

***Las mujeres reflexionan:***

- ✓ *No lo sé, pienso que puede ser por la mala sangre que me hago con mis hijos,*
- ✓ *me hago muchos problemas con lo que falta en la casa,*
- ✓ *tengo que hacer dieta, pero la plata no me alcanza,*
- ✓ *hay comidas que me caen mal pero igual las como,*
- ✓ *hay vecinos que te hacen enfermar de los nervios,*
- ✓ *hay noches que no duermo esperando a mis hijos,*
- ✓ *siento mucho miedo de noche... con todo lo que pasa,*
- ✓ *mi marido perdió el trabajo,*
- ✓ *si salgo a trabajar quien cuida de los chicos...*



- ✓ *Las situaciones de violencia permanentes, hicieron de mi casa una farmacia, cuando el remedio pasa por otro lado.*
- ✓ *A veces cuesta tomar decisiones o el proceso se hace largo.*

☞ La coordinadora propone pensar el origen posible de estos malestares, aclarando que los podemos agrupar en factores, económicos, sociales, y culturales.

Los factores económicos se refieren a las posibilidades de trabajo, ingresos económicos de la familia, doble jornada, alimentación, pobreza, contaminación.

Los factores sociales y familiares: se refiere a todo aquello que genera situaciones de desigualdad, abuso de las mujeres, abuso de los niños, violencia, roles asignados a las mujeres, discriminación, violencia en la familia y el vecindario.

Agregando también el consumo de drogas, alcoholismo, tabaquismo.

Los factores culturales, se refieren al lugar de procedencia, el rol que se les asigna, su formación, limitaciones en la educación, en el acceso a la información, los modelos recibidos. Los vecinos que nos hacen enfermar cuando ponen la música muy fuerte, las creencias, drogas, alcohol.

En un afiche los tratamos de ubicar:

FACTORES ECONOMICOS	SOCIALES/FAMILIARES	CULTURALES
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mi marido perdió el trabajo,</i></li> <li>- <i>Me hago muchos problemas con lo que falta en la casa,</i></li> <li>- <i>Tengo que hacer dieta, pero la plata no me alcanza.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Si salgo a trabajar ¿Quién cuida de los chicos?</i></li> <li>- <i>Las situaciones de violencia.</i></li> <li>- <i>Hay noches que no duermo esperando a mis hijos.</i></li> <li>- <i>Siento mucho miedo de noche... con todo lo que pasa</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Hay vecinos que te hacen enfermar de los nervios,</i></li> <li>- <i>Si decís que vivís en la Cava no te toman</i></li> </ul>

¿Esas causas pueden ser determinantes?

Agrega tus comentarios, y coméntalos en el grupo.

.....

.....

.....

.....

SABIAS QUE

*Hay factores que requieren de acciones políticas y públicas, como es el caso de la drogadicción, las carencias económicas, de vivienda, o la contaminación.*



# TALLER

# 3

## *Pensemos en nuestra salud - II*

*Para abordar adecuadamente la salud de las mujeres es necesario considerar la salud como el reflejo de las condiciones sociales, económicas, políticas, ambientales y de género.*

### **OBJETIVOS:**

*El propósito de este taller es seguir profundizando el concepto de salud como proceso que contemple a la persona en forma integral, es decir la persona con todo lo que la rodea.*

### **DINAMICA**

#### **Materiales necesarios.**

*Fotocopia con un extracto de frases del Dr. Carrillo.*

*Marcadores, papel afiche*

☞ No dividimos en grupos pequeños.

☞ Se entrega a cada participante una copia de la nota, se les pide que lean el artículo en el grupo y subrayen lo que les llamó la atención. Lo compartan entre sí y lo escriban grupalmente.



*Del Dr. Carrillo, primer médico sanitarista.*

*«Mientras los médicos sigamos viendo enfermedades y olvidemos al enfermo como una unidad biológica, psicológica y social, seremos simples zapateros remendones de la personalidad humana.» «Debemos pensar que el enfermo es un hombre que es también un padre de familia, un individuo que trabaja y que sufre; y que todas esas circunstancias influyen, a veces, mucho más que una determinada cantidad de glucosa en la sangre. Así humanizaremos la medicina.» «En una sociedad no deben ni pueden existir clases sociales definidas por índices económicos. El hombre no es un ser económico. Lo económico hace en él a su necesidad, no a su dignidad.» «Todos los hombres tienen igual derecho a la vida y a la salud.» «No puede haber política sanitaria sin política social.» «De nada sirven las conquistas de la técnica médica si ésta no puede llegar al pueblo por los medios adecuados.» «Frente a las enfermedades que produce la miseria, frente a la tristeza y el infortunio social de los pueblos, los microbios, como causa de enfermedad, son unas pobres causas.»*

☞ A continuación se realiza la puesta en común de todos los grupos. Cada grupo lee lo que escribió. La coordinadora lo escribe en un afiche.

☞ Al finalizar se coloca un afiche en blanco con la siguiente pregunta:

*¿Cómo es hoy el sistema de salud en nuestros Barrios? Lo llenamos entre todas en lluvia de ideas.*

### **APRENDIMOS AÚN MÁS:**

- En el taller anterior vimos que la salud no es solamente ausencia de enfermedad.
- Hoy aprendimos que la salud de las mujeres muchas veces se ve afectada, también, por las condiciones económicas, sociales, y culturales del lugar donde vive.
- La salud es un proceso integral de la persona y es el equilibrio con la relación de su medio ambiente y nuestro medio social. También es la relación entre nuestro cuerpo, la mente, los sentimientos, las emociones y la espiritualidad.

## SABIAS QUE

**El derecho a la salud** implica que los Estados generen condiciones en las cuales todos puedan vivir lo más saludablemente posible. Esas condiciones comprenden la disponibilidad garantizada de servicios de salud, condiciones de trabajo saludable y seguro, vivienda adecuada y alimentos nutritivos. A esto se llama derechos económicos, sociales y culturales.

El derecho a la salud está consagrado en numerosos tratados internacionales y regionales de derechos humanos y en las constituciones de países de todo el mundo.

### Quién era Carrillo? Médico Sanitarista...

*Ramón Carrillo nació en Santiago del Estero el 7 de marzo de 1906 y murió en Belem do Pará, Brasil, en el exilio, el 20 de Diciembre de 1956. Neurocirujano, neurobiólogo, profesor universitario y primer ministro de Salud de la Nación Argentina.*

*Difícil es enumerar la prolífica obra del Dr. Carrillo frente a esta cartera ya que llevó a cabo acciones sin parangón hasta nuestros días. Aumentó el número de camas existentes en el país, de 66.300 en 1946 a 132.000 en 1954.*

*Erradicó, en sólo dos años, enfermedades endémicas como el paludismo, con campañas sumamente agresivas. Hizo desaparecer prácticamente la sífilis y las enfermedades venéreas.*

*Creó 234 hospitales o policlínicos gratuitos. Disminuyó el índice de mortalidad por tuberculosis de 130 por 100.000 a 36 por 100.000. Terminó con epidemias como el tifus y la brucelosis. Redujo drásticamente el índice de mortalidad infantil del 90 por mil a 56 por*



**El arma mas poderosa de una nacion es la salud**

**Erradicó, en sólo dos años, enfermedades endémicas como el paludismo, hizo desaparecer la sífilis y las enfermedades venéreas.**

*mil. Todo esto, dando prioritaria importancia al desarrollo de la medicina preventiva, a la medicina social y a la medicina sanitaria, a la organización hospitalaria, a conceptos como la «centralización normativa y descentralización ejecutiva», entre tantos otros, todos adelantados para su tiempo.*

*Numerosos autores coinciden en que el legado más importante que dejó el Dr. Carrillo fueron las ideas, principios y fundamentos que acompañaron su accionar.*

*Su nombre plasmado en hospitales, centros de salud, sociedades científicas, asociaciones de bien público, calles, barrios...nos llena de orgullo y satisfacción, pero esto también nos obliga a ser guardianes de su buen nombre y honor. Decía que proteger la salud es cuidar el más valioso patrimonio del pueblo.*

**proteger la salud es cuidar  
el más valioso patrimonio  
del pueblo.**

***Solo sirven las conquistas científicas sobre  
la salud si estas son accesibles al pueblo***

**Ramón Carrillo 1906-1956**

# TALLER

# 4

## *Qué significa estar sano.*

*En el taller II definimos la salud como un proceso integral para poder vivir mejor. «Estar sano» es parte de ese proceso, implica cuidar nuestro cuerpo como nuestra salud mental*

### **OBJETIVO**

*Poder integrar el sentir, el pensar y el hacer*

*Poder levantarme y sentir el sol en mi cuerpo, ver cómo crece el pasto en el patio y planear cortarlo más tarde*

### **DINÁMICA:**

#### **Materiales necesarios.**

*Papel afiche, lapiceras, hojas escritas para el trabajo individual*



☞ Se entrega a cada participante una hoja escrita con las siguientes frases, para ser completadas individualmente.

*Estar sana significa que.....*

*Si estoy sana, puedo.....*

☞ Las participantes van compartiendo en el Plenario lo que pensaron :

*Estar sana significa:*

- ✓ *estar sana es sentirse bien*
- ✓ *tener energía*
- ✓ *ganas de salir, juntarme con amigas,*
- ✓ *de seguir estudiando*
- ✓ *tengo ganas de buscar un trabajo*
- ✓ *de preparar algo rico*

## Talleres para la organización de mujeres de sectores populares

*Si estoy sana puedo:*

- ✓ *descansar bien, dormir bien de noche*
- ✓ *levantarme temprano, con ánimo*
- ✓ *reír mas*
- ✓ *limpiar la casa*
- ✓ *estar de buen humor*
- ✓ *tener ganas de cortar el pasto, cuidar mis plantas.*

**Compartimos en ronda:**

☞ La coordinadora propone al grupo continuar el taller con la siguiente frase:



**¿Qué me impide estar sana?**

- ✓ *Problemas en mi familia,*
- ✓ *hacerme mala sangre,*
- ✓ *comer mal, fumar,*
- ✓ *hacerme problema con los vecinos,*
- ✓ *miedo a que me roben.*
- ✓ *Automedicarme*

- ✓ *consumir drogas,*
- ✓ *tomar alcohol,*
- ✓ *problemas ambientales,*
- ✓ *malas condiciones de las viviendas,*
- ✓ *se llueve por dentro.*



## PLENARIO-Conclusiones

Prestar atención a lo que el cuerpo nos comunica  
El cuerpo nos da señales inconfundibles  
Utilizar los sentidos, percibir las señales que recibimos,

### Estar sana también es

- ✓ *Cuando puedo armar nuevos proyectos*
- ✓ *Cuando puedo continuar con mi crecimiento personal*

#### **Ejemplos que dimos:**

- *Este año me propongo terminar la primaria.*
- *Yo la secundaria.*
- *Me gustaría aprender artesanías.*
- *Quiero aprender a bailar folklore.*
- *Tengo que organizarme mejor para tener mas tiempo.*



### SABIAS QUE

«Hace veinticinco siglos, Hipócrates (médico de la Antigua Grecia 460 a.C considerado padre de la medicina) enseñaba que estar sano era la prueba de que un individuo había alcanzado un estado de armonía consigo mismo y con el entorno y que aquello que afectaba a la mente afectaba también al cuerpo»





# TALLER 5

## *¿Qué cosas me ayudan a estar sano?*

*En lo cotidiano podemos volver a encontrarnos con actitudes, habilidades, creencias y valores, que fortalezcan nuestra salud*

### **OBJETIVO**

*El propósito de este taller es que las mujeres puedan conocerse a sí mismas y valorar todo los esfuerzos que hacen para sentirse mejor.*

### **DINÁMICA:**

#### **Materiales necesarios.**

*Tarjetas con preguntas, hoja con diagrama circular, lápices de colores, marcadores, papel afiche*

☞ Nos dividimos en grupos para conversar.

### **1. Repartimos fotocopias con las siguientes preguntas:**

- *¿Cuándo me sentí realmente sana? ¿Qué edad tenía?* \_\_\_\_\_
- *¿Qué entorno me rodeaba?* \_\_\_\_\_
- *¿A qué me dedicaba?* \_\_\_\_\_
- *¿Qué habilidades tenía?* \_\_\_\_\_
- *¿Recuerdo lo que me decían acerca de mi salud? Creencias* \_\_\_\_\_
- *¿Qué valores existían?* \_\_\_\_\_
- *¿Qué cambió?* \_\_\_\_\_

### **PLENARIO**

☞ La coordinadora escribe en un afiche lo que va diciendo cada grupo.

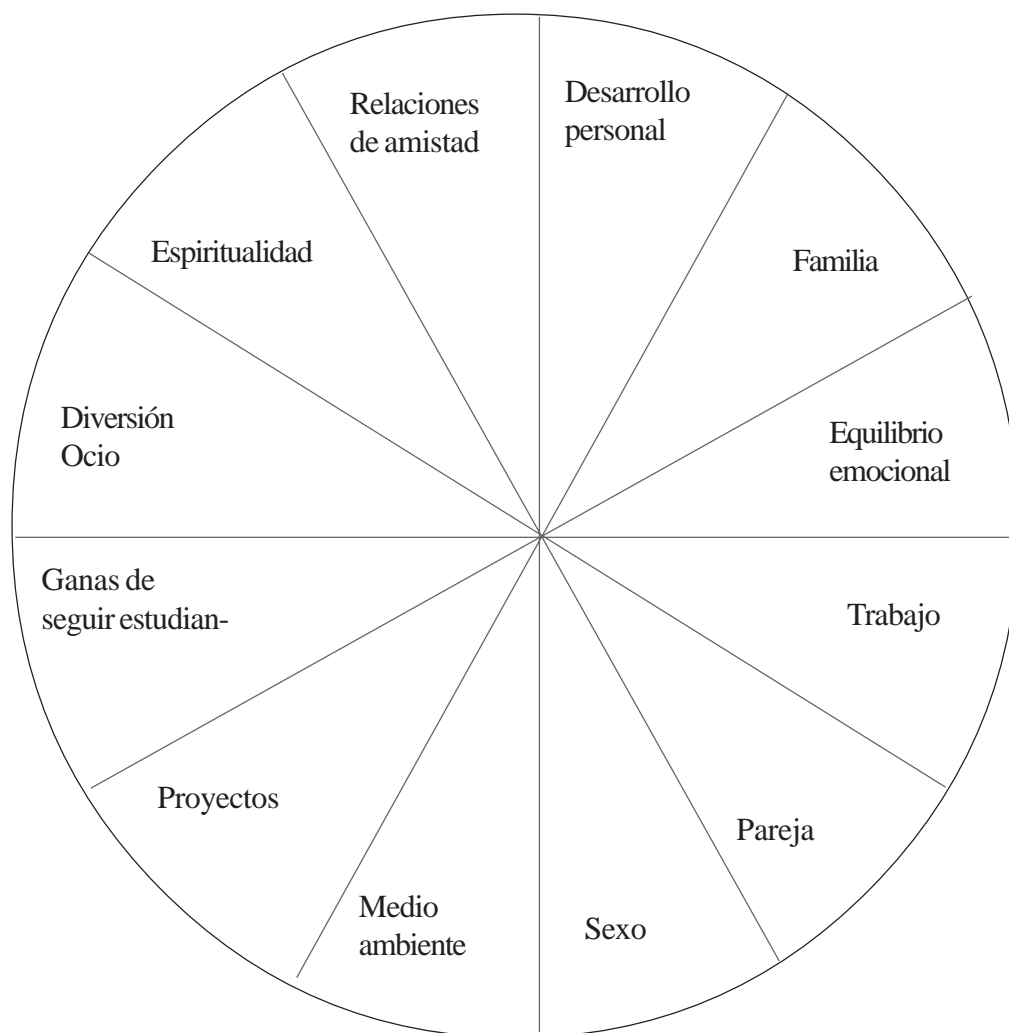
## Talleres para la organización de mujeres de sectores populares

---







2. Se les entrega la fotocopia de un diagrama circular y 2 marcadores o lápices de colores distintos.

Se les propone al mirar el círculo, pensar dónde pueden estar tus elementos más favorables y desfavorables, como parte de un reconocimiento personal.

Colorear con un color los favorables y con el otro los desfavorables.



3. Completa estas frases:

Merezco estar sano, porque.....	
Recobraré la salud porque.....	
Siento la necesidad de estar sana.....	
Está bien que uno desee estar sano porque.....	
Algunas tareas para mejorar nuestra salud son .....	
Realiza una fotografía mental de la imagen de estar sano.	

**CONCLUIMOS**

- Nuestros cuerpos disponen de capacidades curativas innatas.
- Tenemos que diferenciar entre la enfermedad y la dolencia.
- La enfermedad es un proceso patológico por ejemplo, una hepatitis y, la dolencia, es la sensación de que algo no anda bien, por ejemplo un dolor de cabeza.



TALLER

6

## *Mujeres - Salud Mental I*

La **Salud Mental** está basada en tres pilares:

- Cómo nos sentimos acerca de nosotras mismas



- Cómo nos sentimos acerca de los demás



- Cómo respondemos a las exigencias de la vida



*Tanto varones como mujeres pueden ver afectados su salud mental. Las «penas encimadas» de las mujeres por la violencia, por los abusos sexuales, por la pobreza, por las pérdidas, por la muerte y asesinato de un hijo, por no encontrar trabajo digno, por no tener dinero para afrontar necesidades básicas (mala alimentación) o situaciones de pérdidas comunitarias en caso de inundaciones o desalojos, producen en algunas mujeres: depresión, despersonalización, tristezas profundas donde ven alterada su salud mental.*

### OBJETIVOS:

- Aflojar las tensiones y sentir el cuerpo.
- El autoconocimiento. ¿Nos conocemos?
- Compartir las preocupaciones.
- Encontrar otras salidas ante las dificultades que se nos presentan.

En el taller anterior construimos este concepto de salud recordémoslo para el taller de hoy:

*La salud es un **proceso integral** de la persona y es el **equilibrio con la relación de su medio ambiente y nuestro medio social.** También es la **relación entre nuestro cuerpo, la mente, los sentimientos, las emociones y nuestra espiritualidad.***

### DINÁMICA:

- Escuchamos una melodía suave mientras caminamos tratando de no pensar, sólo escuchamos el sonido de la música, estiramos los brazos, aflojamos los dedos de las manos, respiramos profundamente varias veces, sentimos nuestro cuerpo.
- Utilizamos tres cintas de colores (amarillo, verde y azul). Y mientras termina el ejercicio le damos al azar a cada mujer una cinta
- Se dividen en grupos por el color de la cinta.
- A cada grupo le entregamos una listado de palabras escritas en una hoja, con la siguiente consiga:

- ✓ Marca con una cruz (a tu izquierda) si estás pasando por estos malestares.
- ✓ Si quieres agrega cual puede ser el motivo de ello.



- \_\_\_ insomnio, cuando.....
- \_\_\_ irritabilidad, cuando.....
- \_\_\_ desgano, cuando.....
- \_\_\_ pienso que algo malo va a suceder,.....
- \_\_\_ no puedo dormir y siempre estoy con miedo.....
- \_\_\_ pienso en cosas feas y negativas.....
- \_\_\_ perdí la alegría.....
- \_\_\_ me da miedo emprender algo.....
- \_\_\_ no duermo de noche, no descanso bien.....
- \_\_\_ me cambió el carácter.....
- \_\_\_ lloro por cualquier cosa.....
- \_\_\_ no quiero salir.....
- \_\_\_ siempre dejo de lado mis cosas.....
- \_\_\_ tengo pesadillas.....
- \_\_\_ pienso mucho en cómo estará un hermano.....
- \_\_\_ le grito mucho a los chicos, hasta he llegado a pegarles y muy mal.....
- \_\_\_ no tengo ganas de hacer las cosas .....
- \_\_\_ tengo alergias .....
- \_\_\_ siento dolor en el pecho.....
- \_\_\_ a veces tengo un nudo en la garganta.....
- \_\_\_ .....

🌀 Se comparte en el grupo:

- Hay situaciones que son momentáneas. Aprender a registrar desde qué momento nos surge un malestar.
- Es importante conversarlo con psicólogos de salitas, con médicos. También es orientador.

### PLENARIO.

#### ¿CÓMO SE SENTIERON AL ENCONTRARSE CON ESTAS FRASES?

- ✓ *Primero nos sorprendió pero son muy ciertas,*
- ✓ *Yo me identifique con algunas,*
- ✓ *Yo pensé mucho en mi hermana,*
- ✓ *Que cierto es lo de los hijos,*
- ✓ *Nuestros maridos duermen y nosotras no pegamos los ojos.*
- ✓ *Por suerte ya pase todo eso,*

- Las mujeres tenemos mucha tendencia a conocer a nuestros hijos, pero no nos conocemos a nosotras mismas.

- A veces le damos más validez a lo que otros ven de nosotros porque no tenemos autoconocimiento.

- Tenemos dificultades para reflexionar y pensar por nosotras mismas. A veces nos encontramos desorientadas y confundidas, pero estos encuentros nos tienen que servir para descubrir salidas a pesar que las situaciones a veces son de mucha angustia. Está bueno reconocer el problema.

*Me pareció que nunca lo podía contar y lo conté, me sentí aliviada.*

#### ¿QUÉ COSAS TE GUSTARÍA CAMBIAR?

¿Podés darte cuenta que cosas desencadenan tus estados de enojo?

¿Cómo puedo crear estados más saludables para mí?

*Aceptando la realidad de las cosas que no sucedieron como una esperaba y recordando siempre qué quiero para mí, no olvidando nunca mis proyectos.*

#### APRENDIMOS AUN MÁS

- Todo esto que estuvimos reflexionando tiene que ver con la conciencia y las emociones. La conciencia es el conocimiento de sí mismo y del ambiente. Nos permite orientarnos para tomar elementos acerca de nosotras y de nuestro entorno para que desde ahí, desde nosotras mismas, sigamos aprendiendo como tener una vida más sana.

- Las emociones y los sentimientos nos dañan o nos sanan. Los sentimientos no los calificamos ni en positivos ni en negativos, solo son sentimientos. En esta lista reconocí los tuyos y compártilo con otras.



☞ Compartimos una lista de sentimientos.

<p>Amor. Amabilidad. Ternura. Compasión. Generosidad. Bondad. Confianza. Paciencia. Tolerancia. Gratitud. Serenidad. Honestidad. Sinceridad. Determinación (Voluntad). Resolución Vergüenza Nostalgia Tristeza Pena Auto conmisericordia ¿Autocompasión? Dudoso Impaciencia Intranquilidad Nerviosismo Incertidumbre Confusión: Miedo temor Cansancio vital o metal Desaliento Desamparo Desconfianza: Desgano</p>	<p>Insatisfacción Indiferencia Ansiedad Amargura Soledad Frustración Aburrimiento Arrepentimiento Remordimiento Rechazo Desprecio Desesperanza: Enemistad Seguridad Respeto Lealtad Fidelidad Solidaridad Compasión Esperanza Comprensión Interés Ilusión Autonomía Ambición: Aceptación: Asombro: Entusiasmo Alegría Felicidad Optimismo Bienestar Placer Agrado Tranquilidad</p>	<p>Serenidad Cariño Amistad Ingratitud Inferioridad Superioridad Inseguridad Resignación: Resentimiento: Agobio Desilusión, Irritación, Agotamiento, Preocupación, Pesimismo. Sentirse traicionado Vacío, Sentirse inútil, Incapaz. Incontrolable, Atormentado, Aflicción, Sentirse ofendido, Molesto, Vencido, Abatimiento. Odio Desprecio Rencor Celos Soberbia Ira Pánico</p>
--	--	--

### SABIAS QUE

El Dr. Juan Hitzig desarrolló un alfabeto emocional, este médico en su libro «Cincuenta y tantos» habla de las conductas R, que son generadoras de cortisol una potente hormona del stress cuya presencia prolongada en sangre es letal para las células arteriales, ya que aumenta el riesgo de adquirir enfermedades cardio - cerebro –vasculares.

Las conductas son maneras de actuar, proceder o conducirnos en nuestras vidas. A veces actuamos de acuerdo a sentimientos que **NO** nos favorecen. Un ejemplo es cuando actuamos con conductas que empiezan con R: resentimiento, rabia, reproche, rencor, resistencia y represión. Según El Dr. Hitzig las conductas R generan actitudes D: depresión, desánimo, desolación.

El mismo doctor nos habla de conductas S como motorizadoras de serotonina una hormona generadora de tranquilidad, que mejora la calidad de vida, aleja la enfermedad y retarda la velocidad del envejecimiento celular.

Por eso las conductas o acciones de nuestro proceder que empiezan con S: serenidad, sabiduría, sabor, sexo, sonrisa, sociabilidad, sedación, generan actitudes A: ánimo, aprecio, amor, amistad, acercamiento.

#### **Algunas reflexiones más del Dr. Hitzig:**

**Presta atención a tus PENSAMIENTOS pues se harán PALABRAS.  
Presta atención a tus PALABRAS pues se harán ACTITUDES.  
Presta atención a tus ACTITUDES porque se harán CONDUCTAS.  
Presta atención a tus CONDUCTAS porque se harán CARÁCTER.  
Presta atención a tu CARÁCTER porque se hará BIOLOGÍA**

# TALLER 7

## *Mujeres - Salud Mental II*

*Salud Mental es el equilibrio entre los aspectos de la vida social, lo espiritual y emocional. Es la manera en que nos relacionamos con nuestro entorno y tomamos decisiones en nuestras vidas.*

*Dijimos que muchos problemas que ocasionan desequilibrios en la salud en general, tienen que ver con la falta de conocimiento de nosotras mismas y muchas veces de nuestra autoestima baja.*

### **OBJETIVO.**

*Reflexionar actitudes y comportamientos que nos ayuden a mejorar nuestra salud **mental**.*

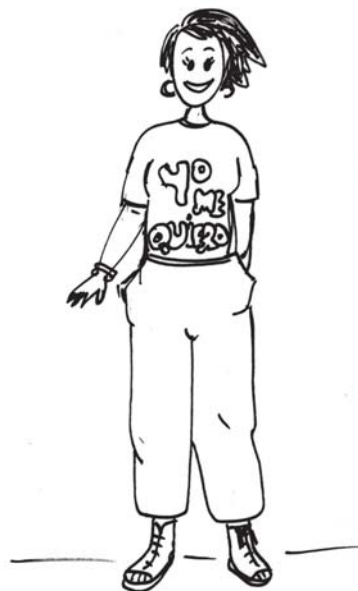
### **DINÁMICA**

☞ Se disponen en una mesa una serie de tarjetas, con la escritura hacia abajo.

☞ Cada mujer saca una tarjeta y completa en voz alta la frase, diciendo lo que desee libremente. Esto puede ser realizado en grupos de a tres o cuatro compañeras. Todas escuchan atentamente a la compañera, y comentan si fuera necesario.

Las frases de cada tarjeta son:

- ✓ *Me gustaría cambiar...*
- ✓ *Yo pude...*
- ✓ *Yo logré...*



- ✓ *No soy una persona muy...*
- ✓ *Me gustaría animarme a...*
- ✓ *Yo me siento...*
- ✓ *Me gustaría darme un tiempo para...*
- ✓ *Cuando quiero hacer algo...*
- ✓ *Yo merezco...*
- ✓ *Casi todo el mundo que conozco dice que yo...*
- ✓ *En mi casa no puedo...*
- ✓ *Mi familia dice que yo...*
- ✓ *Me cuesta mucho...*
- ✓ *No es fácil ser yo porque...*
- ✓ *Muchas veces he deseado...*
- ✓ *De mi manera de ser me gusta...*
- ✓ *Me considero una persona...*
- ✓ *Mi vida es un...*
- ✓ *Tomar decisiones me resulta...*

☞ Para este taller, **la coordinadora da la consigna** al grupo de **No «dar consejo»** ni contestar o rebatir lo que cada mujer comparte. Sólo se trata de tener una escucha atenta y de aportar con alguna experiencia propia o comentario breve a lo que la otra comparte.

### PLENARIO

**TODAS COMPARTEN COMO SE SINTIERON EN CADA GRUPO Y SI PUDIERON ESCUCHAR ATENTAMENTE EL SENTIR DE CADA UNA**

### Reflexionamos:

- Cuando pasamos por momentos muy difíciles nos preocupamos más por nuestros seres queridos que por lo que estamos sintiendo nosotras.
- No nos damos permiso para manifestar nuestras emociones, por eso muchas veces nuestro cuerpo se enferma.



SE QUE NO ESTOY SOLA PERO EN OCASIONES ME PASA QUE NO  
ME ACUERDO DE NADIE Y SON LOS PEORES MOMENTOS

**APRENDIMOS AÚN MÁS:**

- ✓ Un problema tiene varias soluciones. Conversarlo siempre es bueno. No te quedes sola con tu problema.
- ✓ Confiar en una amiga .
- ✓ Venir a los talleres. Conocer a otras mujeres es ampliar tu red.

*La red social es el conjunto de relaciones que tienen una gran importancia. Implica un proceso de construcción permanente tanto individual como colectivo.*

**SABIAS QUE**

**El 70% de las enfermedades que sufrimos está relacionado con nuestras emociones.**

Los factores que aceleran el envejecimiento biológico son:

El stress, las preocupaciones, el sentimiento de impotencia, la depresión, la hostilidad hacia uno mismo y hacia los demás, la incapacidad para expresar emociones, la falta de amistades íntimas, fumar, drogarse y el alcohol.



# TALLER 8

## *Conocimiento del cuerpo*

### **8.1 ¿Qué entendemos por conocer el cuerpo?**

*En los talleres anteriores hemos analizado cómo nuestras emociones y sentimientos muchas veces repercuten en nuestro cuerpo. Hoy vamos a ir poniéndole nombre a las distintas partes y sistemas de nuestro cuerpo.*

#### **OBJETIVO:**

*Nombrar las diferentes partes del cuerpo humano para que cuando vayamos al médico sepamos identificar con claridad, dónde se produce algún dolor o molestia. Siempre es mejor no automedicarse cuando se produce algún dolor.*

#### **Primer momento**

##### **Materiales necesarios.**

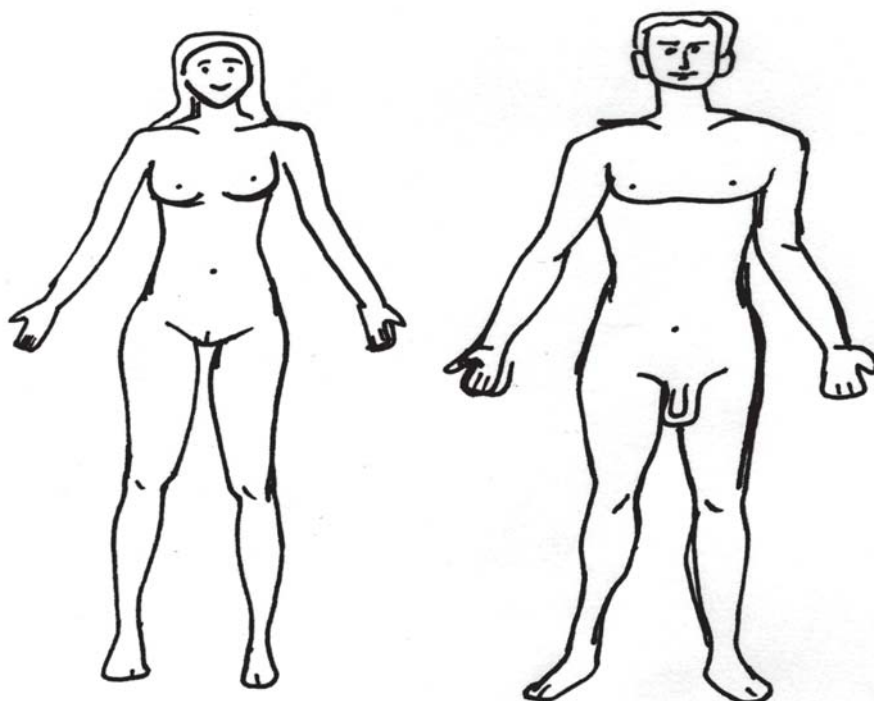
*En papel afiche, la figura de la mujer y el varón, tarjetas con los nombres de las diferentes partes del cuerpo, lapicera, cinta adhesiva*

☞ Se confeccionan tarjetas con los nombres de las diferentes partes del cuerpo. Estos nombres son:

- 1. Cabeza y cuello,** *cerebro, lengua, ojo y oído, laringe, esófago*
- 2. Tórax:** *pulmones, corazón y timo, arterias, venas, costillas, esófago*
- 3. Abdomen:** *estómago, hígado, riñones, páncreas, bazo, vesícula, intestino delgado, intestino grueso.*
- 4. Pelvis:** *órganos genitales masculinos y femeninos, próstata y vejiga, útero, y la parte final del intestino.*
- 5. Huesos, músculos y piel.**

☞ Dibujo en un afiche la figura de una mujer y en otro la de un varón. Escribo en la parte superior:

**CADA PARTE DE NUESTRO CUERPO  
TIENE SU NOMBRE.**



☞ Se pide a las mujeres que ubiquen las tarjetas en las figuras, en el lugar correspondiente del cuerpo de la mujer y las del hombre en la figura masculina..

☞ Se recomienda trabajar con dos o más afiches con la figura de la mujer.

### Segundo momento.

En esta segunda parte del taller vamos a explicar **los sistemas** que conforman nuestro organismo. Es importante reconocer que cuando un sistema funciona mal repercute en nuestra salud mental, por ejemplo si estamos con catarro y fiebre, nos podemos sentir de mal humor o bajoneadas.

¿Sabías que en nuestro organismo funcionan 11 sistemas? ¿Y que nuestro organismo es como una locomotora?

Para que una locomotora cumpla su trabajo en forma eficiente debe ser alimentada con combustible. Una locomotora a vapor necesitará carbón, una eléctrica deberá estar



consumiendo energía eléctrica. Y nosotros los humanos necesitamos de un constante aporte de alimentos y de oxígeno y no olvidemos que esta «locomotora» está en una permanente eliminación de productos de desecho, como por ejemplo la transpiración y las toxinas.

Qué complejo que es nuestro cuerpo humano, sólo estamos poniendo lo más elemental. Al final encontrarás más explicaciones sobre este tema para que puedas compartir.

Conocer nuestro cuerpo siempre es bueno y saber que tenemos derecho sobre el mismo. Recordemos que podemos decir y preguntar una y varias veces sobre lo que nos pasa o duele cuando vamos al médico/a. El médico/a tiene la obligación de explicarnos si hubiere cosas que no logramos entender.

## 8.2 ¿Conocemos nuestro aparato reproductor femenino?

El sistema reproductor femenino está compuesto por órganos internos y órganos externos.

### ORGANOS INTERNOS

**Ovarios:** son los órganos productores de los óvulos; a diferencia de los testículos, están situados en la cavidad abdominal en su parte baja. Cada ovario contiene un solo óvulo que madura cada 28 días, aproximadamente.

Los ovarios también producen hormonas que son los estrógenos y progesteronas, son los que regulan la aparición de vello y el desarrollo de las mamas, y preparan al organismo para un posible embarazo.

**Trompas de Falopio o tubos uterinos:** son conductos que comunican los ovarios con el útero y por donde viajan los óvulos, es donde se da la fecundación. Las trompas de Falopio son unos conductos de 12 a 14 cm que tienen como función llevar el óvulo hasta el útero.

**Útero:** órgano hueco y musculoso en el que se desarrollará el feto. La pared interior del útero es el endometrio, el cual presenta cambios cíclicos mensuales relacionados con el efecto de hormonas producidas en el ovario, los estrógenos.

**Vagina:** es el canal que comunica con el exterior, conducto por donde entrarán los espermatozoides. Su función es recibir el pene durante el coito y dar salida al bebé durante el parto.

### ORGANOS EXTERNOS

En conjunto se conocen como la **vulva**, compuestos por:

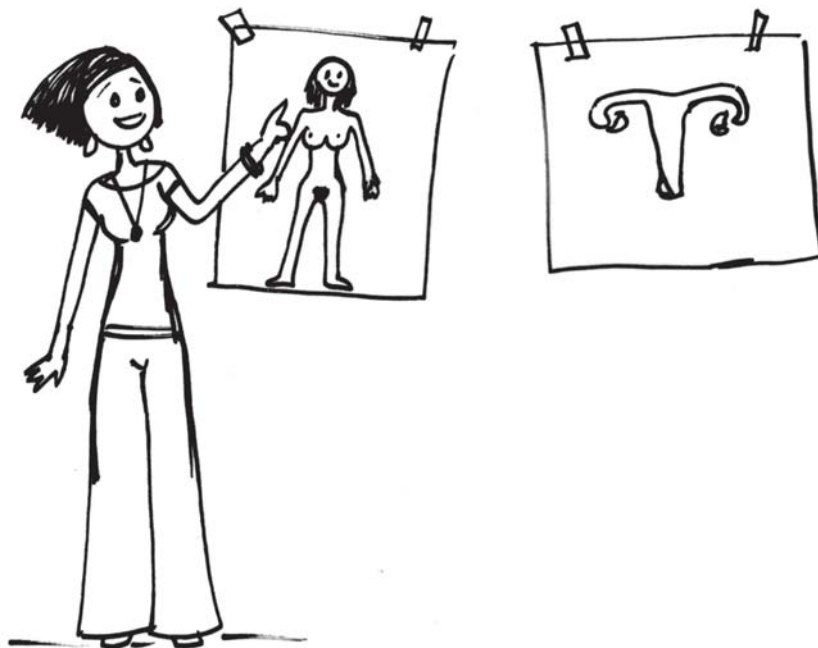
**Clítoris:** Órgano eréctil y altamente erógeno de la mujer y el equivalente al pene masculino.

**Labios:** En número de dos a cada lado, los labios mayores y los labios menores, pliegues de piel saliente, de tamaño variables, constituidas por glándulas sebáceas y sudoríparas y ricamente innervados.

**Monte de Venus:** Una almohadilla adiposa en la cara anterior de la sínfisis púbica, cubierto de vello púbico y provista de glándulas sebáceas y sudoríparas.

**Vestíbulo vulvar:** Un área en forma de almendra perforada por seis orificios, el meato de la uretra, el orificio vaginal, las glándulas de Bartolino y las glándulas parauretrales de Skene.

La forma y apariencia de los órganos sexuales femeninos varía considerablemente de una mujer a otra.



### 8.3 Para prevenir tenemos que conocer

Conocer nuestro cuerpo: estar atentas a estas irregularidades en nuestro funcionamiento ginecológico.

Este listado de síntomas ginecológicos **NO** se relacionan con el embarazo

**NO**

- coágulos con la menstruación
- cólicos menstruales
- cambios importantes en el estado de ánimo antes o durante el período
- dolor de cintura
- dolor durante la relación sexual
- flujo
- hemorragia menstrual abundante o muy larga
- hemorragias genitales anormales
- inflamación abdominal baja
- esterilidad
- manchado café al pasar el período
- menstruaciónolorosa
- náuseas, vómito o mareo cuando va a llegar el período

No tenemos que acostumbrarnos a estos síntomas ni tampoco llegar a considerarlos normales. Todo esto es para que estés atenta en prevenir enfermedades como el virus del HPV y el cáncer

**El cáncer, los tumores, cálculos, quistes ováricos**, etc., no producen síntomas hasta que su crecimiento es significativo. Sin embargo, las probabilidades de curación aumentan si un diagnóstico es precoz. Por eso son importantes los diagnósticos precoces. No tenemos que acostumbrarnos a sentir los malestares y convivir con ellos.

**Los fibromas uterinos y los quistes ováricos** inflaman el abdomen y/o causan dolor de cintura, y no es raro que las mujeres se automediquen para «la digestión» y tomen analgésicos o reguladores intestinales hasta que los síntomas las obliguen a acudir al médico.

**Las hemorragias** anormales pueden ser causadas por tumores, en este caso necesitas acudir al ginecólogo urgente.

**Los dolores de cintura** muchas veces son equivocadamente atribuidos a «enfermedad de la columna» y tratados como tales con analgésicos. Pueden corresponder en realidad a tumores uterinos y/o quistes ováricos, que continúan creciendo durante el tiempo del tratamiento equivocado.

Usualmente los exámenes de sangre, orina, glucemia, citología, etc., son insuficientes para establecer un diagnóstico certero como único método de detección, por eso tenés que pedir la consulta ginecológica.

Las hemorragias genitales tienen diferentes orígenes, pueden ser problemas hormonales, problemas con el endometrio, irritación del cuello uterino, tumores, placenta previa, amenaza de aborto, etc. Todas esas hemorragias pueden simular menstruaciones. No te quedes sin ir al ginecolog@.

Confundir tumores con embarazo es frecuente, porque ambos pueden detener la menstruación y distender el abdomen. Sin embargo, el embarazo es un proceso normal mientras el tumor es una condición patológica, por lo que el diagnóstico equivocado es catastrófico. Y a ello se suma el hecho de que las pruebas de embarazo fallan frecuentemente.

### Consulta ginecológica

#### Qué debemos conocer cuando vamos al ginecolog@.

- Nosotras las mujeres nos sentimos incómodas ante un examen ginecológico. Debemos comunicarle al medic@ de antemano, para que pueda tomarse más tiempo y hacer valer nuestros derechos.

- Antes de la exploración física debemos orinar para asegurarnos un mejor examen pélvico.

- El examen de mamas debe efectuarse antes o después del examen pélvico o ginecológico y examina cada axila en busca de ganglios aumentados o no de tamaño.

- En el examen de mamas el médico puede explicarte cómo puedes hacerte tu propio control. En algunos casos puede pedirte una mamografía o una ecografía mamaria.

En tus propios controles de mamas tenés que estar atenta a bultos o durezas mamarias, dolor al tocarlo, enrojecimiento, o secreciones por los pezones.

- Algunos médicos también pueden explorar el cuello y la glándula tiroides en busca de bultos y anomalías.



## ¿Qué nos preguntan cuándo vamos a la consulta ginecológica?

✓ Cuándo fue tu primera menstruación

✓ Frecuencia de regularidad y duración y cantidad de días

✓ Fecha de los dos últimos períodos menstruales.


✓ Acerca de tu actividad sexual para determinar la presencia de infecciones ginecológicas, lesiones y posibilidad de un embarazo, de acuerdo a tu edad.

✓ Se registra el número de embarazos, las fechas en que tuvieron lugar, el resultado y las complicaciones que se presentaban y si tuviste o no abortos.

✓ El examen de mamas

✓ Si estás tomando algún tipo de medicamentos.

Recomendamos llevar anotados los medicamentos que tomás, también si tomás recetados o de venta libre, si sos fumadora y si consumís droga o alcohol.



El cáncer de cuello uterino es el cáncer femenino más fácil de prevenir con pruebas de detección periódicas y seguimiento de los resultados de las pruebas. Existen dos pruebas de detección que pueden ayudar a prevenir o detectar el cáncer de cuello uterino en las etapas iniciales:

***El Papanicolaou - PAP***  
***La Colcoscopia***

### **Pruebas de detección del cáncer de cuello uterino.**

- La prueba de Papanicolaou (o citología vaginal) identifica los precánceres, cambios en las células del cuello uterino que pueden convertirse en cáncer si no se tratan en forma adecuada.
- La prueba del VPH identifica el virus (virus del papiloma humano) que puede causar este tipo de cambios celulares.

La prueba de Papanicolaou se recomienda para todas las mujeres y se puede realizar en el consultorio del médic@ o en una clínica. Durante la prueba, el médic@ utiliza un instrumento de plástico o metal denominado espéculo para ensanchar la vagina. Esto permite que el médic@ examine la vagina y el cuello uterino, y tome una muestra de células y moco del cuello uterino y la zona circundante. Las células se colocan en un portaobjetos o en una botella de líquido y se envían al laboratorio para su análisis. En el laboratorio se examinan para determinar si son normales.

Si le van a realizar la prueba de detección del HPV, (virus del papilo humano) además de la prueba de Papanicolaou, la muestra de células recolectada durante esta última prueba, se examinará en el laboratorio para identificar el VPH. Pregúntele a su médic@, enfermera o profesional de atención médica, si usted necesita hacerse la prueba del VPH.

### **Cuándo realizarse la prueba**

Debe comenzar a hacerse las pruebas de Papanicolaou desde los 21 años. Esta prueba para detectar el cáncer de cuello uterino es una de las pruebas de detección de cáncer más eficaces y confiables.

El único cáncer que puede detectarse con la prueba de Papanicolaou es el cáncer de cuello uterino.

No identifica cánceres de ovario, útero, vagina o vulva. Por lo tanto, aunque se haga la prueba del Papanicolaou habitualmente, si nota cualquier signo o síntoma que no es normal para usted, consulte con un médico para averiguar cuál es la razón del mismo.

Además de la prueba de Papanicolaou, la prueba principal de detección del cáncer de cuello uterino, también se puede realizar la prueba del VPH en mujeres de 30 años de edad en adelante o en aquellas mujeres de cualquier edad cuyos resultados de la prueba de Papanicolaou no sean claros

### ***Cómo prepararse para la prueba de Papanicolaou***

Si le van a realizar una prueba de Papanicolaou en los próximos dos días, siga estas indicaciones:

- ✓ No estar menstruando.
- ✓ No se haga lavados vaginales (no se enjuague la vagina con agua ni con ningún otro líquido).
- ✓ No use tampones.
- ✓ No tenga relaciones sexuales.
- ✓ No use productos anticonceptivos vaginales como espumas, cremas o geles.
- ✓ No se aplique medicamentos o cremas en la vagina.

## Resultados de las pruebas de Papanicolaou

Los resultados de la prueba de Papanicolaou pueden tardar hasta tres semanas. Si su prueba indica resultados anormales, su médico se comunicará con usted para determinar la mejor forma de hacer seguimiento. Los resultados de la prueba de Papanicolaou pueden ser anormales debido a varios factores y por lo general estos resultados no significan que usted tiene cáncer.

Si el resultado de la prueba indica la presencia de células anormales que pueden convertirse en cáncer, su médico le informará si necesita un tratamiento. En la mayoría de los casos, el tratamiento evita que las células se tornen cancerosas. Es importante que se comunique inmediatamente con su médico para obtener información sobre sus resultados y recibir el tratamiento adecuado.

## ¿Qué es la Colposcopia?

Es una técnica que consiste en mirar el cuello del útero con un aparato muy parecido a una lupa de diez a veinte aumentos. Se suele utilizar cuando en una citología aparece una posible lesión precursora o si la exploración rutinaria lo requiere. También se usa cuando hay sangrado en el coito.

Si se sospecha que puede haber lesiones de invasión precoz a partir de las técnicas de cribado, se debe confirmar el diagnóstico mediante el estudio de biopsias realizadas a través de la visualización mediante colposcopia. Cuando la enfermedad es manifiesta, la biopsia directa de la lesión permite realizar con seguridad un diagnóstico del tipo de cáncer.

## Cáncer del cuello uterino

El cáncer del cuello uterino es el segundo tipo de cáncer más frecuente en la mujer, y prácticamente todos los casos están relacionados con la infección genital por papilomavirus humanos (PVH). Cerca de un 80% de los casos y una proporción aún mayor de las muertes por esta causa se registran hoy en países de bajos ingresos, donde prácticamente no hay acceso a la detección y tratamiento de esta enfermedad.

Es necesario conocer todos los fármacos que la mujer consume, incluyendo medicamentos recetados o de venta libre, así como drogas, tabaco y alcohol, ya que muchos de ellos afectan a la función ginecológica y a la salud general. Las preguntas relacionadas con el abuso mental, físico o sexual en el presente o el pasado son de extrema importancia.

## SABÍAS QUE

**El HPV** Es una de las infecciones de transmisión sexual, que afecta a 7 de cada 10 mujeres. Conozca los alcances de la vacuna preventiva.

### ¿Qué es?

- El HPV es un pequeño virus que se transmite casi exclusivamente por vía sexual (tan solo por contacto de mucosas, con penetración o sin ella).
- Su prevención es crucial para la disminución del cáncer de cuello uterino, que constituye el segundo cáncer en orden de incidencia en las mujeres.

### ¿A quiénes afecta?

- Ocurre con mayor frecuencia (50%) entre los 15 y los 24 años, tanto en varones como en mujeres.
- Se estima que 7 de cada 10 mujeres se infectará con el HPV en su vida.

### ¿Cómo se previene?

- Entre las medidas primarias figuran el uso de preservativos, el retraso del inicio de las relaciones sexuales (hasta que los adolescentes estén preparados para cuidar su salud y la de su compañero) y la conservación de una pareja estable.
- Las mujeres también pueden aplicarse la vacuna cuadrivalente. La Sociedad Argentina de Ginecología Infanto – Juvenil establece que el momento óptimo es a los 12 años, la edad frecuente de la primera menstruación. Pero, además, se puede inmunizar cualquier mujer hasta los 26 años, cuyo Papanicolaou y colposcopia sean normales y estén libres de infección por HPV.

Todo este capítulo está dedicado a nuestro ser mujeres  
(El embarazo va explicado ampliamente en el segundo manual)

Las complicaciones del embarazo adolescente son una importante causa de mortalidad entre las jóvenes de 15 a 19 años de los países en desarrollo; los abortos peligrosos -practicados por personas no preparadas en condiciones de falta de higiene- contribuyen en gran medida a esas muertes. (Lo vamos a tratar en otro manual)



## Climaterio y Menopausia.

### Climaterio

El climaterio es como una escalera donde las hormonas van descendiendo de a poco. En esta etapa se produce la última menstruación.

Para considerar que estás en la Menopausia, se tienen que verificar un año sin menstruación con controles ginecológicos.

### ¿Qué sucede en el climaterio?

- Las células del ovario se agotan.
- Se produce un déficit de estrógeno
- Hay altibajos en el ciclo menstrual.
- No hay una edad precisa de menopausia.
- No afecta a todas las mujeres por igual, depende de los vínculos, de la historia de vida de la familia y de la cultura.
- Es una etapa de cambios.
- La vida sexual de la mujer puede continuar normalmente. Algunas tienen más dificultades en la lubricación.
- Los hombres de esta edad también tienen cambios, en los hombres se denomina andropausia.

### Menopausia

La menopausia es un ciclo más de nuestras vidas por el que transitamos las mujeres. La disminución hormonal y el déficit de estrógenos van llevando progresivamente a lo que conocemos como menopausia o sea la falta de menstruación definitiva

Los signos y síntomas que se asocian a la menopausia, (no necesariamente lo tienen que padecer), son: los sofocones, la sequedad vaginal, la osteoporosis o las enfermedades cardiovasculares.

Por el descenso de los estrógenos no todas las mujeres tienen osteoporosis.

Lo cierto es que en la menopausia la mujer tiene cambios biológicos, psicológicos: todo ello depende de la forma y manera de cómo quiere seguir estando en este nuevo proceso.



SABIAS QUE

Con la menopausia algunas mujeres pueden tener variaciones en el peso corporal.

Con la llegada de la menopausia muchas mujeres se dan cuenta que necesitan cuidar más el cuerpo, fortalecerlo y mimarlo.

Debemos tener una mayor responsabilidad sobre nosotras mismas, nuestro cuerpo es un compañero de largo trecho que nos queda como cuerpo hermosamente maduro.

***Nosotras mujeres no debemos ser consideradas solamente como seres reproductivos.***

***Nuestro ser mujer, no se agota en nuestros órganos o en la capacidad de procreación.***

***La sexualidad femenina es mucho más amplia que todo esto.***

# TALLER 9

## *Mejor prevenir que curar*

*Muchas de nosotras no tenemos obra social, algunas trabajamos para las cooperativas, si nos enfermamos vamos a la salita o al hospital más cercano de nuestro barrio.*

*Cuando nos separamos de nuestros maridos o parejas perdemos la obra social.*

### **OBJETIVO:**

*Indagar la importancia que le damos a nuestra salud.*

*Cómo acompañamos a otras personas en el cuidado de su salud.*

*Alentar la concurrencia a los centros hospitalarios cuando sea necesario.*

### **DINÁMICA 1**

☞ **Les pedimos a algunas compañeras que se ofrezcan para realizar una dramatización.**

☞ Imaginamos una situación para representar en este taller:

*Una señora llega a la defensoría; Nos comenta que un familiar está muy enfermo y no sabe qué hacer. Se encuentra asustada. El grupo la quiere ayudar. En el grupo no hay médicas*

(Esta representación se realiza en 10 minutos).

☞ **Después de la representación, la coordinadora pregunta al grupo plenario:**

*¿cuáles son las recomendaciones que surgieron?*

Se escribe en un afiche las respuestas como lluvia de ideas, separando las recomendaciones generales de las más específicas.

### ☞ Recomendaciones generales para ayudarla

*«qué bueno que te diste cuenta», «no te asustes», «¿le paso algo antes?»  
«¿desde cuándo la ves así?», «No la culpes».*

### ☞ Recomendaciones específicas

*«¿quién te está acompañando?», «¿qué edad tiene la persona enferma?»,  
«¿tiene obra social?», «¿tiene historia clínica en la salita?», «¿llamaste a la  
ambulancia?»*

### Conclusiones:

Pensar con otros, nos ayuda a encontrar caminos más saludables. Compartir temores, experiencias, escuchar recomendaciones.  
A no afrontarlo sola.

### DINÁMICA 2.

☞ Juntamos entre todas la información de nuestro barrio, para poder ayudar a esta señora.

☞ Repartimos al grupo algunas preguntas.

*¿Qué centros hospitalarios y salitas tenemos a nuestro alcance?  
¿Qué conocemos de ellos?  
¿Cómo es el sistema de atención en estos centros hospitalarios?*

Nos damos 15 minutos para el trabajo grupal

Compartimos cuáles son los centros de salud de nuestra zona.

Le pedimos a alguna compañera si puede anotar en una hoja los centros hospitalarios, salitas, centros de autoayuda que hay en nuestros barrios y farmacias de emergencia, con sus direcciones y teléfonos. La dejamos en nuestra cartelera. Podemos hacer una copia para que se lleve cada una.

☞ Ya reconocimos los **lugares de atención**, nos quedó pendiente analizar cuáles son los **obstáculos** que se nos presentan para poder concurrir cuando lo necesitamos.

Para esta dinámica, una compañera nos escribió la siguiente frase:

*- «Las mujeres no nos damos tiempo para nosotras, y dejamos de lado muchas cosas, a veces nuestra propia salud porque no tenemos dónde dejar a nuestros hijos para ir al médico, todas las veces, para obtener un turno tenemos que estar muy temprano, ni qué decir cuando tenemos que ir a la capital a sacar ese turno».*

«Cuando conseguimos el turno las citas, son con mucha distancia en el tiempo, que nos terminamos ¡olvidando!. Si arreglamos para ir siempre surge algo. No puedo estar pidiendo permiso en la señora donde trabajo a cada rato.

«También, tenemos que sacar turnos para todo: somos atendidas por pedazos. Finalmente termino en la salita por una urgencia y después no hago más nada».

**Sumamos comentarios:**

*Me parece que no tenemos conciencia de hacer cosas, como los chequeos para nosotras.*

*Problemas... surgen todos los días tenemos que encontrar una solución*

*Es cierto lo que dice la carta «hay que llegar muy temprano a pedir la hora, de lo contrario no alcanzamos número, yo he ido a las 5:30 de la mañana y ya había gente esperando.*

*Para la atención dental, directamente no hay, tenés que ir a la capital. Para los chicos en algunos lugares, sé que hay, pero no se dónde.*

*Aquí lo único que hacen es la extracción de piezas dentales. Para hacer ortodoncia a mi hijo no encuentro.*

*No son prestaciones que estén disponibles en estos servicios de la salita o del hospital.*

*Con respecto a la atención en salud sexual y reproductiva, ahora sólo te dan pastillas pero todavía ni hay programas en serio.*

*Sería bueno que hubiera desde los ministerios de salud, campañas que ayuden a la prevención de las enfermedades, de esa manera sería posible un diagnóstico precoz para algunas enfermedades.*



**SABIAS QUE**

- Algunas enfermedades se producen por una alimentación deficiente.
- Vivienda insalubre. Hacinamiento
- Hábitos y costumbres antihigiénicos.

**¿QUÉ NOS PREOCUPA TODAVÍA A LAS MUJERES?**

- ✓ La violencia
- ✓ La desnutrición y la anemia
- ✓ El Sida
- ✓ El alcoholismo
- ✓ El tabaquismo
- .....



**¿POR QUÉ?**

**LA VIOLENCIA**

Porque las mujeres que han sido víctimas de abusos físicos o sexuales, presentan tasas más elevadas de enfermedad mental, embarazo no deseado y aborto, tanto espontáneo como inducido, que las que no han sufrido esos abusos. La mayoría de las agresiones contra las mujeres, son cometidas por varones con los que tienen una relación íntima. También nos preocupa la violencia sexual hacia las mujeres porque los daños que produce son traumáticos.

**LA DESNUTRICION Y LA ANEMIA**

Sobre todo en niños menores de 5 años y en mujeres gestantes y lactantes porque está asociada a la pobreza. También es cierto que en la población adulta muchas mujeres en edad fértil, niños y adolescentes están con sobrepeso por un consumo excesivo de alimentos con alta densidad energética y pobres en nutrientes.

## EL SIDA

Porque en las mujeres en edad reproductiva (15 a 44 años), el VIH/SIDA es la principal causa de mortalidad y morbilidad, las relaciones sexuales no seguras son un factor principal de riesgo en la salud de las mujeres. Los factores biológicos, la falta de acceso a información y servicios de salud, la vulnerabilidad económica y la relación de poder desigual en las relaciones sexuales, exponen especialmente a las mujeres jóvenes al riesgo de contraer la infección por VIH.

Nos preocupan aún más las adolescentes que están expuestas a tener relaciones sexuales poco seguras, y a menudo no deseadas o forzadas, sin protección que pueden llevar a que contraigan el VIH/SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual y dar lugar a embarazos no deseados y abortos peligrosos. La tuberculosis está a menudo relacionada con la infección por VIH entre las mujeres en edad reproductiva (15 a 44 años).

## EL ALCOHOLISMO

Porque la ingestión permanente de alcohol es determinante en algunos trastornos neuropsiquiátricos, así como otras enfermedades cardiovasculares, la cirrosis hepática y diversos cánceres.

Una persona en estado de embriaguez puede lastimar a otros o ponerlos en peligro de sufrir accidentes de tránsito o actos de violencia, y también puede perjudicar a sus compañeros de trabajo, familiares, amigos e incluso extraños. En otras palabras, el consumo nocivo de alcohol tiene un profundo efecto perjudicial en la sociedad. El consumo de alcohol está relacionado con muchos problemas graves de índole social y del desarrollo, en particular la violencia, el descuido y maltrato de menores y el ausentismo laboral.

## EL TABAQUISMO

Porque las mujeres, tienen también mayor riesgo que los hombres de desarrollar enfermedades pulmonares, como el enfisema y la bronquitis crónica.

Fumar y estar expuesto al aire contaminado por la quema de carbón y otros combustibles en un lugar cerrado son factores de riesgo que podrían ser causantes de enfermedades conocidas de la EPOC o cánceres.

### ABUSO DE SUSTANCIAS

Las adolescentes consumen cada vez más tabaco y alcohol, lo que puede poner en peligro su salud, sobre todo en una etapa posterior de su vida, a lo cuál se agregan como factores graves de riesgo la mala alimentación y la falta de ejercicio físico.

Nos preocupa enormemente que en nuestros barrios se distribuya masivamente el paco como un modo sistemático de destruir la vida de las y los niños más pobres. El paco - pasta base de cocaína – en realidad no es una droga. Es peor que eso: es el residuo letal de las cocinas o laboratorios en los que se elabora la cocaína, y emerge como una industria del crimen organizado que mediante los «punteros» o «transas» manejan el poder en muchísimos barrios – con la complicidad de determinadas instituciones de la sociedad-. Es el rostro más criminal de un capitalismo que introduce en el mercado de los más pobres hasta sus desechos más adictivos y destructivos, mortales al más corto plazo justamente para las y los chicos más pobres, mal alimentados y desprotegidos por el sistema de salud. Podemos resumir entonces la situación que viven hoy las y los niños más pobres en nuestros barrios de la siguiente manera:

Deben tratar de sobrevivir en medio de un sistema capitalista que sobre todo a través de los medios masivos de comunicación y sus diversos funcionarios e instituciones represivas criminaliza a los más pobres, fomenta el deterioro de su salud descuidándolos, los discrimina y hostiga de diversas formas por «portación de rostro o del lugar en que viven» los condena a permanecer muchas veces arbitrariamente en comisarías o hasta en la cárcel, o simplemente los condena a la muerte reclutándolos como consumidores y distribuidores de paco o por las balas del gatillo fácil.

Ante tamaño crimen organizado nos preocupa enormemente que no haya políticas de Estado que tengan la voluntad y se esfuercen por cumplir con la Convención sobre los Derechos del Niño, por ello exigimos al estado de la Nación Argentina que haga realidad lo que esta convención establece y que tiene rango constitucional, ya que integra el texto de la Constitución Nacional:

***Artículo 3 punto 1 de la Convención de los Derechos del Niño:***

«En todas las medidas concernientes a los niños que tomen las instituciones públicas o privadas de bienestar social, los tribunales, las autoridades administrativas o los órganos legislativos, una consideración primordial a que se atenderá será el interés superior del niño».



## *Salud - alimentación y derecho*

*El derecho a la salud no puede ser separado del derecho a la alimentación y a la vida.*

*La alimentación también es un derecho.*

*El derecho a la alimentación es imprescindible para que una persona pueda vivir una vida sana y activa.*

*Es también tener los medios para poder acceder a los alimentos.*

*Es el derecho a alimentarse en condiciones dignas.*

*Una persona bien alimentada tiene más oportunidades de:*

- Desarrollarse plenamente.*
- Tener mayor rendimiento y energía.*
- Vivir con salud*
- Protegerse de enfermedades.*
- Aprender y trabajar mejor.*

### **OBJETIVO**

*Tener conciencia plena que alimentarse **NO** es igual a comer  
Alimentarse es incorporar **nutrientes** a nuestro organismo a través de los alimentos.*

**Los nutrientes** son sustancias aprovechadas por nuestro organismo, que hacen posible la vida y que se encuentran en los alimentos repartidas de forma desigual: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

El agua y la fibra **no nutren**, pero desempeñan un papel muy importante para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

**Los nutrientes** son los que nos dan la energía para desarrollar todas las funciones vitales. Ejemplo: los hidratos de carbono son los azúcares y almidones. Los azúcares y los almidones están, generalmente, en todas las frutas y algunas verduras, como por ejemplo la papa, la remolacha.

**También son hidratos de carbono.** Los distintos tipos de azúcar química que consumimos para endulzar

**Las grasas y lípidos también son nutrientes.** Los encontramos en las distintas carnes y en alguna fruta como la palta. Nos ayudan para mantener los órganos y tejidos sanos y tener las defensas altas contra las infecciones.

**Las proteínas** también son **nutrientes** y están en las carnes rojas o blancas (pollo o pescado) por eso se llaman proteínas de origen animal.

Las **proteínas** de origen **vegetal** son las lentejas, legumbres, berenjenas, arvejas, porotos.

**Todos estos nutrientes se incorporan a procesos que tiene lugar en nuestro organismo para que todo funcione en armonía.**

Las vitaminas y minerales están en casi todas las frutas, verduras y legumbres.

- Una alimentación saludable es aquella que aporta **todos los nutrientes** esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.
- La alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de **todos los nutrientes** que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.
- Alimentarse saludablemente, además de mejorar la calidad de vida en todas las edades, ha demostrado **prevenir** el desarrollo de enfermedades como: obesidad, diabetes, enfermedades cardio y cerebro vasculares, hipertensión arterial, osteoporosis, algunos tipos de cáncer, anemia, infecciones



El derecho a la alimentación también requiere que la alimentación sea la adecuada en cantidad necesaria y en calidad. Y accesible en los precios.

# TALLER 10

## *Nutrición - Alimentación*

*Nosotras como mujeres desempeñamos un papel importante en la organización familiar. Muchas de nosotras nos ocupamos de todas las tareas de la casa, incluyendo la salud y la alimentación de toda la familia.*

### **OBJETIVO**

*Aprender a combinar los alimentos en calidad y cantidad.*

### **DINAMICA**

#### *Materiales necesarios.*

*Papel afiche, marcadores, lapicera, cinta adhesiva*

☞ *Representamos teatralmente una mujer de nuestro barrio que viene apurada desde su trabajo y hace las compras para cocinar la comida de la noche.*

*Terminada la representación, en un afiche, todas escribimos los alimentos que utilizamos diariamente para cocinar.*

- *Fideos, huevos, pan, osobuco, falda parrillera, carne para milanesa, roostbeef para guiso, polenta, hamburguesa, salchicha, aceite, pimentón, papa, tomate, lechuga, cebolla, fiambre, lechuga, harina, arroz, fideos, otras verduras, sal, puré de tomate, caldos concentrados, alitas de pollo y otros.*

☞ *La coordinadora propone pensar qué alimentos podríamos incorporar a esta lista:*

*Las compañeras agregan a la lista: Lentejas, arvejas, pollo, pescado, leche, yogurt, queso.*



### ¿Qué dificultades tenemos para incorporarlos?

- ✓ En mi familia no a todos les gusta lo mismo
- ✓ La verdura es lo que menos les gusta.
- ✓ Prefieren comer salchichas a comer verduras
- ✓ Si no les compro carne no es comida
- ✓ Yo vengo con el tiempo justo y término comprando fideos y huevos, les hago fideos con huevos fritos.
- ✓ Hervir lentejas me gasta la garrafa.
- ✓ Tampoco utilizo el horno, porque las garrafas son muy caras y prefiero cuidarla para calentar el agua, para el té, la leche y el mate.

☞ Para concluir este taller, una nutricionista amiga nos visitó, y nos dejó algunas preguntas y sugerencias para seguir pensando.

### PLENARIO:

#### Trabajamos estas preguntas

1. ¿Qué otros alimentos o nutrientes podemos incorporar?
2. ¿Combinamos colores y sabores de los alimentos?
3. ¿Elegimos alimentos de todos los grupos de nutrientes?
4. ¿Aprovechamos el momento de las comidas para estimular la relación y comunicación con todos los miembros de la familia?

Para comer mejor no es necesario **cambiar las comidas habituales** que más nos gustan, los guisos, sopas, estofados.

**Se pueden enriquecer** con pequeñas modificaciones **y sin gastos extras**, por ejemplo: sopa de verduras,



de todos los colores con fideos o arroz y huevo batido, o cocinando la polenta en leche en vez de agua, o convirtiendo el estofado de papas en estofado tricolor. (papa, zanahoria y zapallitos)

La compra de alimentos listos para comer –de precios elevados– como salchichas, gaseosas, postrecitos, caldos. Podríamos cambiarlo por la compra de alimentos más nutritivos y económicos, como huevos, leche, osobuco, frutas de estación para hacer jugos.

También podemos fabricar dulces y mermeladas caseras, conservas de verduras y frutas (tomate triturado) etc...

### SABIAS QUE

Otro recurso que permite abaratar costos es buscar los mejores precios de los alimentos en nuestro barrio, zona.

- Los niños necesitan alimentos nutritivos y sanos para crecer física y mentalmente.
- La malnutrición de las mujeres durante el embarazo y la lactancia
  - puede provocar complicaciones que amenacen su vida durante el embarazo o el parto
  - puede dar como resultado el deterioro físico y mental de sus hijos.
- Las publicidades de los alimentos muchas veces son engañosas.
- Cada etapa de nuestras vidas requiere un tipo de alimentación diferente. Los bebés y los niños, deben ser bien alimentados porque de ello depende su salud integral como su crecimiento.
- Los adolescentes continúan en esa etapa de crecimiento y necesitan muchas proteínas y vitaminas.
- En la edad adulta, como en la vejez, la alimentación debería contener menos proporción de grasas, sal, azúcar y harinas.
- En este taller nos centraremos en la alimentación de la mujer adulta.

SABIAS QUE

**Hay trastornos alimentarios producidos por cuatro tipos de harinas:**  
(trigo, avena, cebada y centeno) TACC

Los que padecen este trastorno se conocen como celíacos.

*Mi amiga tiene su hijo que es celíaco, no pueden comer ni tortas, ni galletitas, ni panes, ni tortas fritas.*

*Tampoco pueden comer ningún alimento que tenga estas harinas, por ejemplo una milanesa (porque tiene pan rallado)*

TALLER

11

*Salud y medio ambiente I*



*«Todas las personas tienen igual derecho a la vida y a la sanidad»;*

*«No puede haber política sanitaria sin política social»;*

*«De nada sirven las conquistas de la técnica médica si ésta no puede llegar al pueblo por medio de dispositivos adecuados»*

Todo esto lo decía el médico sanitarista **Dr. Ramón Carrillo, como Ministro de Salud Pública de la Nación en el año 1946**. Carrillo, como Ministro del primer gobierno peronista, elaboró junto a su equipo lo que denominó el Plan Analítico de Salud.

**OBJETIVO:**

Cuidar nuestra salud exigiendo que se cumplan las normas ambientales.

## DINÁMICA

☞ **La coordinadora entrega fotocopia de una nota periodística a los integrantes del taller.**

☞ Se arman tres grupos. Cada grupo elige una persona que toma las conclusiones previa lectura de la nota.

*Este es un artículo sobre «villa inflamable» Tiene varias situaciones problemáticas. ¿Cuáles son?*

## Villa Inflamable está que arde

### **LOS VECINOS RECLAMAN PARTICIPAR EN LAS AUDIENCIAS DE LA ACUMAR PARA SER RELOCALIZADOS**

*Vecinos de Villa Inflamable, en la localidad bonaerense de Avellaneda, junto a la Asociación Civil por la Igualdad y Justicia (ACIJ) exigieron a autoridades municipales, judiciales y a la Acumar\* hacer efectivo su «derecho a la información y a la participación» en el proceso de relocalización de su barrio hacia hectáreas ubicadas a metros del Riachuelo, entre la Isla Maciel y Villa Tranquila, en el marco del caso Mendoza: Matanza-Riachuelo, iniciado en 2004 por varios vecinos de esa zona periférica del conurbano, que reclamaron la recomposición del medio ambiente y la creación de un fondo para financiar el saneamiento de la cuenca. El déficit en el acceso a la información que tienen los vecinos sobre la relocalización; la inexistencia de un estudio sobre el impacto social, cultural y demográfico del lugar donde serán trasladados; la falta de inclusión de todos los habitantes*

*del barrio en el proyecto y de medidas tendientes a reparar la situación ambiental y sanitaria, así como la arbitraria prohibición del ingreso de materiales a Villa Inflamable para mejorar la calidad de vida de sus habitantes, son algunos de los ejes del actual reclamo vecinal.*

**Un barrio donde viven alrededor de 1.500 familias que conviven diariamente y desde hace años con las emanaciones tóxicas. Con problemas respiratorios, dérmicos y de contaminación en sangre .**

---

\* Acumar: Autoridad de Cuenca Matanza-Riachuelo



*Villa Inflamable posee un centenar de años y se encuentra ubicada en las inmediaciones del Polo Petroquímico de Dock Sud –cercanía que constituye un riesgo para la salud de sus habitantes– y emplazada parcialmente sobre terrenos resultantes del relleno en una zona de ciénagas contaminadas. La causa Mendoza tuvo origen en los problemas de salud de los vecinos del barrio, que fue señalado por Acumar como uno de los más «críticos». En este sentido, los vecinos de Villa Inflamable y la ACIJ denuncian que, a más de cuatro años de dictada la resolución sobre el plan de saneamiento de la cuenca Matanza-Riachuelo, «las omisiones de las autoridades responsables han avanzado en la vulneración de derechos fundamentales».*

*En diálogo con Página/12, Luciana Bercovich, abogada y coordinadora del programa Derechos y Construcción Comunitaria en Villas de la ACIJ, dijo que «en Villa Inflamable el centro del problema es que los vecinos no tienen acceso a información pública, veraz, suficiente y actualizada». «El municipio de Avellaneda ha incumplido con su obligación de crear comisiones vecinales con referentes en la materia, que articulen con los vecinos acciones de consenso en el proceso de*

*urbanización, para que los afectados puedan exponer sus inquietudes», añadió.*

*Asimismo, Bercovich explicó que «los vecinos de Villa Inflamable se enteraron de que iban a ser relocalizados el año pasado debido a que no podían ingresar materiales al barrio, lo que provocó el empeoramiento de sus condiciones de vida, ya que no pueden refaccionar sus hogares, que de por sí se encuentran en malas condiciones. Esta problemática aún no ha sido resuelta».*

*Según la ACIJ, el relevamiento que definía la cantidad de viviendas que estarían dispuestas en el nuevo emplazamiento urbano, contempló sólo a 1200 familias y no a las 1500 que viven en Villa Inflamable. «No sabemos qué pasará con esas 300 familias que no han sido censadas. Tampoco se nos respondió sobre el costo que tendrían las nuevas viviendas y su tamaño», señaló a este diario Alejandro Alvarez, secretario general de la junta vecinal de Villa Inflamable. «Queremos participar sobre el futuro de nuestro barrio y para ello exigimos que se arme una mesa conjuntade trabajo y así decirle a las autoridades lo que nos pasa y encontrarle una rápida solución a nuestros problemas», añadió.*

---

**ACIJMAR:** Autoridad de Cuenca Matanza Riachuelo. Es un organismo público que se desempeña como la máxima autoridad en materia ambiental en la región. Es un ente autónomo, autárquico e interjurisdiccional que conjuga el trabajo con los tres gobiernos que tienen competencia en el territorio: Nación, Provincia de Buenos Aires y Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

**Asociación Civil por la Igualdad y la Justicia** (ACIJ) es una organización apartidaria, sin fines de lucro dedicada a la defensa de los derechos de los grupos más desfavorecidos de la sociedad y el fortalecimiento de la democracia en Argentina.

Fundada en 2002, ACIJ tiene por objetivos defender la efectiva vigencia de la Constitución Nacional y los principios del estado de derecho, promover el cumplimiento de las leyes que protegen a los grupos desaventajados y la erradicación de toda práctica discriminatoria, así como también contribuir al desarrollo de prácticas participativas y deliberativas de la democracia.

«No queremos mudarnos a la zona donde pretenden relocalizarnos, y no por capricho, sino porque los vecinos de ese lugar entre la Isla Maciel y Villa Tranquila viven en condiciones caóticas, a escasos metros del Riachuelo», comentó Alvarez. «De las 130 hectáreas que componen Villa Inflamable y que fueron otorgadas al municipio de Avellaneda para instalar un parque industrial, pasaríamos a mudarnos a un lugar también contaminado y de unas 30 hectáreas, donde sería imposible ubicar a las 1500 familias que hoy vivimos cerca del Polo Petroquímico de Dock Sud», agregó el

hombre. Según un relevamiento reciente realizado por la ACIJ, de 102 hogares relevados, el 51 por ciento tenía al menos un miembro de la familia con problemas de salud crónicos. Presencia de plomo en sangre de niños, problemas respiratorios (asma, broncoespasmos), cutáneos y de crecimiento; jóvenes con problemas de desarrollo o madurativos y adultos enfermos de cáncer se ubican entre las principales afecciones.

**Informe:** Sabrina Améndola

Fuente: Pagina 12, 5 de noviembre de 2012

### PLENARIO:

☞ Se invita a cada secretaria del grupo a pegar en un papelógrafo los principales problemas ambientales que pudieron observar en la nota del diario:

- ✓ el desalojo
- ✓ falta de agua
- ✓ vivir en ese lugar,
- ✓ la contaminación,
- ✓ la ausencia de todo derecho,
- ✓ el abandono del municipio,
- ✓ el abandono del Estado.

.....  
.....

☞ ¿Podemos señalar cuáles son los derechos que no se cumplen?

☞ ¿Quiénes son los responsables?

.....  
.....

### APRENDIMOS AUN MÁS

- Que el saneamiento ambiental es un derecho.
- Que hay enfermedades que las ocasiona el medio ambiente
- Que nos asisten los derechos sociales, económicos, ambientales y los podés leer al final de este capítulo, en el glosario.

## SABIAS QUÉ

El derecho a la salud está incluido en El Artículo 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966)

**Decir derecho a la salud es decir también:**  
La reducción de las muertes por natalidad y mortalidad infantil. Como así también la salud integral de los niños;  
el mejoramiento de la higiene del trabajo y del medio ambiente;  
la prevención y el tratamiento de las enfermedades epidémicas, endémicas y la lucha contra ellas;

Todos estos derechos tienen que estar reglamentados.

Cada día nos enteramos de nuevas agresiones a nuestro medio ambiente y como consecuencia de esto a nuestra salud.

Por ejemplo, los agrotóxicos y los pesticidas que se diseminan desde los aviones en las zonas rurales producen mutaciones genéticas y distintos tipos de tumores. Ya hubo una sentencia en Córdoba (Ituzaingó) condenando a las empresas que arrojaron estos productos, por la muerte de niños.

También nos enteramos que las minerías a cielo abierto contaminan el agua y el aire, y por eso nuestros gobiernos deben legislar para prevenir...



### ¿Por qué se produce la contaminación industrial?

Porque los **residuos industriales** muchas veces son tirados sin ningún tipo de control y éstos van a las napas subterráneas. Otras industrias los tiran en aguas de ríos, deteriorando el agua, (ejemplo, el Riachuelo) generando un medio apropiado para la proliferación de gérmenes portadores de enfermedades.

**Las sustancias contaminantes** son sulfatos, cadmio, arsénico, plomo, mercurio, flúor, bicarbonatos de magnesio, sodio, potasio, compuestos fosforados y clorados, y nitratos que, en determinadas concentraciones, pueden ocasionar graves perjuicios a la salud de las personas y sobre todo de los niños y de otros seres vivos. (Ejemplo el caso de Villa Inflamable)

Numerosas plantas industriales generan importantes cantidades de residuos y eliminan productos gaseosos que reducen la visibilidad y, en general, contaminan la atmósfera. Estos **gases** directa o indirectamente son perjudiciales para el ambiente. Por ejemplo, el dióxido de azufre es un tóxico que proviene de las centrales que queman petróleo o carbón.

TALLER

12

## *Salud y medio ambiente II* *-Contaminación-*

Un día mi hijo que es un bebé de 9 meses estaba lleno de ronchitas. Lo lleve al hospital Fiorito en Avellaneda y me dijeron que tenía sarnilla. Como no le pasaba, lo llevé al hospital de niños en la capital y la pediatra me dijo que tuvo una reacción alérgica por la contaminación ambiental. ¡Por suerte le pasó todo! Sé que a muchos chicos a veces les pasa esto.

### OBJETIVOS

- *Comprender que los problemas ambientales en nuestros barrios afectan la salud de distintas maneras.*
- *Participar y comprometernos a exigir a las autoridades el cuidado del medio ambiente.*

#### **En el taller anterior aprendimos que la contaminación es:**

- ✧ La **liberación de sustancias** que de manera directa o indirecta, causan efectos adversos sobre el medio ambiente y los seres vivos.
- ✧ Que esas sustancias contaminantes son **agentes tóxicos o infecciosos** que perjudican la salud y el bienestar de los seres humanos, a los animales y a las plantas; o sea al medio ambiente.

### DINÁMICA

- ☞ La Coordinadora expone una serie de fotografías que recogerá de revistas, diarios, recortes de titulares pegados en tarjetones (Por ejemplo: malos olores, olor a podrido, aguas contaminadas en las zanjas, etc.)

## Talleres para la organización de mujeres de sectores populares

---

☞ Los ubica en una mesa o repartidos en el piso. Les pide a las participantes que observen las figuras, eligiendo la foto o el recorte que más les llame la atención.

☞ Se arman grupos de tres o cuatro personas y comparten las reflexiones que les surjan. Para esta dinámica proponemos hasta 40 minutos.

Tres consignas orientadoras:

1. ¿Hay contaminación en nuestros barrios?
2. ¿La podemos reconocer? ¿Cómo la reconocemos?
3. ¿Por qué piensan que es contaminación?

### PLENARIO

- *Hay olores que no se saben de dónde provienen, puede ser de las curtiembres....*
- *Hay fábricas clandestinas que emanan olores nauseabundos ;*
- *Hay zanjas de todo tipo, con olores., hay restos de materia fecal...*
- *Por la basura en la esquina de mi barrio, se juntan ratas y bichos de todo tipo.*

- *En el barrio donde vive mi hermana los pozos ciegos están todos tapados.*

- *Las aguas estancadas de la inundación y de caños rotos, producen malos olores y abundan las ratas y cucarachas.*

- *Yo compro agua mineral aunque no tenga para comer.*

- *Hay falta de controles de la municipalidad*

- *Es una vergüenza caminar por las calles de Monte Chingolo y ver desechos cloacales salir por los desagües.*



**Nota:** Este taller se realizó en diferentes barrios del conurbano que aún hoy se asientan en terrenos bajos inundables con sistemas fluviales deficientes, con carencia de sistemas cloacales o bien con residuos que obstruyen desagües.

Los basurales generan contaminación del suelo y el agua, obstrucción de sagües, proliferación de insectos y roedores

### SABIAS QUE

Un pozo ciego puede ser un agente contaminante de las napas de agua.

Que las napas de agua se contaminan si las cloacas no están realizadas a una determinada profundidad y sino hay plantas depuradoras.

Los basurales a cielo abierto representan un serio problema con un elevado riesgo sanitario para las personas. Producen contaminación del agua subterránea por infiltración. También albergue de ratas, de moscas. y todo tipo de insectos.

Las ratas son portadoras de 243 enfermedades, entre las que podemos nombrar: parasitosis, enterocolitis, hantavirus, hepatitis, leptospirosis, meningitis, rabia, etc.

### SABIAS QUE

El cuidado del medio ambiente acompañado con legislaciones, políticas públicas y medidas de control por parte de las autoridades municipales es esencial para la prevención en salud.

Necesitamos que se nos informe sobre los impactos para la salud humana, producido por los agrotóxicos y otros productos contaminantes que utilizan las industrias

La mejor forma de prevención en salud es la de comprometernos y participar en todas las cuestiones que hagan a nuestro quehacer diario.

### **ZOONOSIS:**

**Las enfermedades que son transmitidas por determinados animales a las personas se denominan zoonosis.**

El animal enfermo transmite la enfermedad a las personas a través de algún fluido corporal como la orina o la saliva, o mediante la presencia de algún intermediario como pueden ser los mosquitos u otros insectos.

También pueden ser contraídas por consumo de alimentos de origen animal que no cuentan con los controles sanitarios correspondientes, falta de cocción, o por consumo de frutas y verduras crudas mal lavadas.

Las zoonosis pueden ser causadas por diferentes agentes, tales como parásitos, virus o bacterias.

Enfermedades más comunes del grupo de la zoonosis:

#### **SARNA**

##### **¿Qué es?**

Es una enfermedad que suelen presentar los perros que es producida por un parásito llamado ácaro. Generalmente produce lesiones en el borde las orejas, codos y abdomen. También los gatos pueden tener sarna, lo que se conoce comúnmente como sarnilla y presentar lesiones especialmente en cara, cuello y extremidades.

##### **¿Cómo se transmite la sarna?**

Ambas pueden ser transmitidas al ser humano por contacto directo con la piel de los animales. Los ácaros también pueden estar presentes en la ropa, toallas y ropa de cama.

##### **¿Cuáles son los síntomas que dan la sarna o la sarnilla?**

En las personas se manifiesta como lastimaduras o lesiones en la piel, que se ve como irritada o con elevaciones delimitadas de menos de 1 cm, acompañadas de picazón.

En los adultos las mismas se encuentran principalmente entre los dedos, muñecas, axilas, abdomen, zona genital, glúteos, muslos, rodillas y pantorrillas.

En los lactantes y niños pequeños también pueden estar comprometidos la palma de la mano, los dedos de los pies, el rostro, el cuello y el cuero cabelludo.

##### **¿Cómo se trata?**

El tratamiento puede ser con cremas en forma tópica, o por la administración de medicamentos por vía oral.

Es importante que ante la aparición de lesiones con estas características y el antecedente de contacto con un animal enfermo, se realice la consulta inmediata al dermatólogo.

##### **¿Cómo se puede prevenir?**

La forma de prevenir el contagio es evitar el contacto estrecho con animales enfermos y lavarse bien las manos después de tocar cualquier mascota.



## TOXOPLASMOSIS

### ¿Qué es?

Es una enfermedad producida por un parásito que es eliminado en la materia fecal de los gatos.

### ¿Cómo se transmite?

La forma de transmisión al ser humano es por ingestión de carne contaminada y mal cocida, o por consumo de agua o verduras contaminadas con heces (materia fecal) del gato y mal lavadas.

Asimismo, si una mujer la contrae durante el embarazo, también se la puede transmitir al feto.

Es importante aclarar que NO es transmitida por contacto directo con los gatos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la toxoplasmosis?

En la mayoría de las personas, la infección es asintomática. La enfermedad puede afectar el cerebro, los pulmones, el corazón, los ojos o el hígado.

En el caso de las mujeres embarazadas es especialmente importante evitar la infección ya que pueden causar enfermedad y secuelas graves en el feto, o incluso provocar un aborto, de acuerdo al momento de la gestación en que se produzca.

También es importante prevenirla en pacientes inmuno comprometidos, como personas trasplantadas o portadores de VIH.

### ¿Cómo se trata?

Si se detecta en mujeres embarazadas, es importante implementar el tratamiento médico lo antes posible a la madre, y posteriormente el tratamiento postnatal al recién nacido.

En el caso de las personas portadoras de VIH, se aconseja continuar dicho tratamiento en tanto el sistema inmunitario esté débil, con el fin de prevenir la reactivación de la enfermedad.

### ¿Cómo se puede prevenir?

Para evitar esta enfermedad se debe :

- Recolectar diariamente las heces de los gatos (que sólo pueden transmitir el parásito luego de las 48 o 72 hs. de la evacuación) y lavarse posteriormente muy bien las manos.
- Limpiar diariamente la bandeja sanitaria de los gatos y lavarse bien las manos posteriormente.
- Cocinar bien la carne y lavar bien las verduras antes de consumirlas.
- Extremar estas medidas en los casos de mujeres embarazadas y en pacientes inmuno comprometidos.

### **¿Cómo se trata?**

Si se detecta en mujeres embarazadas, es importante implementar el tratamiento médico lo antes posible a la madre, y posteriormente el tratamiento postnatal al recién nacido.

En el caso de las personas portadoras de VIH, se aconseja continuar dicho tratamiento en tanto el sistema inmunitario esté débil, con el fin de prevenir la reactivación de la enfermedad.

---

## HANTAVIRUS

Es una enfermedad viral aguda grave, causada por el virus Hanta. Los ratones de campo (principalmente los colilargos) lo transmiten a las personas, eliminando el virus en la saliva, las heces y la orina.

### **¿Cómo se transmite?**

- Por contacto directo: Al tocar roedores vivos o muertos infectados, o las heces o la orina de estos roedores.
- Por mordeduras: Al ser mordidos por roedores infectados.
- Por inhalación: Es la causa más frecuente. Ocurre cuando respiramos en lugares abiertos o cerrados (galpones, huertas, pastizales) donde las heces o la orina de los roedores infectados desprendieron el virus contaminando el ambiente.

### **¿Cómo se trata?**

No existe tratamiento específico. Aquellos pacientes con síndrome cardiopulmonar por hantavirus deben ser asistidos en establecimientos hospitalarios, de preferencia con unidades de terapia intensiva que cuenten con asistencia respiratoria mecánica.

### **¿Cómo se puede prevenir?**

- Evitar la convivencia con roedores y el contacto con sus secreciones. Evitar haga nidos en las viviendas
  - Tapar orificios en puertas, paredes y cañerías, mantener la higiene con agua y lavandina, colocar huertas y leña a más de 30 mts de las viviendas, cortar pastos y malezas hasta un radio de 30 mts alrededor del domicilio.
  - Ventilar por lo menos 30 minutos antes de entrar a lugares que hayan estado cerrados (viviendas, galpones). Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo húmedo antes de ingresar.
-

## *Las mujeres tenemos derecho a:*

**Disponer** de servicios de salud cerca de nuestro domicilio.

**Horarios** de atención amplios.

**Información** clara sobre, a qué profesional debemos consultar.

**Que se respete** nuestra privacidad y el secreto profesional

**Que nos consideren** una persona y no un órgano o una enfermedad

**Que no nos hagan comentarios irrespetuosos** o descalificatorios,

ni nos sometan a manoseos.

**Que escuchen nuestro problema** con atención y tiempo suficiente

**Que nos expliquen en forma clara** y tantas veces como sea necesario.

**Que nos expliquen cuál es el tratamiento** o estudio que debemos hacer, sus complicaciones y consecuencias.

**Que nos dejen en lo posible elegir** qué tratamiento realizar y cuándo hacerlo.

**Si nos internamos**, permanecer el tiempo necesario hasta nuestra recuperación,

**Que no nos hagan sentir culpables** por nuestros problemas de salud, los de nuestros hijos o familiares

## ***El Derecho a la Salud***

*El derecho a la salud no sólo abarca la atención de la salud integral de la persona, en forma adecuada y apropiada.*

*El derecho a la salud es el **acceso a la educación y a la información** sobre cuestiones relacionadas con la salud.*

- *Derecho a recibir información para prevenir todo tipo de enfermedades como VIH-SIDA.*
- *Derecho a recibir información sobre salud sexual y reproductiva.*
- *En nuestros barrios es poder tener **acceso a una Atención Primaria de la Salud**. Lo deberíamos encontrar en los Centros de Atención Primarias (CAPs) y en las salitas y hospitales más cercanos a nuestras viviendas*

*El derecho a la salud es también el **acceso al agua potable y a condiciones sanitarias adecuadas**.*

*El derecho a la salud es tener **acceso a alimentos sanos y una nutrición adecuada**.*

*El derecho a la salud es **una vivienda digna**.*

*El derecho a la salud son condiciones sanas en el **trabajo, tiempo libre y el cuidado del medio ambiente**.*

## GLOSARIO

### ACCIDENTES CEREBROVASCULARES

Los accidentes cerebrovasculares son afecciones cardiovasculares (del corazón y los vasos sanguíneos). También llamado ataque cerebral, puede ocurrir cuando un coágulo bloquea el suministro de sangre a parte del cerebro. También puede darse cuando se revienta un vaso sanguíneo en el cerebro o a su alrededor. En cualquier caso, se dañan o mueren partes del cerebro. Los accidentes cerebrovasculares pueden causar discapacidades (como parálisis, debilidad muscular, dificultad para hablar, pérdida de memoria) o la muerte.

### ANTICUERPOS

La función básica de los anticuerpos es la de neutralizar elementos externos, antígenos. Un antígeno es una sustancia ajena al cuerpo que el sistema inmunológico reconoce como una amenaza como bacterias, parásitos y virus y los agentes químicos externos.

Cuando el ser humano enferma comienza la lucha interna contra los organismos externos que producen la enfermedad, el sistema inmunológico se pone en marcha y segrega los anticuerpos específicos para combatir y eliminar las bacterias, parásitos o virus que provocan el malestar.

Los anticuerpos, una vez producidos, permanecen circulando por la sangre durante meses, lo que genera la inmunidad durante largos periodos a un cierto antígeno. Esta es la base de las vacunas.

### ARTRITIS

Se conoce como artritis la inflamación de las articulaciones.

Existen más de 100 tipos diferentes de artritis y enfermedades asociadas, entre las que se incluyen enfermedades que afectan los huesos, los músculos, las articulaciones y los tejidos que las sostienen. Se diagnostica con análisis de sangre específicos y con radiografías.

La artritis provoca dolor y rigidez. La artritis puede afectar a personas de cualquier edad.

### ATENCIÓN PRIMARIA DE LA SALUD (APS)

Son las medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida.

Es la prevención y mantenimiento de la salud, por medio, principalmente de la educación.

La promoción de salud como tal es una el proceso que proporciona a los individuos y las comunidades los medios necesarios para ejercer un mayor control sobre su propia salud y así poder mejorarla.

### **CÁNCER**

El cáncer es un proceso de crecimiento y diseminación incontrolados de células. Puede aparecer prácticamente en cualquier lugar del cuerpo. El tumor suele invadir el tejido circundante y puede provocar metástasis en puntos distantes del organismo. Muchos tipos de cáncer se podrían prevenir evitando la exposición a factores de riesgo comunes como el humo de tabaco. Además, un porcentaje importante de cánceres pueden curarse mediante cirugía, radioterapia o quimioterapia, especialmente si se detectan en una fase temprana.

### **CAPACIDAD**

Estrategia adecuada para desarrollar una tarea. Habilidad o hábito. Una manera habitual de pensar

### **COMPARTIR /ACOMPañAR**

Establecer y mantener la sintonía con otra persona por un período de tiempo conociéndola a partir de sus vivencias.

### **CONCEPTO DE ENFERMEDAD:**

Dos conceptos de enfermedad.

Para la medicina natural biológica o alternativa, como la quieran llamar, la enfermedad no es más que el esfuerzo que hace el organismo para recuperar la normalidad. Mientras que para la medicina clínica, alopática, la enfermedad es algo malo que se debe combatir y eliminar.

Entender esto es fundamental, y decidirse por una u otra concepción de enfermedad también es muy importante, porque no estamos hablando de elegir qué modelo de traje me voy a comprar, estamos hablando de nuestra vida y la de los nuestros, estamos hablando de la SALUD o la ENFERMEDAD, o incluso puede que estemos hablando de la vida o la muerte.

### **CREENCIAS**

Las generalizaciones que hacemos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo así como nuestros principios para desenvolvernos en él.

### **DIABETES**

La diabetes es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre), que con el tiempo daña gravemente muchos órganos y sistemas, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

#### **Diabetes de tipo 1**

La diabetes de tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia). Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y

requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1, y no se puede prevenir con el conocimiento actual.

Sus síntomas consisten, entre otros, en excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante (polifagia), pérdida de peso, trastornos visuales y cansancio. Estos síntomas pueden aparecer de forma súbita.

### **Diabetes de tipo 2**

La diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta). Se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa el 90% de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos. En consecuencia, la enfermedad puede diagnosticarse sólo cuando ya tiene varios años de evolución y han aparecido complicaciones. Hasta hace poco, este tipo de diabetes sólo se observaba en adultos, pero en la actualidad también se está manifestando en niños.

**Diabetes gestacional**

La diabetes gestacional es un estado hiperglucémico que aparece o se detecta por vez primera durante el embarazo.

Sus síntomas son similares a los de la diabetes de tipo 2, pero suele diagnosticarse mediante las pruebas prenatales, más que porque el paciente refiera síntomas.

Para reducir la carga de la diabetes, es recomendable tener una dieta saludable, actividad física regular, mantenimiento de un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco.

### **Prevención**

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.

Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.

Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.

Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

### **ENDORFINA y los ejercicios físicos.**

Las endorfinas son pequeñas proteínas derivadas de un precursor producido a nivel de la hipófisis, una pequeña glándula que está ubicada en la base del cerebro. Cuando hacemos deporte esta glándula es estimulada, produciéndose endorfinas en el organismo. Los estudios demuestran que las endorfinas son capaces de inhibir las fibras nerviosas que transmiten el dolor.

El deporte es un estímulo que nos hace secretar endorfinas, en la risa, en las relaciones sexuales. Es difícil establecer cuál de estas actividades es la que mejor estimula la producción de endorfinas. Sin embargo está demostrado que los ejercicios de resistencia, sí producen un aumento significativo en la secreción de endorfinas.

Numerosos estudios han demostrado que después de haberse producido una actividad física aeróbica, existe un claro y significativo aumento de las endorfinas después del ejercicio.

Es sabido que el ejercicio de resistencia tiene un potente poder antidepresivo, ya que tendría un rol importante en mejorar el estado anímico y subir la autoestima, efectos que probablemente, se cree, estarían mediados por las endorfinas.

En definitiva el ejercicio físico no sólo significa liberación de endorfinas, ya que también está demostrado que la forma de vida en torno al deporte es saludable por muchas razones más. Está descrito que el ejercicio en forma sistémica produce una disminución del riesgo cardiovascular, disminuyendo el sedentarismo al igual que la presión arterial, retrasando el inicio de la diabetes en personas con predisposición genética y evita la obesidad, que es considerada la pandemia de nuestro tiempo. Estudios recientes muestran que el realizar ejercicios, independiente del tipo (desde aeróbica hasta incluso caminar), por lo menos tres veces a la semana por quince minutos, disminuiría hasta en un 32% el riesgo de demencia en adultos mayores de 65 años, reafirmando el sentido literal de «mente sana en cuerpo sano».

Evidentemente el deporte es un arma terapéutica que no puede ser reemplazada por la medicina convencional. Es la única medicina que no se vende en las farmacias y aun es gratis, solo depende de nosotros en ocuparla.

Los niveles de endorfinas varían de un individuo a otro, significando esto que si ambos ejercitan el mismo tiempo o sufren el mismo dolor, no necesariamente tendrán la misma secreción de endorfinas. Algunas comidas, como el chocolate, generan una mayor liberación de endorfinas. Esto explica como ciertos sujetos ante situaciones de estrés sienten una necesidad imperiosa de comer chocolate.

Estas «moléculas de la felicidad» constituyen pues un puente entre mente, emociones y cuerpo, y favorecen de un modo natural, inocuo, autónomo y muy barato los mecanismos internos de curación. También inciden en nuestra capacidad para disfrutar de la vida y afrontar con optimismo las vicisitudes diarias, con un efecto de «ida y vuelta»: el buen humor promueve la producción de endorfinas, y éstas a su vez promueven el buen humor. Es una auténtica botica de «medicina natural interna» cuyo estímulo, afortunadamente, depende en gran medida de cada uno.

### **ENFERMEDADES CARDIACAS**

*Las enfermedades cardíacas* incluyen varios tipos de afecciones del corazón. Entre ellas las cardiopatías coronarias (también conocidas como enfermedades cardíacas coronarias), en las que se estrechan los vasos sanguíneos que llevan la sangre al corazón.



### **ENTORNO**

El lugar, el momento y las personas con las que uno está.

### **FLEXIBILIDAD**

Disponer de muchas acciones de pensamientos y de conductas para alcanzar un resultado.

### **GLÁNDULAS**

La glándula es un órgano que se encarga de elaborar y segregar sustancias necesarias para el funcionamiento del organismo: la glándula salival produce saliva; las glándulas del intestino grueso son: glándulas salivales, hígado y páncreas.

— endocrina Órgano que produce sustancias que van directamente a la sangre: la tiroides es una glándula endócrina.

— exócrina Órgano que produce sustancias que van al exterior del organismo a través de unos conductos: el sudor y las lágrimas son producidos por glándulas exócrinas

### **HIGIENE CORPORAL:**

En toda nuestra vida sólo tendremos un cuerpo; por eso debemos protegerlo y cuidarlo; una manera de demostrarle lo mucho que lo apreciamos es mediante la higiene; por ello se recomienda:

A. El baño diario; cuando no es posible, al menos lavar diariamente la cara, las axilas, los genitales y los pies.

B. El cambio de ropa interior; ya que por estar en contacto con el cuerpo, esta ropa absorbe el sudor y conserva las toxinas que deshecha el organismo, además de adquirir olores desagradables. También es conveniente cambiar la ropa externa.

C. Una adecuada higiene bucal para evitar la pérdida de piezas dentales, ayudar al buen funcionamiento gastrointestinal y a una adecuada asimilación de nutrientes.

La higiene bucal es la clave para mantener la salud de los dientes, encía y lengua; por ello es necesario llevar a cabo medidas preventivas, como una correcta técnica de cepillado y el uso de hilo dental, visita al dentista semestral, reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, como refrescos y jugos embotellados, dulces, chocolates, pasteles, frituras, etc., que deben sustituirse por alimentos naturales principalmente, como frutas y verduras.

### **HIGIENE DE MANOS:**

Lavarse las manos antes y después de ir al baño y antes de ingerir cualquier alimento; debido a que el 60% de las enfermedades infecciosas intestinales puede prevenirse con el simple acto de lavado de manos.

El lavado de manos es una actividad que requiere realizarse constante, atendiendo a las siguientes recomendaciones:

- ✓ usar agua y jabón
- ✓ lavar la palma, así como el dorso de las manos y entre los dedos
- ✓ enjabonar y tallar hasta la altura de las muñecas

## Talleres para la organización de mujeres de sectores populares

---

Se sugiere el uso de alcohol sólo cuando no es posible usar agua y jabón. El lavado de manos es fundamental para evitar el contagio de numerosas infecciones, como el resfriado común, la conjuntivitis, la gripe común y la gripe A, así como las infecciones en los hospitales (nosocomiales). La Organización Mundial de la Salud (OMS), la Agencia Mundial para la Seguridad del Paciente y, en España, la Agencia de Calidad del Sistema Nacional de Salud establecieron el 5 de mayo como el Día Mundial de la Higiene de las Manos para concienciar a la población de todo el mundo, sobre la importancia de este simple gesto.

### IDENTIDAD

Imagen o concepto de uno mismo, quien quiere ser cada cual.

### LENGUAJE CORPORAL.

La manera en que nos comunicamos con nuestro cuerpo, sin palabras ni sonidos, por ejemplo la postura, los gestos, las expresiones faciales, la apariencia y las técnicas de acceso.

### OBJETIVO

Un resultado o fin específico, basado en los sentidos y deseado.

### RECURSOS

Cualquier cosa que ayude a obtener un objetivo positivo.

### VIH y SIDA

**El VIH** (Virus de Inmunodeficiencia Humana)

**El SIDA** (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la enfermedad que se desarrolla por haberse infectado con el VIH.

**Importante:** No todas las personas contagiadas por el VIH, desarrollan la enfermedad.

El VIH reduce en el organismo la capacidad para resistir las enfermedades. Una persona con VIH estará más propensa a contraer una serie de enfermedades como; pulmonía, tuberculosis o ciertos tipos de cáncer.

**Formas de contagio:** El VIH se contagia a través de la sangre, el semen, el líquido vaginal o la leche materna de una persona que tiene VIH.

El intercambio de fluidos durante el sexo entre una persona que padece VIH y alguien saludable, da lugar al contagio. Pero no es la única forma en la que una persona puede adquirir el virus: el contacto con sangre contaminada mediante el uso, por ejemplo, de una jeringa infectada, y la transmisión de la enfermedad de la madre al feto durante el embarazo, son las tres formas de contagio identificadas actualmente, siendo la sexual la más común. **De allí la importancia de usar preservativos durante los encuentros sexuales.**

Es importante entender que el VIH **no se transmite por el contacto cotidiano** con una persona infectada, ni al compartir bebidas, alimentos o espacios comunes: darse las manos, besar, compartir, jugar o comer juntos. Las condiciones para su contagio son muy específicas y pueden ser controladas tomando en cuenta medidas de prevención.

### Como se detecta el VIH

La prueba del VIH es un sencillo análisis de sangre.

Es gratuita, voluntaria y confidencial. Hay sitios donde también puede realizarse de forma anónima.

**Se trata de una prueba del VIH específica ningún análisis de sangre que se realice con otro fin detectará el virus: debe solicitarse específicamente la prueba del VIH.**

oo

## BIBLIOGRAFIA

- Diccionario de ciencias médicas. Ed. Ateneo. 8ava edición.
- Piaget, Jean , Bertrand Pontalis, Jean , Diccionario de Psicoanálisis. Ed. Labor diccionario.
- Barg, Liliana . Los vínculos familiares. espacio editorial. Buenos Aires. 2003.
- Entel, Rosa. Mujeres en situación de violencia. Ed. Espacio, año 2008.
- Requejo, María Isabel. Lingüística social y autoría de la palabra y del pensamiento. Temas de debate sobre psicología social y educación.
- Moccio, Fidel. Creativida, Teorías metodológicas - experienciencias. Ediciones Aucan, 1997.
- Comité para la Defensa de la Salud, (CODESEDH). La Salud, Diálogo del Pueblo, Curso de Atención Primaria de Salud y Participación Popular, Buenos Aires, Argentina, 1986.
- Carrión López, Salvador A. Autoestima y desarrollo personal. Ediciones Obelisco.
- McDermott Ian y O'Connor Joseph. PNL para la salud. Ediciones Urano. Barcelona. 1996

