

Cuidémonos para vivir bien Alli Kawsay Kamayuk

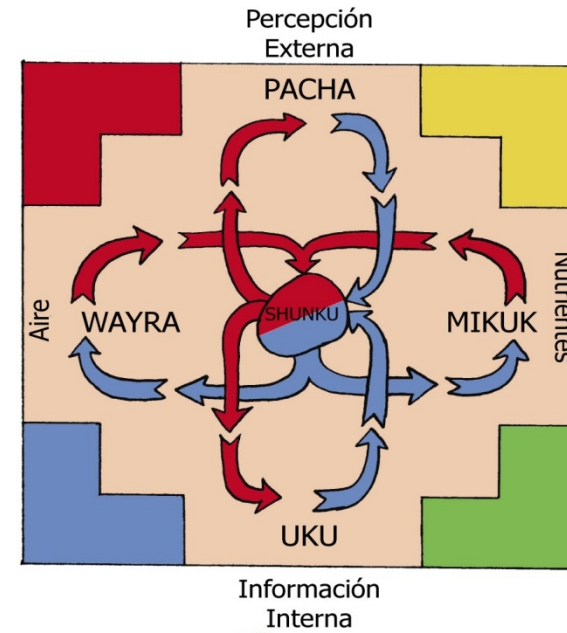
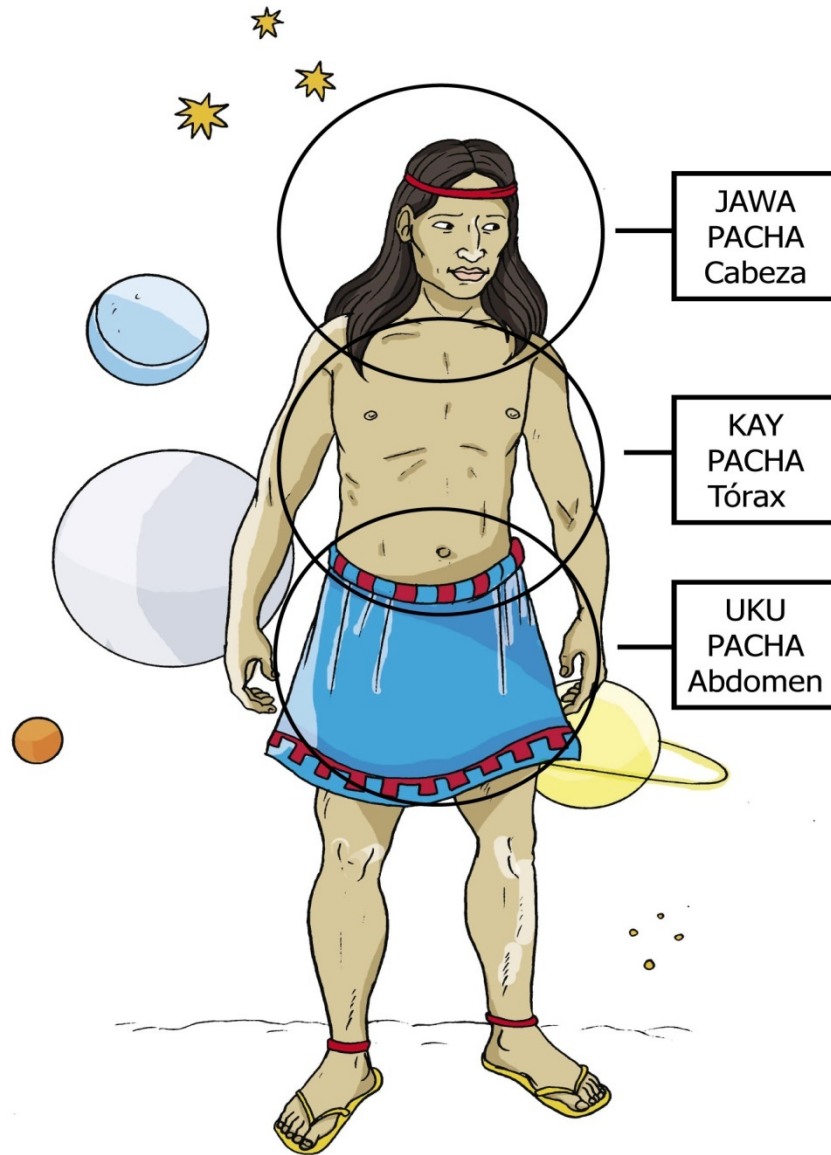


FAMILY CARE INTERNATIONAL



Cuidémonos para vivir bien Alli Kawsay Kamayuk

Antecedentes	Introducción	Contenidos
<p>En países como Bolivia, Perú y Ecuador se están realizando esfuerzos para desarrollar estrategias con enfoque intercultural que mejoren la Salud Sexual y Reproductivas (SSR), así como para alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio, en especial el 5º: Mejorar la Salud Materna, para disminuir las muertes maternas, que en Ecuador aún se mantiene altas Aproximadamente cada dos días una mujer muere por causas relacionadas con el embarazo, el parto y el posparto. La mayoría de estas muertes son evitables.</p> <p>Nuestro país cuenta con una Política y un Plan Nacional de Salud y Derechos Sexuales y Reproductivos y se ha priorizado las estrategias para la Reducción de la Muerte Materna, que incluyen : Vigilancia de la Muerte Materna Cuidados Obstétricos de Emergencia y Planificación Familiar, Aplicación de la Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia, Interculturalidad y Conformación de Redes Sociales,</p> <p>La Federación de Campesinos de Bolívar FE-CAB BRUNARI y el Departamento de Salud Indígena de Bolívar con el apoyo de UNFPA, Family Care International, CEMOPLAF, y CARE, realizaron un trabajo de adaptación del rotafolio CUIDATE de Bolivia, a la realidad de la cultura indígena Bolivareense, para tener una herramienta que permita abordar estos temas desde la cosmovisión andina.</p> <p>Esperamos que la aplicación de estos materiales, ayude a las comunidades a mejorar la salud de las familias, y especialmente a reconocer cuales son las estrategias para tener una maternidad segura.</p>	<p>La adaptación de este rotafolio, responde a la necesidad de la FECAB BRUNARI, de disponer de materiales de educación para las comunidades. Puede ser utilizado en la capacitación tanto a nivel interpersonal como con grupos de hasta 20 personas. Está dirigido a la población en general, grupos comunitarios indígenas y campesinos, y será facilitado por los/las protectores/as de la salud, educadores, líderes comunitarios y otras personas que tengan interés de promover la Salud y los Derechos Sexuales y Reproductivos.</p> <p>Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mejorar los conocimientos, para promover actitudes de cuidado individual, familiar y comunitarios en relación a la Salud Sexual y Reproductiva. • Promover relaciones más equitativas entre mujeres y hombres para mejorar el acceso a la salud, educación, recursos económicos y toma de decisiones. • Promover en las comunidades una vida libre de violencia. • Promover la maternidad saludable y segura, proporcionando información sobre el embarazo, parto, posparto (después del parto), y planificación familiar. • Promocionar la Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia en poblaciones indígenas, campesinas y rurales, en el marco del ejercicio de los derechos. • Incorporar el enfoque intercultural en las acciones relacionadas con la Salud Sexual y Reproductiva y Maternidad saludable. 	<p>1) Salud y cosmovisión andina: Rescate de principios y valores: complementariedad, solidaridad, equilibrio, armonía, ama llulla, ama killa, ama ahuwa, su espiritualidad y sabiduría.</p> <p>2) Equidad de género: Las desigualdades entre hombres y mujeres, Comunicación entre el hombre y mujer sobre las relaciones sexuales, Prevenir la violencia en la familia, Una familia donde se comparten las tareas.</p> <p>3) Etapas de la vida de mujeres y hombres, Conocer el cuerpo de hombres y mujeres.</p> <p>4) El Embarazo: Cómo se embaraza una mujer, Etapas del embarazo, Control prenatal, Cuidados durante el embarazo, Señales de peligro durante el embarazo.</p> <p>5) Parto: Atención del Parto, Señales de peligro durante el parto. Seis limpias para el parto.</p> <p>6) Pos parto: Atención y cuidados después del parto, Señales de peligro después del parto.</p> <p>7) Recién Nacido/a: Cuidados del recién nacido y la recién nacida, Señales de peligro del recién nacido y recién nacida.</p> <p>8) El camino a la sobrevivencia materna y neonatal: Las cuatro demoras de la Mortalidad Materna, Preparación del plan de emergencia familiar.</p> <p>9) Embarazo adolescente.</p> <p>10) Planificación familiar.</p> <p>11) Prevención: Detección o identificación oportuna del Cáncer del cuello del útero, Detección oportuna del cáncer de Senos, Identificación de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el VIH/SIDA.</p>
<p>AGRADECIMIENTOS</p> <p>Por el significativo aporte que brindaron durante el proceso de adaptación de este rotafolio a las mujeres y los hombres de la Federación de Organizaciones Indígenas y Campesinas de Bolívar-Bolívar Runakunapak Richarimuy-FECAB BRUNARI y a los promotores de Salud de CEMOPLAF que brindaron su valioso aporte a los contenidos y a la validación de las ilustraciones.</p>	<p>CREDITOS</p> <p>EQUIPO DE COORDINACIÓN Y ASESORÍA TÉCNICA: DIRECCIÓN PROVINCIAL DE SALUD DE BOLIVAR: Manuel Sanipatín DEPARTAMTO DE SALUD INTERCULTURAL DE BOLIVAR: Alicia Chela, Marco Bolaños, Elvira Arévalo, Olga Pasto.</p> <p>FECAB BRUNARI: Vicente Ninabenda, Gonzalo Chela Morochó</p> <p>MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA: Germán Rodríguez</p>	<p>CEMOPLAF: Mónica Cárdenas, María Eugenia Chávez, Lorena Sosa, Alberto Loaliza</p> <p>UNFPA: Petrico Inca Ruiz, Marcia Elena Álvarez, Danielle Engel.</p> <p>CARE: Jorge Bejarano</p> <p>Diagramación e Ilustración: Duodseño</p> <p>Textos e Ilustraciones: Sobre la base del rotafolio ¡Cuidate! Una guía de salud y bienestar realizado en Bolivia.</p> <p>Asistencia Técnica y Financiera: Fondo de Población de Naciones Unidas UNFPA</p> <p>No está permitido la reproducción total o parcial de este rotafolio, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright</p>



Salud y Cosmovisión Andina

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ven en este dibujo?• ¿Tendrá algún significado los círculos?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Desde la cosmovisión andina cuál es el concepto de salud?• ¿Conoce usted sobre el círculo de la vida?
Explicar	
<p>Salud desde la cosmovisión andina es el equilibrio entre el ser humano y la Madre Naturaleza que nos rodea y nos provee de todo lo que necesitamos.</p> <p>La salud y la enfermedad son consideradas como polaridades en las que se manifiesta la vida; lo mismo que el día y la noche, la luz y la oscuridad, la riqueza y la pobreza.</p> <p>En las concepciones ancestrales andinas, se dice que todo tiene un arriba, un aquí y un abajo, llamados en kichwa: Jawa pacha, Kai pacha y Uku pacha respectivamente y para referirse al ser humano se utiliza el término Runa.</p> <p>El Runa como hijo de la Pachamama (Madre Tierra), y de acuerdo al orden de todo lo que existe, también está constituido por un arriba, un aquí y un abajo. De tal manera que las regiones anatómicas, a las que solemos llamar cabeza, tórax y abdomen, vienen a ser la expresión física de los tres mundos</p> <p>La cabeza, es por lo tanto el centro de la vida consciente, siendo el medio de expresión de la inteligencia es, por lo tanto, la parte más alta y sublime del cuerpo, equivalente al Jawa Pacha.</p>	<p>El tórax, vinculado al mundo tangible en las que desplegamos nuestras energías, es, por consiguiente el Kai Pacha o mundo de la actividad y el trabajo.</p> <p>El abdomen es la región donde se realizan los procesos de asimilación de las sustancias nutritivas y al mismo tiempo se desecha lo que ha dejado de ser útil y aprovechable al organismo.</p> <p>Desde el punto de vista andino siempre existe la correspondencia entre los órganos y la complementariedad.</p> <p>En la medicina andina se hace énfasis en lo preventivo antes que en lo curativo; es más favorable el generar estilos de vida saludables y es menos costoso prevenir que atender a la enfermedad.</p> <p>En gran medida, nuestra salud, depende de lo que comemos, de lo que cultivamos y de lo que hemos sembrado y se completa así el círculo de la vida. El tener una alimentación sana, completa, energética y equilibrada facilitará las actividades vitales, físicas, afectivas, intelectuales y espirituales.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none">• Es importante revalorizar nuestra sabiduría ancestral	<ul style="list-style-type: none">• Debemos recuperar ciertas costumbres alimenticias que nos ayuden a tener una buena salud.
<p>Valoraremos nuestros conocimientos ancestrales y los de las diferentes medicinas para mantenernos saludables.</p>	



Las desigualdades entre hombres y mujeres

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en este dibujo?
- ¿Cuál es la situación y el trabajo de los hombres y de las mujeres?
- ¿Cuál de estas situaciones y trabajos son más valiosas y por qué?

- En una reunión de la Comunidad o en la familia, ¿quiénes o quién decide sobre lo que hay que hacer?
- ¿Existen las mismas emociones (tristeza o alegría) cuando nace un niño o una niña?, si o no y ¿por qué?

Explicar

Hombres y mujeres no siempre son tratados de igual manera.

En algunas familias ecuatorianas se da más opciones de crecimiento y apoyo escolar a los hombres, son ellos quienes llegan a terminar sus estudios, se preparan para actividades fuera de casa. Esto no sucede con las mujeres: no todas terminan sus estudios, se les prepara más para trabajos de casa y cuidado de la familia.

Las mujeres pueden estar más sanas y sentirse más contentas si son valoradas y si los hombres apoyan y colaboran en el trabajo doméstico.

En muchas ocasiones las mujeres no pueden expresar lo que sienten o hacer lo que ellas piensan que es mejor. En la comunidad hay más posibilidades de participación y de ocupar cargos

directivos para los hombres que para las mujeres. Así se van generando relaciones injustas entre hombres y mujeres

Los hombres muchas veces emigran a las grandes ciudades en búsqueda de trabajo, adquiere los hábitos de la ciudad y pueden perder sus costumbres, cultura e idioma. Las mujeres, en cambio se quedan en la casa al cuidado de los niños, la familia, los animales y las siembras, realizando por lo tanto un trabajo de dobles y triples jornadas, que no es reconocido ni económica, ni emocionalmente.

Todo esto va creando relaciones desiguales entre hombres y mujeres, que se manifiesta desde situaciones en casa, como la desigual distribución de la comida y las tareas entre hombres y mujeres, y en diferencias en el acceso a la escuela, al trabajo, al salario y a la salud.

Recomendar

- Que los hombres apoyen y valoren el trabajo en casa, que realizan las mujeres.
- Que tanto papás como mamás enseñen a los niños y niñas a participar en las tareas de la casa.
- Que en la comunidad se pueda apoyar a que los niños y niñas puedan terminar sus estudios .

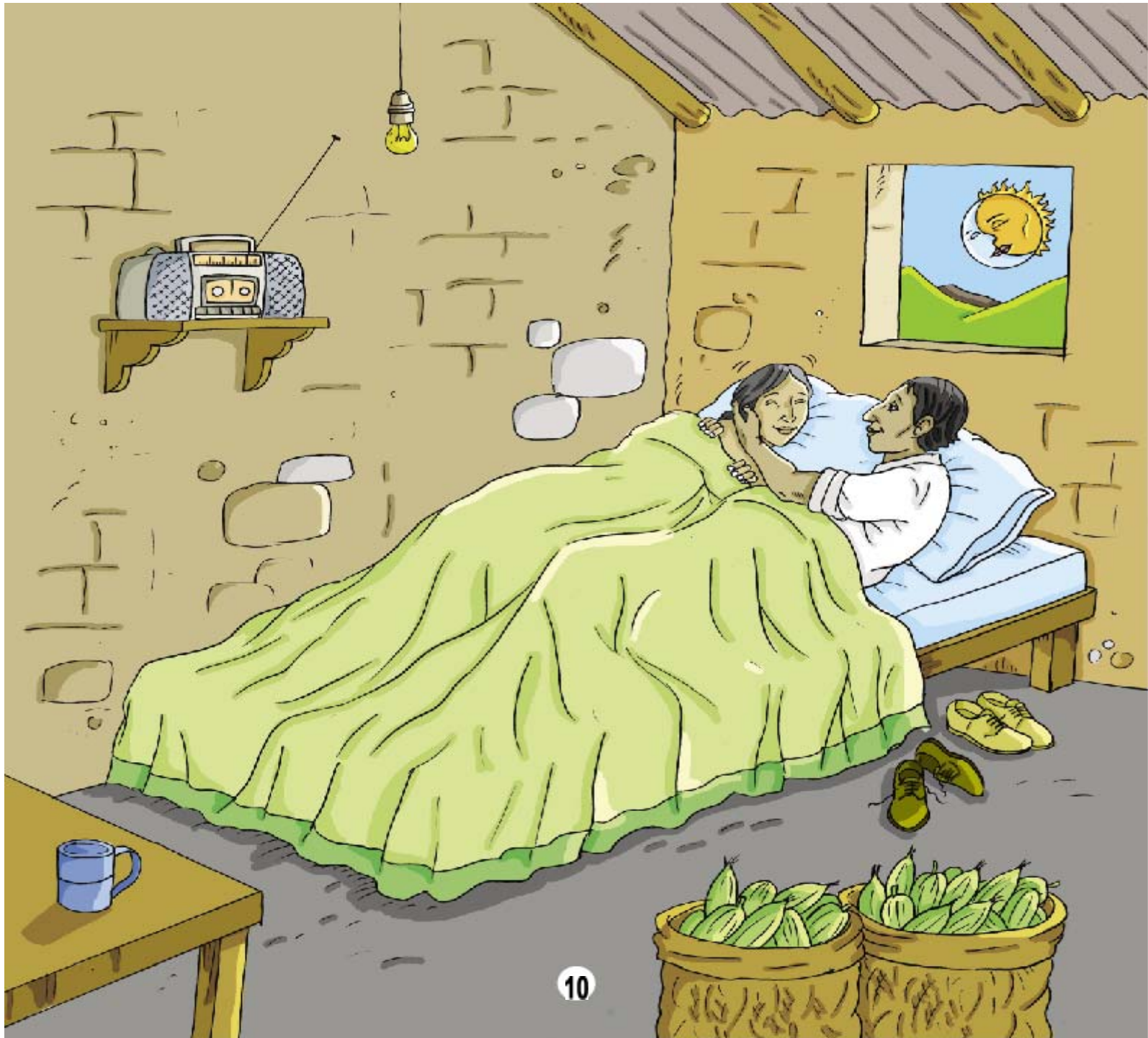
- Que en la comunidad se promueva la participación las mujeres que puedan expresar lo que sienten sin sentir vergüenza, así mismo que participen en la toma de decisiones y que puedan ser parte de los cabildos.
- Desarrollar procesos de organización comunitaria que permitan mejorar el trabajo y la productividad en el campo para evitar la migración.

Debemos valorar el trabajo de las mujeres y respetar sus derechos a la salud y educación.



Mujeres y hombres deciden sobre cómo emplear su dinero

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ven en este dibujo? • ¿Qué están pensando el hombre y la mujer? • ¿Quién maneja el dinero en la familia? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Participan las mujeres en la toma de decisiones de cómo emplear el dinero? • ¿Es importante que las mujeres también decidan en que hacer con el dinero?. Si o no, ¿por qué?
Explicar	
<p>Quienes toman la decisión sobre cómo utilizar el dinero son los hombres, incluso cuando han migrado tienen aún el poder de decidir a la distancia en que se debe gastar, sin contar con la opinión de las mujeres.</p> <p>Esta es una situación injusta, muchas veces las mujeres pasan necesidades y no pueden decidir gastar el dinero en comprar comida, medicinas o para el estudio de los niños y niñas.</p> <p>En el trabajo de campo, hombres como mujeres, ponen de parte para la siembra, la cosecha, para el transporte y la venta de los productos, por lo tanto hombres y mujeres tienen el mismo derecho a decidir como usar el dinero; esta es una forma de reconocer su esfuerzo mutuo. Los hombres y las mujeres</p>	<p>pueden conversar sobre sus planes y juntos decidir como emplear el dinero que tienen.</p> <p>Las parejas que siempre conversan y se ponen de acuerdo en qué van a gastar el dinero de la familia pueden entenderse mejor porque respetan el pensamiento, el deseo y la necesidad de la otra persona.</p> <p>Cuando existe comunicación entre la mujer y el hombre se pueden conocer más y solucionar mejor los problemas y necesidades de la familia.</p> <p>El compartir las decisiones en pareja, entre ellas el de cómo emplear el dinero ayuda a construir una buena relación entre el hombre y la mujer.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none"> • En la familia y en la comunidad se debe ahorrar dinero para utilizarlo en momentos emergentes de las mujeres, los hijos, hijas y todos los miembros de la familia. • El dinero ahorrado puede servir también para apoyar en el estudio de los hijos e hijas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mejorar la comunicación para que las mujeres puedan expresar sus necesidades y las de sus hijos e hijas ya sea de vestimenta, educación, salud, recreación, y de esta manera organizar mejor el presupuesto del hogar.
<p>Los hombres y las mujeres debemos decidir juntos como utilizar el dinero para el bienestar de la familia.</p>	



Comunicación entre la mujer y el hombre sobre las relaciones sexuales (unión íntima entre el hombre y la mujer)

Para empezar pregunte

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ven en este dibujo? • ¿Qué están hablando o qué están pensando? • ¿La mujer y el hombre se están poniendo de acuerdo? | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Están contentos el hombre y la mujer? ¿Por qué? • ¿Es fácil hablar de las relaciones sexuales en pareja?, si o no, ¿por qué? |
|--|--|

Explicar

La comunicación es la base para una buena relación en pareja. Conversar con respeto permite al hombre y a la mujer intercambiar ideas, llegar a acuerdos y sobre todo expresar libremente lo que sienten. Se crea un ambiente de escucha y entendimiento mutuo que se transmitirá a sus hijos e hijas.

Una buena comunicación evita malos entendidos y el distanciamiento entre la pareja y la familia.

Desde niños no aprendemos a comunicarnos, esto dificulta nuestro relacionamiento con los demás, en especial con la pareja.

Debemos aprender a comunicarnos con franqueza y sin miedo, hablar por ejemplo sobre: cómo hacer más satisfactoria nuestra vida sexual; como postergar un embarazo, como evitar la violencia en la familia y como prevenir las infecciones de transmisión sexual. Todos los temas relacionados con la sexualidad aún

tabúes, sin embargo, es importante hablar de sexualidad, con apertura, respeto y cariño para ir generando más confianza en la pareja.

Conversando podemos aprender que las mujeres y los hombres tenemos derechos, como por ejemplo:

- Derecho a decidir si queremos o no tener relaciones sexuales, derecho a sentir placer, sin violencia, amenazas, culpas ni miedos.
- Derecho a recibir información sobre salud sexual y reproductiva de manera veraz, clara y respetuosa.
- Derecho a atención de la salud sexual y reproductiva incluyendo métodos de planificación familiar.
- Derecho a decidir cuando y cuantos hijos queremos tener
- Derecho a un parto seguro.

Recomendar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aprender a generar espacios de diálogo y comunicación en la familia para expresar nuestros pensamientos y deseos • La pareja debe encontrar momentos a solas para conversar sobre las relaciones sexuales, cómo cuidarse y cómo sentir más placer. | <ul style="list-style-type: none"> • Las relaciones sexuales siempre deben ser con consentimiento mutuo. Las relaciones forzadas son inadmisibles, y constituyen una violación a los derechos humanos. • Tanto las mujeres como los hombres deben conocer que tienen derechos sexuales y reproductivos, que estos son derechos humanos y que deben ser difundidos y respetados. |
|---|---|

Comunicarnos en pareja nos ayuda a tener una vida saludable y placentera.



Prevenir la violencia en la familia

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en este dibujo?
 - ¿Por qué creen ustedes que existen hombres que pegan a las mujeres? ¿A sus hijos?
 - ¿El maltrato es aceptado por las mujeres? ¿Qué piensan las personas de la comunidad?
 - ¿Cuáles son los diferentes tipos de violencia o abusos que conocen?
- ¿Alguna vez han visto o escuchado una pelea entre pareja? ¿Qué pasó?
 - ¿Qué puede hacer la mujer que ha sido maltratada? ¿Qué puede hacer la Comunidad para proteger a las mujeres maltratadas?

Explicar

En muchos lugares se considera el maltrato a la mujer como algo natural y se acepta que el hombre, por el hecho de ser el esposo, tenga actitudes violentas. Algunos hombres han aprendido a ser violentos desde pequeños y continúan con esa forma de ser cuando tienen su propia familia.

Existen diversas manifestaciones de la violencia: gritos, insultos, amenazas, golpes y relaciones sexuales a la fuerza. Las mujeres deben conocer sus derechos y saber que cualquier forma de violencia, constituye una violación a sus derechos.

Las mujeres deben exigir un trato justo, en caso de vivir situaciones de violencia buscar ayuda y denunciar a la Comisaría de la mujer y otras instancias para evitar problemas en su vida y en su salud.

La violencia provoca graves consecuencias para las mujeres, las familias y las comunidades, entre otras: genera miedo, vergüenza, inseguridad, tristeza, depresión, desesperanza; puede

provocar daños físicos por golpes y heridas. La violencia sexual puede provocar infecciones de transmisión sexual ITS/VIH/SIDA, embarazos no deseados, abortos. En casos extremos la violencia lleva a la muerte a las mujeres.

La violencia contra las mujeres, niños/as no se puede aceptar por ningún motivo. Debemos hacer conciencia que podemos vivir sin violencia, en paz y tranquilidad. Es posible arreglar las dificultades con una buena comunicación, evitando actitudes violentas. Cuando sea necesario buscar ayuda, denunciar y buscar apoyo en la familia, la comunidad y las autoridades.

En el Ecuador tenemos la Ley 103, Contra la Violencia a la Mujer y a la Familia, Se debe difundir esta Ley en las comunidades, a las autoridades, al personal de salud y educación para prevenir la violencia doméstica, atender a las mujeres, niños y niñas que viven situaciones de violencia y sancionar a los agresores.

Recomendar

- Es necesario aprender a resolver los problemas sin violencia.
 - La familia, la comunidad, y autoridades son responsables de apoyar y proteger a las personas que son violentadas.
 - Al conocer de un caso de violencia se debe denunciar a las autoridades comunitarias, y acudir a los servicios de salud para recibir tratamiento o referencia.
- La comunidad debe organizarse para apoyar a mujeres, niños y niñas maltratadas y denunciar al hombre que sea violento contra su mujer y/o su familia.
 - Padres y madres deben educar a sus hijos, ofreciendo ejemplo, para que no permitan ningún tipo de violencia.

No debemos aceptar por ningún motivo la violencia contra las mujeres, las niñas y los niños.



Una familia donde se comparten las tareas

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ven en este dibujo?• ¿Quién es responsable de cuidar y educar a los hijos e hijas?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Los hombres participan en las tareas de educación y atención a los hijos e hijas? Si o no ¿Por qué?• ¿Cuáles son las ventajas de compartir las tareas de la casa y el cuidado de hijos e hijas?
Explicar	
<p>El trabajo que se realiza dentro como fuera de casa es igual de importante y debe ser valorado.</p> <p>El trabajo de la casa es responsabilidad de los hombres y de las mujeres, sin embargo, estas tareas más la crianza y educación de los hijos e hijas, en muchos hogares está a cargo de las mujeres exclusivamente.</p> <p>La sobrecarga de trabajo que las mujeres tienen, no permite que cuiden su salud descansen, estudien, o que puedan realizar otras cosas que les guste y les interese.</p>	<p>Los hombres deben participar en el trabajo de la casa, en el cuidado y educación de las hijas e hijos, y de esta manera ir construyendo nuevos comportamientos que ayuden a estrechar la relación entre la pareja y la familia.</p> <p>La presencia paterna y el cariño del padre ayuda a los hijos e hijas a sentirse más seguros y felices.</p> <p>Cuando se comparten las tareas, se puede mejorar la economía del hogar, las familias pueden ahorrar y atender situaciones emergentes que se presenten.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none">• Conversar en la comunidad y la familia sobre la importancia de compartir el cuidado de hijas e hijos, así como el compartir entre todos las tareas de la casa.• Las mujeres y hombres de la comunidad deben preocuparse para que los niños y niñas del lugar tengan igual oportunidad para terminar sus estudios.	<ul style="list-style-type: none">• Compartir entre los hombres de la comunidad que la participación equitativa de las tareas domésticas les ayuda a crecer como personas y a mejorar las relaciones con su familia.
<p><i>Si los hombres participamos en el cuidado de nuestros hijos/as desarrollamos lazos afectivos más fuertes, y cuando compartimos las tareas la casa creamos un ambiente armónico y saludable.</i></p>	

Niña
Warmi wawa



Adolescente
Warmi wampra



Joven
Kwitza



Adulta
Paya Warmi



Adulta mayor
Yuyak warmi



Etapas de la vida de las mujeres

Para empezar pregunte

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ven en el dibujo? • ¿Qué cambios ocurren en la niña cuando va creciendo y se vuelve joven? • ¿Qué cambios ocurren en la mujer de edad avanzada? | <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cuidados debe tener una mujer para proteger su salud? • ¿Creen ustedes que existe algún parecido entre el crecimiento de una planta hasta que envejece y el crecimiento de la niña hasta que envejece? Explique. |
|--|--|

Explicar

El cuerpo así como la forma de pensar y de sentir de las mujeres van cambiando a medida que crecen, es lo que llamamos ETAPAS DE LA VIDA DE LA MUJER: niña o wawa warmi, adolescente o wuampra, mujer joven o warmi kwitza, mujer adulta o warmi, adulta mayor o jatun warmi.

Cuando las mujeres saben los cambios que van a experimentar, pueden reconocer que estos son normales, y no sentirse asustadas ni avergonzadas, así podrán cuidar mejor su salud.

El cuerpo de las niñas normalmente empieza a cambiar entre los 9 y los 14 años. La niña puede sentir dolor en sus pechos por el inicio del crecimiento de sus senos; apareamiento de vello en las axilas y alrededor de sus genitales externos, ensanchamiento de sus caderas y la llegada de su primer sangrado vaginal o menstruación., comúnmente llamada "flujo", "regla", o "costumbre"

Al principio, la menstruación es irregular, puede venir en cualquier fecha, esto es normal, cuando la joven crece, la menstruación viene regularmente una vez al mes.

Se cree que cuando una mujer está menstruando no puede hacer muchas cosas, pero no es así. La menstruación no es una enfermedad, es un proceso normal y las mujeres pueden seguir haciendo sus cosas como siempre, bañarse, correr, trabaja, ir a la escuela.

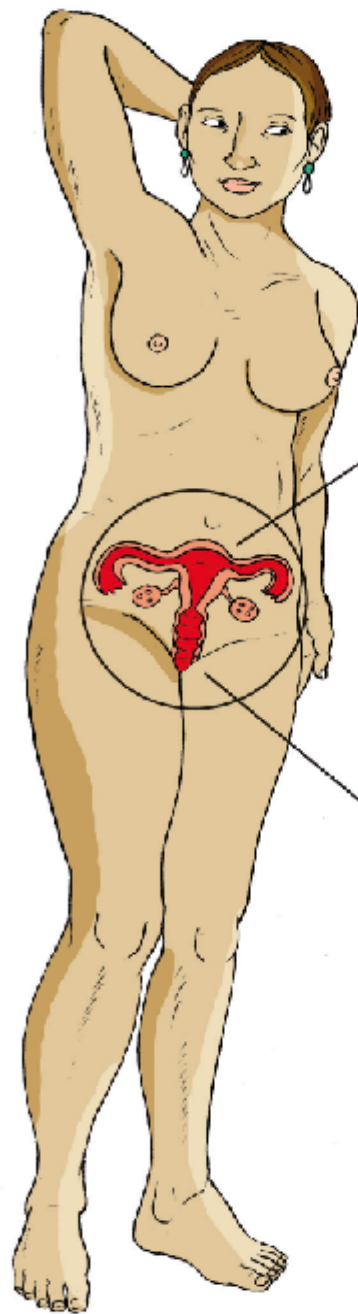
Algunas veces durante la menstruación las mujeres pueden tener cólicos y otras molestias por lo que será necesario acudir al servicio de salud.

Desde la primera vez que aparece la menstruación la niña puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales, este período se llama Edad Reproductiva la misma que termina alrededor de los 45 años o más cuando se produce la Menopausia, es decir ya no viene más la menstruación, que a veces desaparece de golpe o poco a poco entre uno o dos años. Es posible que durante este tiempo las mujeres presenten molestias: calores, sudoraciones, el corazón late más rápido entre otras, esto es normal y las molestias irán desapareciendo poco a poco, sin embargo es recomendable acudir a un control en un servicio de salud para garantizar que todo esta yendo bien.

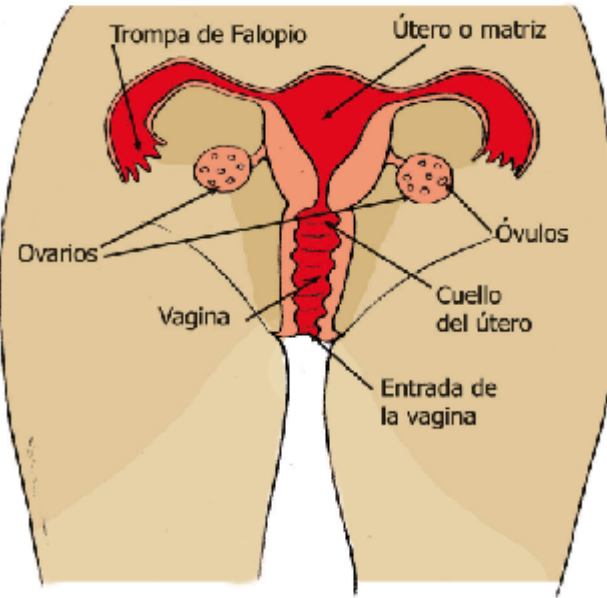
Recomendar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Hablar con las niñas sobre los cambios que van a ver y sentir en sus cuerpos para que ellas puedan cuidarse y prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual y VIH SIDA. • Es importante que durante su vida reproductiva la mujer vaya al servicio de salud por lo menos una vez al año para control | <ul style="list-style-type: none"> y cada vez que necesiten atención y métodos de planificación familiar. • Las mujeres pueden hablar con familiares y mujeres mayores para saber más sobre los cambios que ocurren en su cuerpo después de los 45 años. |
|--|--|

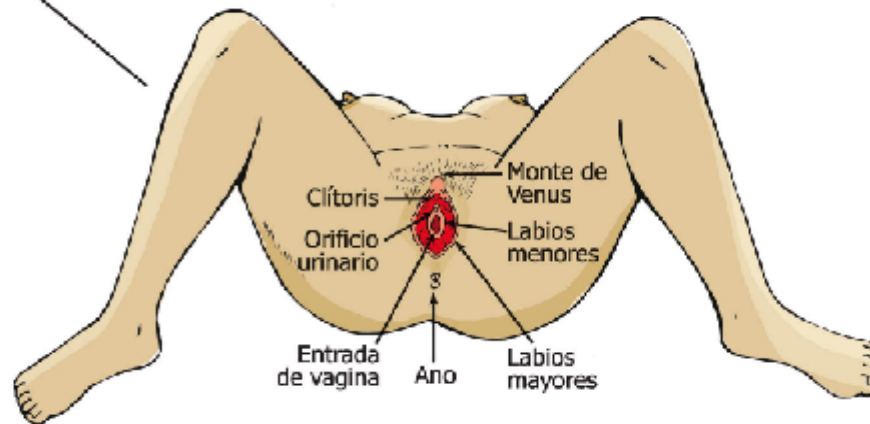
Las mujeres debemos reconocer los cambios que ocurren en nuestro cuerpo y acudir al centro de salud para identificar a tiempo problemas de salud sexual y reproductiva.



Órganos internos



Órganos externos



Conocer el cuerpo de las mujeres

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Cómo se llaman estas partes del cuerpo de las mujeres y cuál es su función?
- ¿Es importante conocerlas? ¿Por qué?
- ¿Con quién pueden hablar sobre las partes íntimas del cuerpo?

Explicar

Los órganos sexuales y reproductivos son parte del cuerpo de las personas, conocerlos permite hablar de ellos, saber como funcionan, reconocer el placer que nos pueden dar y explicar mejor algún dolor o problema que se presente.

Los órganos sexuales y reproductivos son Externos e Internos:

Órganos Externos:

Senos: Son partes del cuerpo que tienen gran sensibilidad y pueden ser fuente de mucho placer para las mujeres. Cuando una mujer está por dar a luz los senos comienzan a producir leche para alimentar al wawa.

Vulva: Es el conjunto de todo lo que se ve en las partes íntimas, está formada por: el pubis o Monte de Venus, labios mayores y menores, clítoris, orificio urinario, entrada de la vagina y el himen.

Labios Mayores: Son pliegues de piel que se extienden hacia atrás, en dirección del ano. Su cara externa está cubierta de vellos. Protege los labios menores.

Labios Menores: Son pliegues que se extienden desde el clítoris hacia abajo, y protegen la entrada de la vagina.

Clítoris: Es un pequeño órgano muy sensible y juega un papel importante en la estimulación sexual.

Orificio urinario: Está ubicado por debajo del clítoris y permite la salida de la orina.

Entrada de la vagina: Es la parte exterior del canal vaginal y está recubierto por una membrana llamada himen que puede tener una o más perforaciones para la salida de la menstruación y otros.

Órganos Internos:

La vagina: Es el canal que une el útero con la parte exterior del cuerpo. Durante las relaciones sexuales, el pene entra en la vagina y deja los espermatozoides. Cuando un wawa nace, pasa a través del cuello del útero y de la vagina.

El útero, matriz o madre: Tiene la función de anidar el óvulo fecundado haciendo posible el desarrollo del embarazo.

Cuello del útero: está en la parte más profunda de la vagina, normalmente está un poco abierto para que salga la menstruación. También es el sitio donde se toma las muestras del Papanicolaou (PAP).

Trompas de Falopio: Son dos conductos musculares que van del útero hacia los ovarios, cada mes cuando un ovulo sale del ovario pasa por las trompas de Falopio.

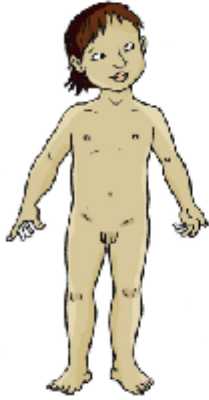
Los ovarios: Son dos órganos pequeños situados a los lados del útero. Su función es madurar los óvulos y expulsarlos hacia las trompas y producir las hormonas femeninas.

Recomendar

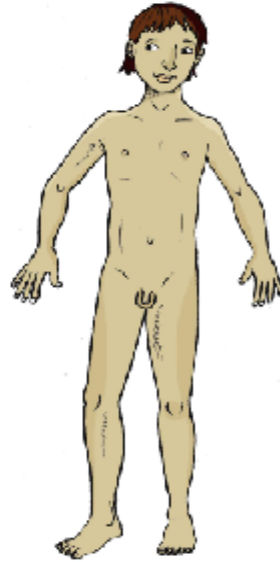
- Conocer los órganos sexuales y reproductivos ayuda a las mujeres a perder el miedo de hablar sobre estas partes de su cuerpo.
- Las mujeres pueden aprender a mirar sus órganos con un espejo para conocerse y ver si están sanos.
- Las mujeres y hombres pueden aprender a conocer sus cuerpos, cómo funcionan y cómo pueden cuidarse, para prevenir un embarazo no deseado, infecciones de transmisión sexual VIH SIDA, y para tener relaciones sexuales placenteras y seguras.

Es muy importante que las mujeres conozcamos nuestro cuerpo, aprendamos a quererlo y cuidarlo.

Niño
Kari wawa



Adolescente
Kari wampra



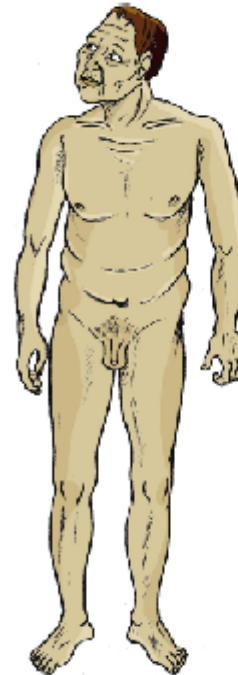
Joven
Muzu



Adulto
Ruku Kari

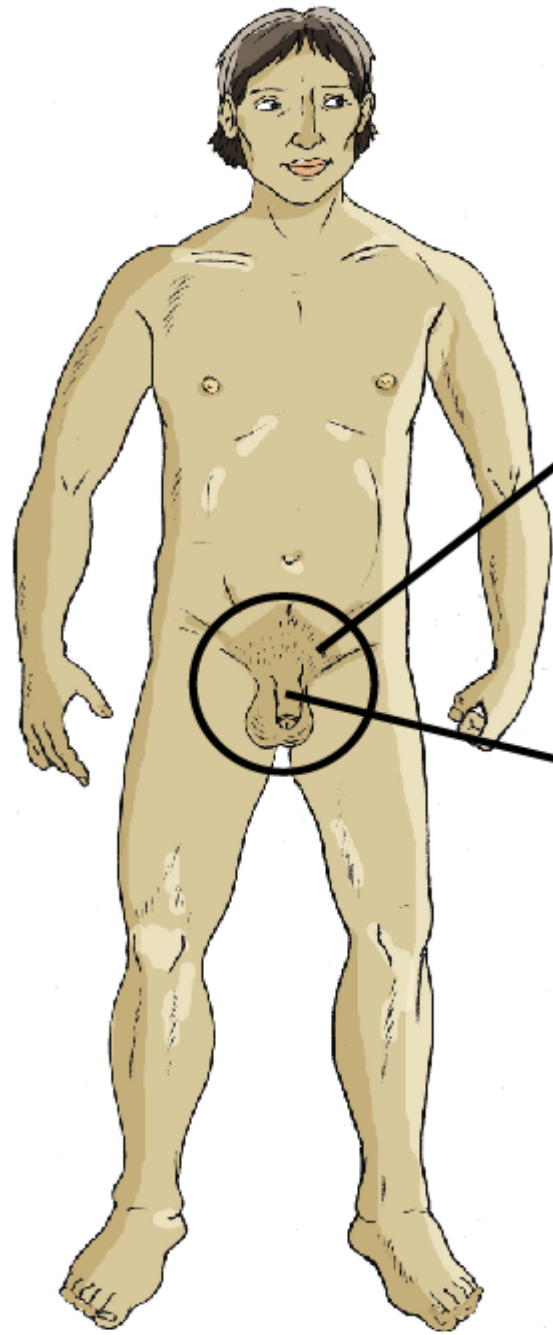


Adulto mayor
Yuyak kari

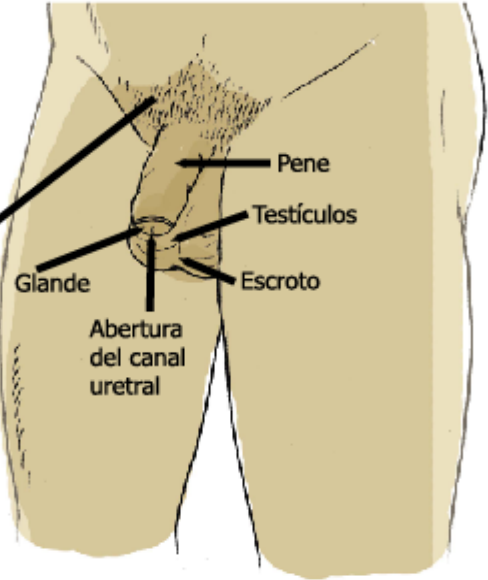


Etapas de la vida de los hombres

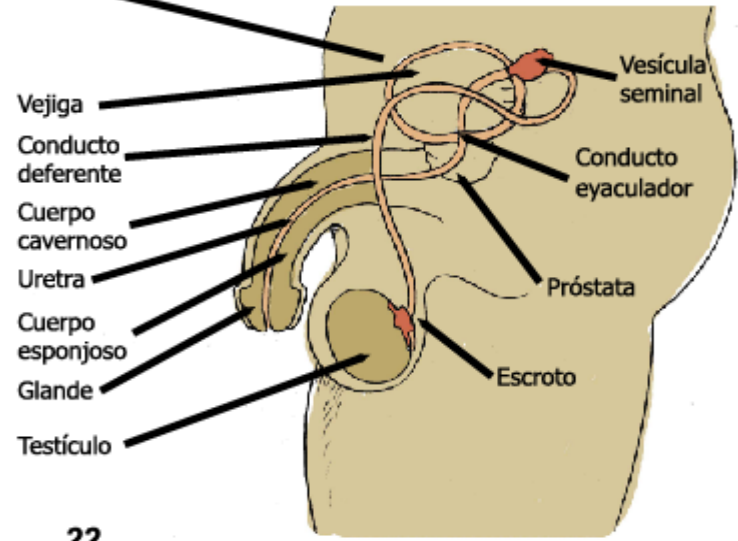
Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ven en el dibujo? • ¿Qué cambios ocurren en el niño cuando va creciendo y se vuelve joven? • ¿Qué cambios ocurren en el hombre de edad avanzada? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué cuidados debe tener un hombre para proteger su salud? • ¿Creen ustedes que existe algún parecido entre el crecimiento de una planta hasta que envejece y el crecimiento del niño hasta que envejece? Explique.
Explicar	
<p>El cuerpo así como la forma de pensar y de sentir de los hombres van cambiando a medida que crecen, es lo que llamamos ETAPAS DE LA VIDA DEL HOMBRE: niño o wawa kari, hombre joven o kari muzu hombre adulto o kari, adulto mayor o jatun kari.</p> <p>Cuando los hombres saben con anticipación los cambios que van a experimentar, pueden reconocer que estos son normales, para que no se sientan asustados o avergonzados, así podrán cuidar mejor su salud y realizar como siempre sus actividades normales.</p> <p>El cuerpo de los niños normalmente empieza a cambiar entre los 12 y 14 años y puede continuar hasta los 20. Apareciendo vello en la cara, axilas y alrededor de sus órganos genitales externos,</p>	<p>cambio de voz, ensanchamiento de hombros y espalda, aumento de la estatura, crecimiento del pene y testículos, erecciones o endurecimiento del pene, eyaculaciones (salida de semen). En esta etapa los jóvenes ya pueden embarazar a una mujer, pudiendo ser fértiles durante toda su vida.</p> <p>Alrededor de los 45 años los hombres comienzan a disminuir su actividad sexual.</p> <p>Es importante que el hombre vaya a un servicio de salud por lo menos una vez al año a partir de los 40 años, y las veces que sea necesario durante su vida para recibir consejería y atención oportuna.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none"> • Hablar con los niños sobre los cambios que van a ver y sentir en sus cuerpos. • Los hombres pueden hablar entre ellos o con hombres mayores para saber más sobre los cambios que ocurren en su cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres y los hombres pueden aprender a conocer sus cuerpos, cómo funcionan y cómo pueden cuidarse para: prevenir un embarazo no deseado, infecciones de transmisión sexual VIH SIDA, y para tener relaciones sexuales placenteras y seguras.
<p>Los hombres debemos acudir a un servicio de salud por lo menos una vez al año para identificar a tiempo problemas de salud y las veces que sea necesario para consejería, planificación familiar y atención.</p>	



Órganos externos



Órganos internos



Conocer el cuerpo de los hombres

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Cómo se llaman estas partes del cuerpo de los hombres y como funcionan?
- ¿Es importante conocerlos? ¿Por qué?
- ¿Con quién pueden hablar sobre las partes íntimas del cuerpo?

Explicar

Los órganos sexuales y reproductivos son parte del cuerpo de las personas, saber como funcionan ayuda a los hombres a conocerse mejor y cuidarse.

Los órganos sexuales y reproductivos son Externos e Internos:

Órganos Externos:

El escroto: Es una bolsa de piel que contiene los testículos y regula la temperatura de éstos.

El Pene: Es un órgano que se agranda y se pone duro cuando hay excitación sexual. Tiene dos funciones: salida del semen durante el acto sexual y salida de la orina. El semen, es un líquido en el que se encuentran los espermatozoides.

El glande: Llamado también cabeza está en la punta del pene y tiene mucha sensibilidad.

Órganos Internos:

Los Testículos: producen los espermatozoides.

Los Epidídimos: Son dos tubos que forman un espiral. Su función es terminar la maduración de los espermatozoides.

Los conductos deferentes: Son dos tubos que parten de los epidídimos y llevan los espermatozoides hasta las vesículas seminales.

Las vesículas seminales: produce un líquido que alimenta a los espermatozoides

La Uretra: Conducto situado en el interior del pene, permite la salida de la orina desde la vejiga hacia el exterior. Y el paso del semen durante la relación sexual

La próstata: Es una glándula que produce un líquido blanquecino que ayuda a la movilización de los espermatozoides.

El cáncer de próstata produce un tumor, que puede provocar dificultades para orinar o en las relaciones sexuales, sangre en la orina o dolor continuo en la cadera, la parte baja de la espalda o en la zona superior de los muslos.

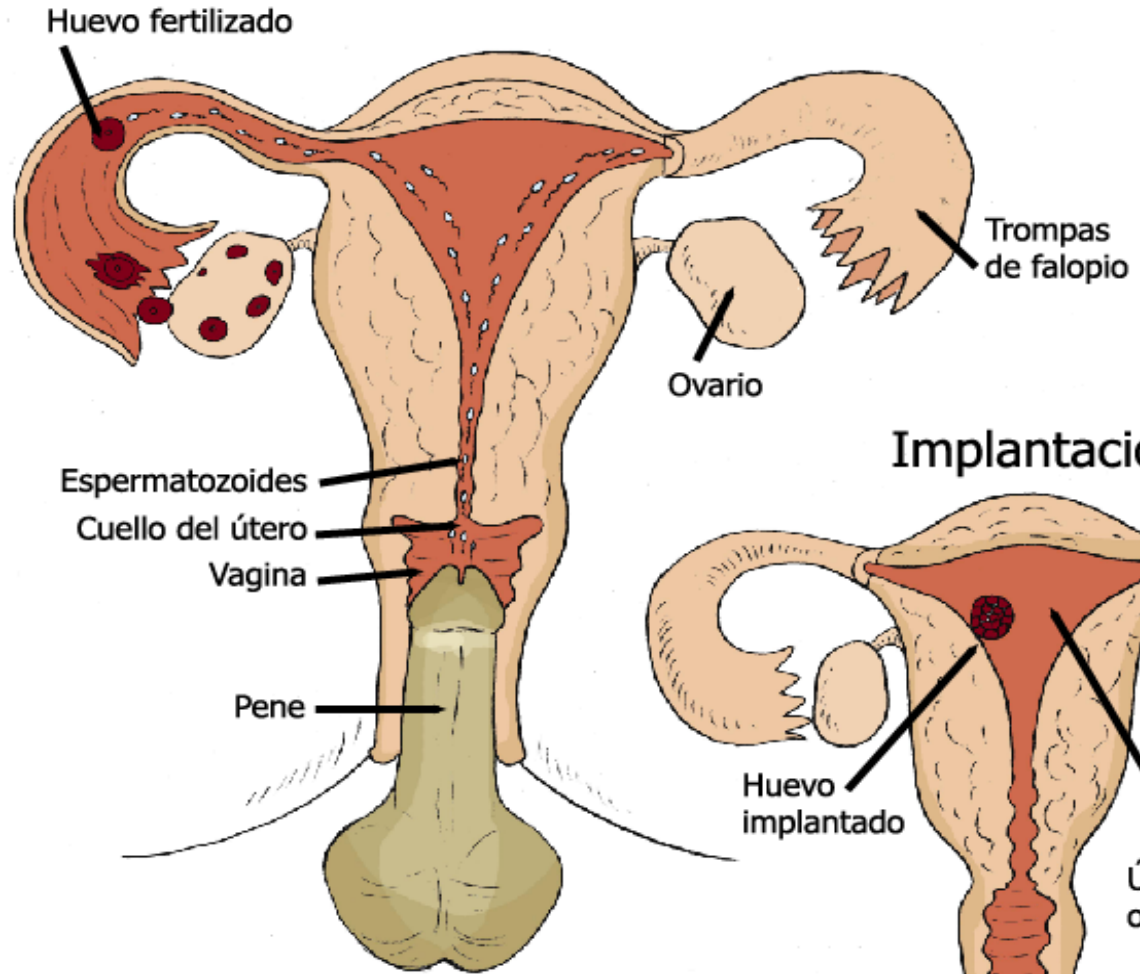
Es un tipo de cáncer que crece lentamente y puede no tener síntomas al inicio, por eso es importante que los hombres a partir de los 40 años, se hagan un examen para detectar un posible tumor. Con un tacto rectal mediante la inserción de un dedo enguantado en el recto el médico palpa la superficie y el tamaño de la próstata.

Recomendar

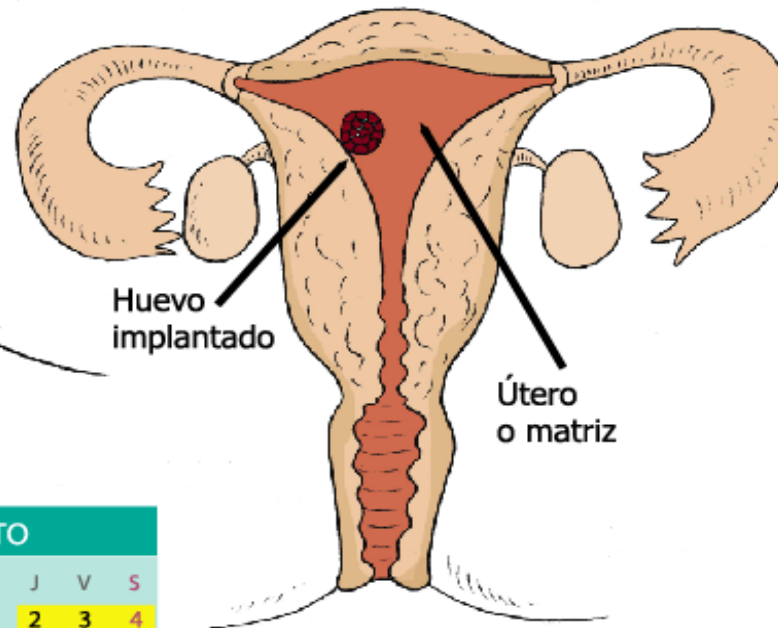
- Los hombres deben aprender a conocer sus órganos reproductivos realizándose periódicamente un autoexamen de su pene y sus testículos para identificar bultos, durezas, presencia de llagas, secreciones anormales o estar atentos a cualquier cambio para buscar ayuda con el personal de salud.
- A partir de los cuarenta años los hombres deben acudir al servicio de salud por lo menos una vez por año para hacerse un control y prevenir el cáncer de próstata.

Es importante que los hombres conozcamos nuestro su cuerpo y aprendamos a quererlo y cuidarlo.

Fertilización



Implantación

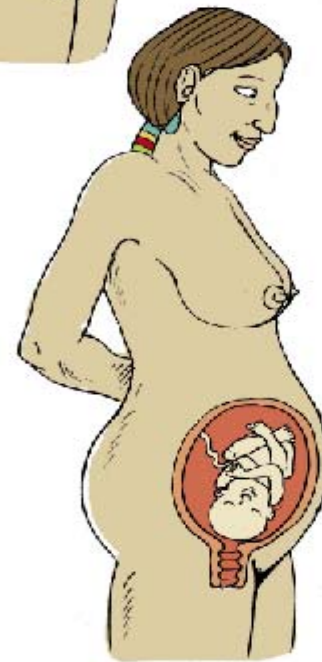
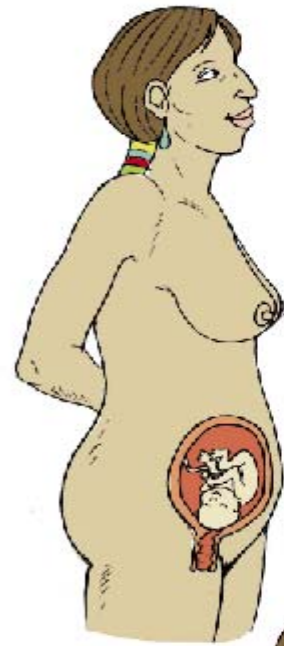
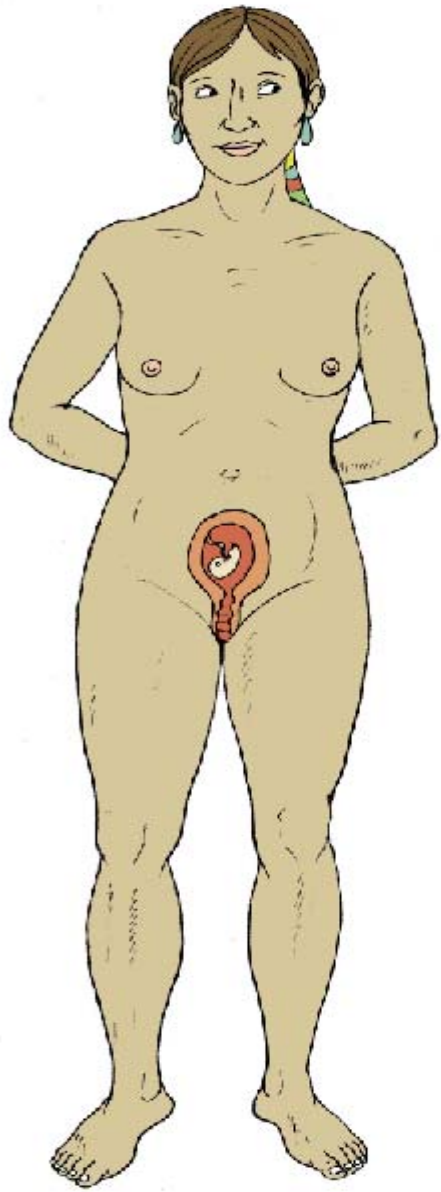


JULIO						
D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

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

Como se embaraza una mujer

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué se observa en el dibujo? • ¿Cómo se da el embarazo? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué pasa en el cuerpo de la mujer?
Explicar	
<p>Todas las mujeres nacen con miles de óvulos en sus ovarios. Cada mes un óvulo madura en un ovario y el útero o matriz se prepara para recibir un óvulo fecundado.</p> <p>Cerca de la mitad del ciclo menstrual el óvulo maduro sale de uno de los ovarios y baja por las trompas esto se llama ovulación. Después de dos semanas de la ovulación si el óvulo no es fecundado se deshace y viene la menstruación.</p> <p>Desde el inicio y durante una relación sexual el hombre deja millones de espermatozoides en la vagina de la mujer. Los espermatozoides pueden vivir de 3 a 5 días en la vagina.</p>	<p>La fecundación puede ocurrir luego de una relación sexual durante el periodo fértil de la mujer que incluye 6 días antes de la ovulación, y 6 días después.</p> <p>Si una mujer tiene una relación sexual, sin protección durante estos doce días, puede quedar embarazada.</p> <p>Cuando el óvulo es fecundado se prende en la matriz y empieza el embarazo. En el útero se forma también la placenta y el cordón umbilical que alimenta al wawa durante el embarazo.</p> <p>El sexo del wawa es determinado por el hombre y no por la mujer.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none"> • Las mujeres deben aprender a conocer como funcionan sus ovarios llevando un registro de sus menstruaciones. • Al conocer bien como funciona su cuerpo, las mujeres sabrán cuando tener relaciones para embarazarse o evitar el mismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si no viene la menstruación, las mujeres deberían realizarse un control para saber si están o no embarazadas. • Si el resultado es positivo deberá realizarse todos los exámenes necesarios y continuar con los controles mensuales.
<p><i>Las mujeres y los hombres tenemos derecho a decidir cuando y cuantos hijos/as tener.</i></p>	



Etapas del embarazo

Para empezar pregunte

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ven en este dibujo?• ¿Cuáles son las señales que indican a una mujer que puede estar embarazada? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo crece la criatura en el vientre de la madre?• ¿Qué cosas debería hacer una mujer embarazada? |
|--|---|

Explicar

El embarazo es una situación normal en la vida de una mujer y no una enfermedad, por lo tanto es importante preparar a la mujer, sobre todo si es su primer embarazo, ante los cambios físicos y emocionales que se darán durante esta etapa.

La primera señal de embarazo puede ser la suspensión de la menstruación; en el transcurso de los siguientes meses se podrían presentar hinchazón y mucha sensibilidad de los senos, mareos, vómitos, orinar seguido, cansancio, y a partir del quinto o sexto mes aumento de tamaño del abdomen, dolor de la cintura y espalda, y movimientos de la criatura. Igualmente la mujer embarazada puede sentirse muy triste, enojada o nerviosa sin motivo, esto es normal. Lo importante es que la pareja y la familia la apoyen y comprendan. Desde el inicio del embarazo, la criatura se forma y crece dentro del útero cubierta por una

bolsa de agua, la misma que la protege de movimientos fuertes y pequeños golpes; igualmente recibe los nutrientes de la madre a través de la placenta por medio del cordón umbilical.

Durante el embarazo el niño/a crece y se desarrolla en el vientre de la madre, por ese motivo el cuidado de la salud de la madre también el cuidado de la salud de su hijo.

Aunque la placenta es como un filtro que protege al wawa, si una embarazada toma medicamentos no indicados, alcohol o fuma estos productos dañinos pasan al wawa a través de la placenta, igual cosa ocurre con los virus, por ejemplo de la hepatitis B y el VIH/SIDA.

Si una mujer embarazada sufre situaciones de violencia se pone en riesgo su vida y la de su hijo.

Recomendar

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Es muy importante durante los nueve meses que la mujer embarazada reciba atención en un servicio de salud, para saber como está su estado de salud, situación nutricional y como crece su hijo o hija dentro de su vientre.• Es necesario que exista un ambiente acogedor, de tranquilidad y alegría durante el embarazo.• Es importante que la pareja, su familia, la comunidad y el protector de salud apoyen, aconsejen y acompañen a la mujer embarazada a los controles prenatales. | <ul style="list-style-type: none">• Una mujer embarazada debe comer un poco más de lo acostumbrado y mantener higiene diaria.• Toda la familia y la comunidad deben planificar desde el comienzo del embarazo, para no tener problemas frente a una emergencia (transporte, dinero)• Es importante que las mujeres y las familias conozcan las señales de peligro durante el embarazo y el parto. |
|--|--|

Las mujeres embarazadas debemos acudir a los controles mensuales al servicio de salud más cercano para asegurar que el embarazo vaya bien.



Control prenatal

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en estos dibujos?
- ¿Una mujer embarazada, debería ir sola al control prenatal? Si o No y ¿Por qué?
- ¿Por qué es importante la atención prenatal?
- ¿Por qué algunas mujeres embarazadas no van a los controles prenatales?

Explicar

El control prenatal en un servicio de salud, médicos, obstetras o enfermeras y es importante permite:

- Dar atención apropiada a la mujer embarazada, vigilar el crecimiento del niño o niña en el vientre materno;
- Calcular la fecha probable del parto;
- Identificar y dar tratamiento a problemas (incluye ITS y VIH/ SIDA) durante el embarazo;
- Aconsejar a la mujer sobre el tipo de alimentación;
- Enseñar sobre señales de peligro o anemia durante el embarazo que ponen en riesgo la vida de la mujer y de la criatura;
- Ayudar a preparar el plan de parto y de emergencia familiar
- Entregar suplementos de hierro y ácido fólico;
- Vacunar contra el tétanos;
- Realizar análisis de laboratorio para detección de problemas

Lo mejor es que el primer control prenatal se lo haga a penas se detecte el embarazo, si es posible dentro del primer trimestre, y

los siguientes controles cada mes hasta el momento del parto, para ello es necesario que la pareja, un familiar o la partera acompañe a la mujer embarazada para que participen de la consejería y den el apoyo emocional que necesita.

El cuidado en la comunidad por una partera es importante ya que puede observar de cerca cualquier problema durante el embarazo y referir urgentemente a un hospital si se presentan señales de peligro, así como recomendar una alimentación adecuada para el embarazo, tomando en cuenta la realidad local

En los servicios de salud todas las personas debemos recibir un trato respetuoso expresado en:

- Que nos llamen por nuestro nombre
- Que nos traten con amabilidad y respeto
- Que nos escuchen
- Que nos explique como estamos y que nos van hacer
- Que permitan que nuestro acompañante entre a la consulta
- Que nos atiendan con la puerta cerrada
- Que respeten nuestra cultura

Recomendar

- La mujer embarazada debe realizarse los controles prenatales en un servicio de salud para conocer si el embarazo está avanzando normalmente o si existe algún problema
- Deben llevar su carnet a cada control prenatal para registrar como va el embarazo, la aplicación de vacunas y las medicinas que recibe.
- Las mujeres deben tomar tabletas de hierro durante el embarazo, de preferencia con un jugo de naranja o limón.
- Completar el esquema de vacunación que le recomienden en el servicio de salud para evitar el tétanos.
- La familia y la comunidad deben organizarse para que las embarazadas puedan cumplir con los controles médicos.
- Recordar que los controles prenatales y la medicación del embarazo son gratuitos en las unidades del Ministerio de Salud Pública.

Debemos cuidarnos en el embarazo asistiendo a los controles prenatales en los servicios de salud.





Cuidados durante el embarazo

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ven en este dibujo?• ¿Qué cuidados son importantes durante el embarazo?• ¿Qué tipos de alimentos debe comer una mujer embarazada?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué deben evitar tomar o consumir las mujeres embarazadas?
Explicar	
<p>Las mujeres embarazadas deben cuidar su higiene personal, descansar, usar o vestir ropa cómoda que no ajuste su barriga, no levantar y cargar cosas pesadas, no caminar largas distancias ni estar mucho tiempo paradas o sentadas, ya que estas situaciones podrían ocasionar problemas durante el embarazo o el parto para la mujer y la criatura.</p> <p>Durante el embarazo no se debe tomar ningún tipo de alcohol ni fumar, tampoco deben tomar medicinas que no hayan sido recetadas por personal médico, ni hierbas que no hayan sido recomendadas por una persona conocedora de plantas medicinales, ya que podrían traer efectos nocivos al niño o niña que esta creciendo en el vientre materno.</p> <p>Una mujer embarazada necesita el apoyo emocional de su pareja, de la familia y la comunidad, a través de un trato cariñoso, una conversación amable, mostrándole afecto, evitando en</p>	<p>todo momento el maltrato verbal o físico. Una buena alimentación durante el embarazo evitará la desnutrición y la debilidad de la mujer en el momento del parto y el nacimiento de niños con bajo peso o desnutridos,</p> <p>La mujer embarazada debe comer alimentos saludables en cantidades mayores a las que estaba acostumbrada normalmente. Para ello se recomienda que la comida sea variada:</p> <ul style="list-style-type: none">• Que coma todos los días verduras (acelga, berro, nabo) combinadas con quinua, cebada, arroz, papas, fréjol, habas, lentejas de forma variada y frutas de la época, y tome agua o jugos de frutas de la época.• Si puede conseguir tomar leche y comer huevos dos veces por semana.• Al menos una vez por semana debe comer carne.
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none">• Compartir las tareas domésticas para que la mujer embarazada disminuya su carga de trabajo, pueda cuidarse mejor, alimentarse y descansar.• Brindar apoyo emocional a la embarazada a través de un trato amable y preferencial en la casa y en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none">• La familia y la comunidad deben hacer todo lo posible para proteger a todas las mujeres embarazadas, especialmente aquellas que han vivido situaciones de violencia, que han sido violadas, que no tengan trabajo o dinero, a madres solteras, a adolescentes embarazadas o de edad avanzada, o que tengan algún problema físico o mental.
<p>Las mujeres embarazadas necesitamos, comer bien, descansar suficiente y no sufrir maltratos.</p>	





Señales durante el embarazo

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ven en estos dibujos?• ¿Han visto señoras embarazadas con estos problemas?• ¿Cuáles son las señales de peligro de posibles problemas durante el embarazo?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué es importante identificar señales de peligro durante el embarazo?• ¿Qué debería hacer una mujer embarazada si presenta una señal de peligro?
Explicar	
<p>Normalmente un embarazo se cumple sin problemas, sin embargo, toda mujer embarazada debe estar atenta y alerta ante situaciones que podrían poner en peligro su vida y la de su hijo si no son atendidas rápidamente por un personal de salud calificado.</p> <p>Es importante identificar las siguientes señales de peligro que podrían presentarse durante el embarazo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Dolor fuerte de cabeza que no calma ni con medicinas modernas o tradicionales y visión borrosa, estos signos están relacionados con aumento de la presión arterial durante el embarazo, llamada también pre-eclampsia. Puede acompañarse de hinchazón de manos, pies y ojos.• Dolor fuerte de barriga, también puede estar relacionado con aumento de la presión arterial, o con contracciones que anuncien un aborto o un parto prematuro.• Fiebre alta, debido a una infección.	<ul style="list-style-type: none">• Sangrado vaginal, si es durante las primeras 20 semanas o 4 meses puede deberse a un aborto y si es después de las 20 semanas podría deberse a un desprendimiento de placenta o placenta previa.• Convulsiones o ataques, ocurren cuando la presión arterial ha subido de manera descontrolada y puede ocasionar rápidamente la muerte. <p>Además de estas señales de peligro es importante identificar otras como: la anemia, (la mujer presenta mucho cansancio sin motivo, debilidad y palidez de las palmas de las manos), falta de movimiento del wawa en el vientre, salida del agua de la fuente.</p> <p>Las mujeres embarazadas, sus parejas, los familiares, la partera y la comunidad deben aprender a reconocer estas señales de peligro para inmediatamente trasladar a la mujer un hospital. Es necesario que durante el embarazo, que la mujer y sus familiares organicen un plan de emergencia familiar para ponerlo en funcionamiento inmediatamente que se presente un problema.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none">• La mujer embarazada, la familia, la partera y la comunidad deberían reconocer los signos de peligro durante el embarazo.• Si una embarazada tiene la presión alta debe seguir un tratamiento médico que puede ser en casa o en el hospital.	<ul style="list-style-type: none">• La mujer con anemia debe tener tratamiento médico alimentarse adecuadamente y descansar.• Elaborar un plan de emergencia para saber que hacer en caso de que se presente algún signo de peligro.
<p><i>Las vidas de la mujer embarazada y de la criatura pueden estar en peligro cuando se presentan cualquiera de las señales de peligro, por lo que rápidamente debemos llevarla a un hospital cercano.</i></p>	



Atención del parto normal

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en este dibujo?
- ¿Cómo se sabe que el trabajo de parto ha comenzado?
- ¿Cuántas etapas tiene el parto?

- ¿Dónde prefieren las mujeres dar a luz? ¿Por qué?
- ¿Cuál es el personal más preparado para atender un parto y cuál el lugar más seguro? ¿Por qué?

Explicar

Durante el parto, las mujeres embarazadas pueden presentar problemas que pongan en peligro su vida y la de su hijo/a, por lo que es recomendable que el parto se realice en un servicio de salud donde exista equipamiento, medicinas y personal preparado para atender partos y complicaciones de emergencia.

Si no es posible que el parto sea atendido en un servicio de salud es importante que quien le asista sea el personal más preparado: un médico, una obstetriz, enfermera, o partera calificada. En caso de complicaciones, este personal debe reconocer señales de peligro de manera oportuna y referir de urgentemente a un servicio de salud.

Normalmente un parto dura entre 5 a 12 horas, en algunos casos puede durar menos por ejemplo en una mujer que ya ha tenido varios hijos. Las señales de que el trabajo de parto ha comenzado son: dolores fuertes de la barriga y/o la espalda de manera repetida (contracciones), salida del tapón y rompimiento

del agua de la fuente. Las contracciones son provocadas por el útero para ayudar a la expulsión del niño o niña. El parto está dividido en tres etapas:

Primera etapa: comienza con los dolores o contracciones, el cuello del útero se va abriendo, la criatura se mueve hacia la vagina, esto puede durar hasta 12 horas, este momento se llama labor de parto. Durante esta etapa el personal que atiende el parto controlará de manera periódica tanto a la madre como a su hijo para garantizar su bienestar.

Segunda etapa: se inicia desde que la cabeza sale del cuello del útero hasta que el cuerpo del niño o niña sale completamente de la vagina, es el momento del nacimiento.

Tercera etapa: después del nacimiento del niño o niña pueden pasar entre 5 a 30 minutos para que salga o nazca la placenta, el llamado *alumbramiento*.

Recomendar

- Es recomendable que exista una buena comunicación entre la persona que está atendiendo el parto y la parturienta para que esté informada de todo lo que está sucediendo, para disminuir su ansiedad y nerviosismo y crear un ambiente de tranquilidad, seguridad y alegría
- La familia y la comunidad deberían conocer las etapas del parto para saber si todo está saliendo bien o si hay algún problema.
- La mujer, la familia y la comunidad deben decidir con tiempo

a que servicio de salud y como acudirán para la atención del parto.

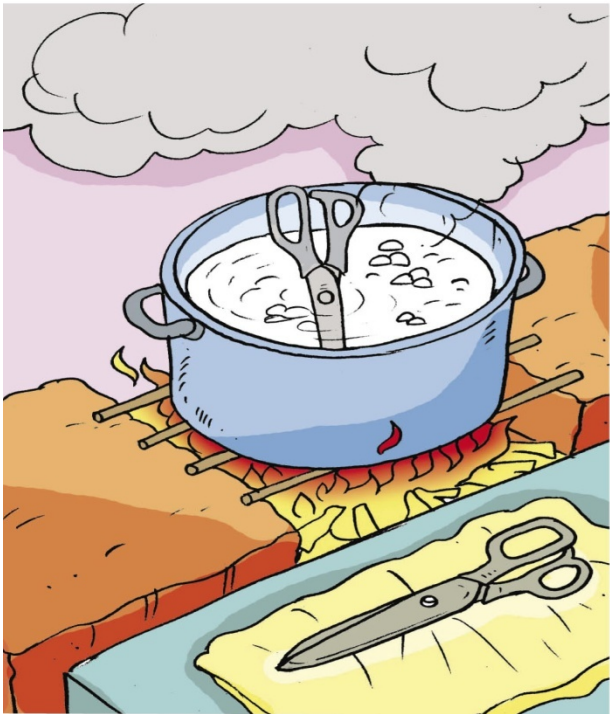
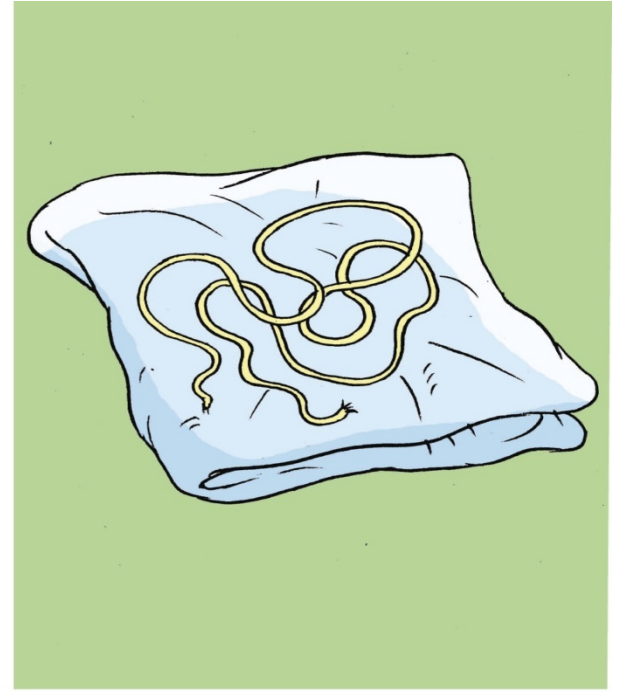
- Las personas que atienden los partos deben reconocer a tiempo cualquier complicación para realizar el tratamiento oportuno, o la transferencia que puede salvar la vida de la parturienta.
- Tener un plan para que en el caso de presentarse alguna complicación se pueda saber que hacer y con quienes se contamos.

Desde el comienzo del embarazo, la mujer, la familia y la comunidad, necesitamos decidir donde se realizará el parto y asegurar que sea atendido por una persona preparada.



Señales de peligro durante el parto

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué ven en estos dibujos? • ¿Cuáles son las señales de peligro durante el parto? ¿Por qué es importante identificar señales de peligro durante el parto? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué debería hacer una mujer en el momento del parto si presenta una señal de peligro?
Explicar	
<p>El parto es algo natural que en muchas mujeres ocurre normalmente, pero en otras se presentan problemas graves sin previo aviso que ponen en peligro la vida de la madre y de su criatura.</p> <p>Es imposible saber si una mujer embarazada va a tener problemas durante el parto, por eso es importante que se identifiquen las señales de peligro durante el parto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sangrado vaginal abundante, que puede deberse a un desprendimiento prematuro (antes de tiempo de salir) de placenta, rotura del útero, placenta previa o retención de placenta o restos placentarios. Un sangrado abundante o hemorragia provoca la muerte de la paciente sino es atendida de emergencia en un hospital donde reciba tratamiento y sangre. • Convulsiones o ataques, o desmayo donde la presión arterial ha subido de manera descontrolada que puede ocasionar rápidamente la muerte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trabajo de parto prolongado por más de 12 horas, la criatura no puede salir, puede deberse a que el niño está en mal posición o atravesado. • Placenta retenida o que no "nace" hasta media hora después que la criatura. • Presentación anormales del niño o niña al momento de nacer: pueden ser de cara, de pie, mano, hombro, o nalgas. <p>Además de estas señales de peligro es importante identificar: ruptura del agua de fuente de más de 12 horas, signos de infección, fiebre.</p> <p>Las mujeres, sus parejas, familiares, la partera y la comunidad deben aprender a reconocer estas señales de peligro para inmediatamente trasladar a un hospital con la finalidad de salvar la vida de la mujer embarazada y de su hijo.</p>
Recomendar	
<p>La mujer y la familia deben conocer los signos de peligro del parto para salvar la vida de la mujer y el hijo.</p>	<p>Tener un plan de emergencias para actuar con seguridad y oportunamente.</p>
<p><i>Las complicaciones del parto deben ser atendidas en un hospital. Recordemos que por ley estos servicios son gratuitos en las unidades del Ministerio de Salud Pública.</i></p>	



Seis limpiezas para el parto

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en estos dibujos?
- Existen ocasiones en las que es imposible llegar a un servicio de salud. ¿Por qué?
- ¿Qué se necesita para que el parto sea limpio?
- ¿Qué es un parto limpio?
- ¿En estos casos quién atiende el parto y dónde?

Explicar

Es recomendable que el parto de cualquier mujer sea atendido en un servicio de salud por personal preparado, ya que se encuentra mejor equipado, y se pueden resolver oportunamente las complicaciones que se presenten.

Hay situaciones como la distancia, la falta de caminos, el transporte, barreras culturales y otras que impiden a las mujeres llegar a un servicio de salud. En estos casos hay que garantizar que el parto en el domicilio sea atendido por personal entrenado como médico, obstetriz, enfermera, o partera calificada.

Un parto limpio significa que las condiciones del ambiente y el lugar deben ser higiénicas, que los materiales a utilizarse para la atención del parto estén limpios y que la persona que atenderá el parto sea personal preparado

Para ello se deberán preparar "Las seis limpias":

1. Lugar limpio para atención del parto: para lo cual se deberá barrer y limpiar el espacio físico a ser utilizado durante y después del parto.

2. Ropa limpia de la mujer parturienta así como sábanas a ser utilizadas en la atención del parto.

3. Hilo limpio para amarrar el cordón umbilical para prevenir infección en el recién nacido o tétanos. Este hilo previamente debe haberse hervido en agua y secado al ambiente.

4. Tijeras limpias: se recomienda hervirlas durante 15 minutos en una olla con tapa, y mantenerlas en este recipiente hasta el momento de ser utilizadas para cortar el cordón umbilical.

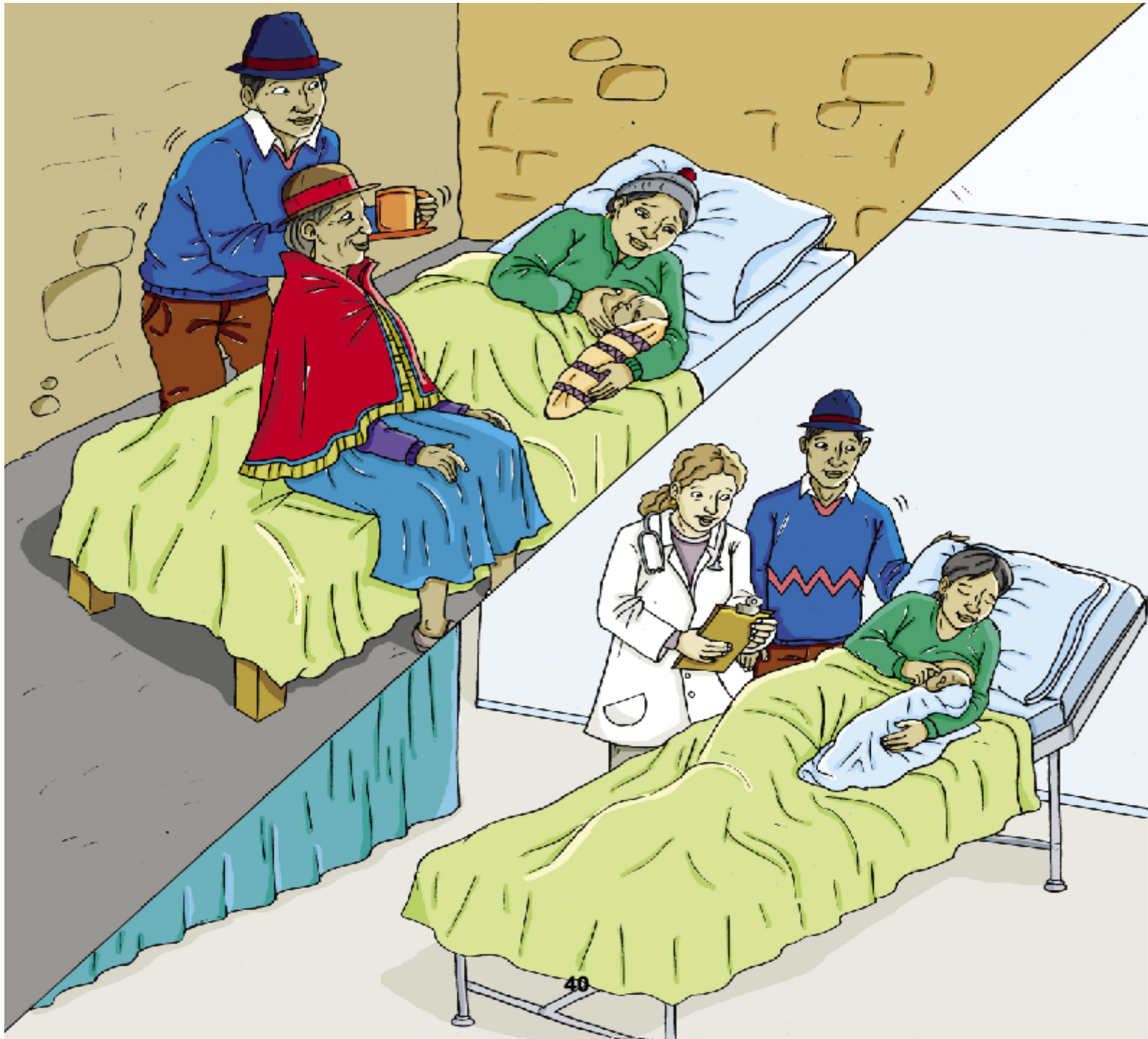
5. Ropa limpia del recién nacido: para cubrir y mantener abrigado al wawa.

6. Manos y uñas limpias de la persona que atiende el parto: debe tener las uñas cortadas, lavarse las manos con agua, jabón, y cepillo. Se recomienda usar guantes desechables para proteger a la parturienta y a la persona que atiende el parto.

Recomendar

- Insistir en que todos los partos son de riesgo y lo mejor es que sean atendidos por personal preparado y en los servicios de salud.
- En casos de no poder asistir a un servicio de salud utilizar las seis limpias.
- Conversar con las mujeres, la familia, las parteras y la comunidad las señales de peligro durante el parto.

Las mujeres tenemos derecho a un parto en condiciones seguras, atendido por personal preparado en el servicio de salud más cercano y donde seamos tratadas con cariño y respeto.



Atención y cuidados después del parto

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ve en este dibujo? ¿Cuáles deben ser los cuidados de una mujer después del parto?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Por qué es importante que una mujer vaya a un servicio de salud después del parto.
Explicar	
<p>El puerperio o post parto es el tiempo que va desde el momento del alumbramiento (salida de la placenta) hasta el momento que viene la menstruación, aproximadamente 42 días después.</p> <p>Las primeras horas después del parto se debe controlar seguido la cantidad de sangre que pierde la mujer, esto permite detectar hemorragias que pueden causar la muerte.</p> <p>También hay que vigilar los llamados loquios (secreción vaginal de color rojo a rosa cuyo olor es semejante al de la menstruación) que se acompañan de los entuertos o dolores cólicos (contracciones) que ocurren entre las 24 a 72 horas después del parto hasta que el útero vuelva a su tamaño normal. El control del posparto en el servicio de salud permite detectar problemas como: persistencia del sangrado, fiebre por infección o</p>	<p>subida de la presión arterial eclampsia. También está consulta sirve para dar consejos a la madre sobre la lactancia materna y alimentación en el puerperio, informar sobre señales de peligro, explicarle como cuidarse para no quedar embarazada y dar consejería sobre cuidados del wawa.</p> <p>Durante el posparto es necesario que la mujer descansa para poder recuperarse adecuadamente y para que pueda dar una buena lactancia. Debe cuidar sus senos y su área genital externa. En cuanto a la nutrición es importante seguir los mismos consejos alimenticios que durante el embarazo, sobre todo en variedad y aquellos ricos en hierro por la pérdida de sangre durante el parto.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none">• El contacto de la madre con el niño o niña debe ser inmediato.• Realizar un control del sangrado luego del parto cada treinta minutos las dos primeras horas y luego al menos cada cuatro horas durante las 24 primeras horas luego del parto• Buena limpieza de su cuerpo sobre todo de sus genitales.	<ul style="list-style-type: none">• La alimentación de la madre luego del parto debe ser de buena calidad, especialmente de alimentos ricos en hierro para recuperar la sangre perdida y tener alimento suficiente para el hijo o hija.
<p><i>El control por personal calificado en un centro médico después del parto es importante para asegurarnos que la mujer y el wawa estén bien.</i></p>	



Señales de peligro después del parto

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en estos dibujos?
- ¿Cuáles son las señales de peligro de posibles problemas después del parto?
- ¿Por qué es importante identificar señales de peligro después del parto?
- ¿Qué debería hacer una mujer en el momento del posparto si presenta una señal de peligro?

Explicar

Es importante que la mujer, la familia, la partera y la comunidad reconozcan las señales de peligro después del parto:

- Sangrado vaginal abundante, que puede deberse a retención de restos placentarios o porque el útero no se contrae adecuadamente.
 - Dolor fuerte de cabeza que no calma ni con medicinas modernas o tradicionales y visión borrosa, está relacionada con aumento de la presión arterial después del parto.
 - Dolor fuerte de barriga en la parte del bajo vientre que se acompaña de loquios de mal olor puede indicar que hay una infección interna del útero.
 - Fiebre alta, debido a una infección de las vías urinarias, de los senos o de la matriz.
 - Convulsiones o ataques, o desmayo donde la presión arterial ha subido de manera descontrolada que puede ocasionar rápidamente la muerte.
 - Loquios o coágulos de mal olor por una infección de la matriz.
- El reconocer estas señales de peligro y trasladar inmediatamente a la mujer a un hospital puede salvar su vida.

Recomendar

- La mujer embarazada, la familia, la partera y la comunidad deben ser capaces de reconocer las señales de peligro después del parto para llevar a tiempo a la mujer a un servicio de salud.
- Tener un plan de emergencia para saber qué hay que hacer y quienes tienen que hacerlo para tomar una decisión oportuna que pueda salvar la vida de la mujer.

Si una mujer presenta estas señales de peligro debemos trasladarla inmediatamente al hospital más cercano, para salvar su vida.



CONTROL
MEDICO



Cuidados del recién nacido y la recién nacida

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en este dibujo?
- ¿Qué tipo de cuidados necesitan los recién nacidos y las recién nacidas?
- ¿Quién se ocupa del bebé cuando ha nacido?

Explicar

Si el wawa nace en un servicio de salud le darán todos los cuidados que necesita, así como también le explicarán a la madre cómo cuidarlo en casa.

Si el parto ha ocurrido en la casa, la persona que atiende el parto debe lavarse bien las manos y las uñas, para evitar pasar una infección a la madre o al wawa ya que es muy fácil que se adquiere una infección en este momento.

Los cuidados que se deben tomar son:

Mantener caliente al wawa: Secar a la criatura desde la cabeza hasta los pies con una tela o toalla limpia y abrigo inmediatamente para que no se enfríe.

Alimentación inmediata: Limpiar con un trapito o gasa las secreciones de la nariz y de la boca. Poner al wawa sobre la barriga y el pecho de la madre para que sienta su calor y afecto, para que pueda recibir la primera leche materna llamada "calostro". Esta leche lo protege de las enfermedades, limpia la barriguita, también ayuda a la salida rápida de la placenta y a que el útero vuelva a su tamaño original.

Cuidado de los ojos: Limpiar suavemente con una tela limpia, una gasa mojada con agua hervida, o agua de manzanilla. Si presenta una secreción amarilla "pus" llevarlo inmediatamente al servicio de salud.

Cuidados del cordón umbilical: Limpiar el cordón umbilical una vez al día con una tela limpia, o gasa, empapado en agua hervida pero tibia o alcohol, luego se seca bien el área.

En relación a la lactancia materna está debe ser exclusiva por lo menos durante los primeros seis meses, debe darse mínimo 8 veces al día y a libre demanda día y noche, asegurar que el wawa este bien pegado al pecho y barriga de la madre, de frente al seno, cubriendo con sus labios la areola del pezón de la madre.

Es necesario también llevar al wawa al control en un servicio de salud para que valoren su crecimiento, estado nutricional, desarrollo, vacunación con BCG y dar consejería a la madre lactancia materna.

Recomendar

- Si el wawa nació en casa, en la primera semana debe ser llevado a un servicio de salud para que le hagan un control y le pongan la vacuna.
- Registrarle a la niña o niño lo más pronto posible.
- La madre y la familia debería conocer cuáles pueden ser signos de peligro del wawa.
- Alimentarle solo con el seno al menos los 6 primeros meses.

Los wawas recién nacidos necesitan de mucho de nuestro cuidado y cariño en el hogar para que crezcan sanos, fuertes y felices.



Señales de peligro de recién nacido y recién nacida

Para empezar pregunte

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué ven en estos dibujos?• ¿Cuáles son las señales de peligro de los recién nacido? | <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué hace cuando un niño o niña recién nacidos presentan señales de peligro? |
|---|--|

Explicar

Los primeros 28 días del recién nacido/a RN son cruciales para su supervivencia, por lo tanto los cuidados que se le den y la lactancia materna exclusiva serán importantes; durante este período pueden presentarse complicaciones que deben ser reconocida por las madres y familiares para llevar rápidamente al recién nacido al hospital más cercano.

Las señales de peligro que es importante reconocer en un recién nacido o nacida son las siguientes:

- No respira o tiene dificultad para respirar.
- No puede tomar el seno o no puede mamar.
- Está muy frío.

- Está muy caliente (fiebre alta).
- Está muy pálido.
- Está morado.
- Es muy chiquito por bajo peso al nacer (menos de 2.000 gramos) o porque nació antes de tiempo (antes de los 9 meses).
- Está aguado o flácido.
- Tiene ataques.

Si un recién nacido/a presenta cualquiera de estas señales de peligro hay que llevarlo rápidamente al hospital más cercano, aplicando el plan de emergencia familiar.

Recomendar

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• La madre, la familia y la comunidad deben aprender a reconocer las señales de peligro que pueden poner en riesgo la vida del recién nacido o de la recién nacida. | <ul style="list-style-type: none">• Elaborar un plan de emergencia para actuar a tiempo y ayudarle a una niña o niño que esté en problemas. |
|---|---|

Para evitar la muerte de un recién nacido, debemos asegurar que los padres y sus familias identifiquen las señales de peligro y apliquen el plan de emergencia familiar.



Las cuatro demoras y mortalidad materna

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en estos dibujos?
- ¿Por qué las mujeres se mueren dando a luz?
- ¿Conocen de algún caso en su comunidad en que no se tomó una decisión a tiempo?
- ¿Conocen los signos de peligro en cualquier momento del embarazo, parto y posparto?
- ¿Tienen un plan preparado para enfrentar una emergencia?

Explicar

En los países en desarrollo muere 1 mujer por cada 48 embarazos, mientras que, en países desarrollados ocurre 1 por cada 1.800.

En el Ecuador el número de muertes maternas es alto y preocupa más el conocer que las causas que producen estos fallecimientos son prevenibles (hemorragias, ataques por presión elevada por el embarazo, infecciones, obstrucción del parto, abortos) y que los lugares donde se producen las mismas son: en los hospitales, en la casa o en el camino.

Con base en varios estudios realizados se ha determinado que existen 4 situaciones o "demoras" por las cuales puede morir una mujer embarazada.

1. No sabe reconocer cuando existe una complicación.
2. Existe demora en tomar la decisión de buscar atención.
3. Limitaciones para el acceso al servicio de salud o el hospital queda lejos, no hay camino, no hay transporte, no hay dinero

para el traslado, no hablan el mismo idioma, no se respetan las creencias, no dejan que les acompañen.

4. Limitaciones para recibir una atención de calidad en emergencia obstétrica: no está abierto todo el día, no hay doctores u otro personal entrenado, no hay equipos suficientes, no hay medicinas suficientes, no hay sangre.

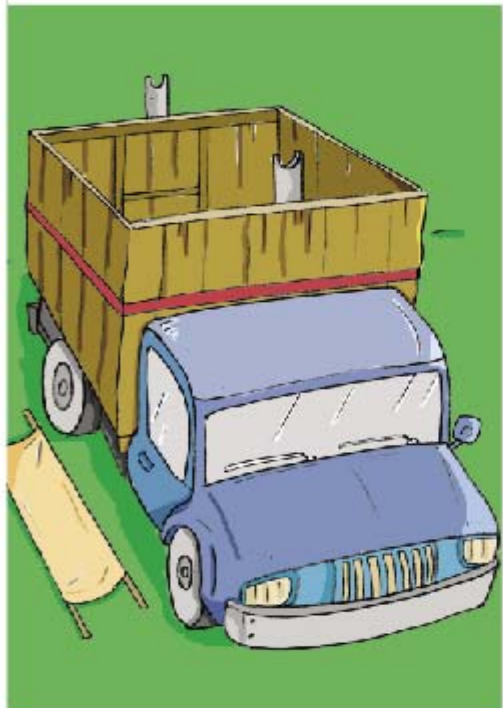
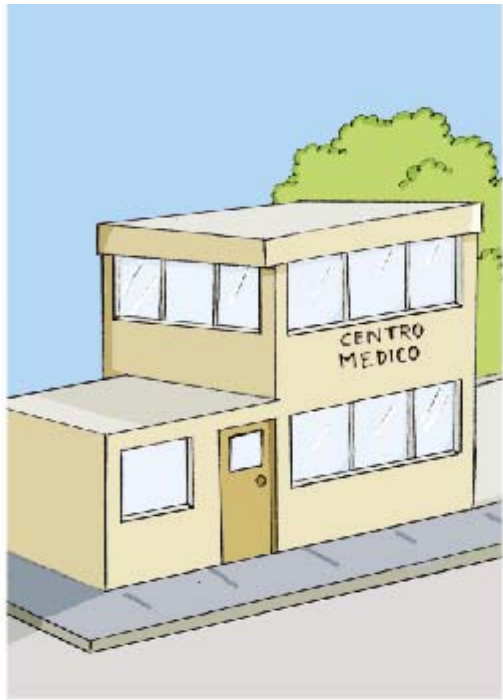
Ante estas situaciones o "demoras" debemos estar preparados al menos en lo relacionado a las tres primeras para poder tomar decisiones oportunas que pueden salvar la vida de la madre y del niño o niña que está por nacer.

Las "demoras" son situaciones que provocan la muerte de las madres y de sus hijos, por lo tanto, es necesario que exista un trabajo coordinado entre las familia, las comunidades, las parteras los servicios de salud y los gobiernos locales para enfrentar juntos estas "demoras" y dar soluciones oportunas que salven la vida de las mujeres y los wawas.

Recomendar

- Aprender a reconocer los signos de peligro en el embarazo, parto y posparto.
- Buscar ayuda a penas se reconozca la complicación.
- Capacitar a las parteras para reconocer signos que pueden poner en riesgo la vida de la madre.
- Elaborar un plan para implementarse en el caso de que se presentara una complicación: transporte, dinero, ropas, tener alguien con quien dejar a los hijos, etc.
- Acudir mensualmente a un control durante el embarazo.

Tener una información básica y adecuada puede ayudarnos a tomar decisiones oportunas que pueden salvar la vida de la madre y el niño o niña.



Preparación del plan de emergencia familiar

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en estos dibujos?
- ¿Qué se necesita para que las mujeres puedan llegar a un servicio de salud para atenderse el parto?
- ¿Quiénes participan en la elaboración de un Plan de Emergencia Familiar?
- ¿Es difícil contar con un plan de emergencia familiar?
- ¿Tienen un plan preparado para enfrentar una emergencia?

Explicar

Hay que tener presente que durante el embarazo, el parto o después del parto pueden presentarse complicaciones (emergencias) que debemos estar preparados para responder oportuna y efectivamente.

Recordemos que la mayor parte de las complicaciones y de causas de muerte materna pueden ser prevenibles.

La Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia establece que a los Municipios y Comités de Gestión les corresponde establecer mecanismos de transporte oportuno de las emergencias obstétricas, del recién nacido y de los wawas menores de cinco años.

Debemos estar preparados para enfrentar estas situaciones, elaborando un plan de Emergencia familiar que incluya los siguientes puntos:

- Tener claro a que hospital o servicio de salud vamos a ir en caso de emergencia. Para esto debemos conocer exactamente el tiempo que nos demoramos en llegar el sitio elegido para poder tomar una decisión a tiempo.

- Durante el embarazo ir ahorrando un poco de dinero para enfrentar cualquier gasto que se nos presente o si se trata de un imprevisto contar con alguien que nos pueda hacer un préstamo.
- Identificar quién o quienes acompañarán a la paciente para ir al servicio de salud.
- Conversar con un vecino o alguien del barrio o la comunidad para que pueda facilitar un vehículo.
- El cabildo de la comunidad debería conocer cuántas mujeres embarazadas existe y tener un plan para apoyar en casos de emergencia.
- Saber con quién voy a dejar mis hijos, los animales y la casa.

Recomendar

- La comunidad debe tener un registro de las mujeres embarazadas que existen en el lugar.
- La comunidad y la familia deberían tener un plan de emergencia familiar.
- Los cabildos o los presidentes de las juntas parroquiales deben gestionar con los municipios el pago del transporte como manda la Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia e identificar los medios de transporte.
- Tener siempre una maleta lista para salir en caso de emergencia con todo lo que nos pueda ser útil: ropa del bebé, ropa de la mamá, dinero, etc.
- Tener siempre una persona a mano y de confianza en quien pueda apoyarme en caso de presentarse una emergencia.
- La comunidad debe establecer un sistema básico de comunicación con los servicios de salud y los municipios.
- Se deben conformar comités de usuarias de la Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia para el seguimiento del cumplimiento de la gratuidad del transporte de emergencias obstétricas, neonatales y pediátricas.

Un buen plan de emergencia familiar nos ayuda a actuar rápidamente para prevenir una muerte materna.



Prevenir el embarazo en adolescentes

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿A qué edad creen ustedes que la mujer debería tener su primer embarazo?
- ¿Conocen a alguien que se embarazó muy joven? ¿Qué dificultades tuvo? ¿Terminó la escuela? ¿Cómo la trató la gente

cuando supo que estaba embarazada? ¿Cómo creen que se sentiría un hombre que deja embarazada a una adolescente?

- ¿Por qué algunos jóvenes tienen relaciones sexuales sin estar listos para ser padres?

Explicar

Un embarazo en una adolescente puede ser muy peligroso para su vida y su salud, porque su cuerpo aún no ha terminado de formarse. Por eso ella corre más peligro que las mujeres mayores de 20 años de sufrir anemia, de tener un parto difícil y sus bebés pueden nacer muy débiles y enfermizos.

También hay otros problemas sociales que pueden surgir para una mujer y un hombre adolescente si se embarazan. Es común que ambos dejen la escuela, ella porque está embarazada y él porque necesita trabajar para mantener a la mujer y al wawa. Por esto motivos es muy importante que los adolescentes conozcan las formas de prevenir un embarazo y que puedan conversar de estos temas con sus padres y en su comunidad.

Si una adolescente se embaraza debe recibir todo el apoyo de la familia y su comunidad. Tiene que alimentarse bien y descansar mucho. La familia debe asegurarse que la adolescente embarazada vaya al servicio de salud a realizarse todos los controles. Ella puede tener problemas durante su parto y posparto, porque su cuerpo no está terminado de formar.

Por eso, es más seguro para ella y su bebé asistir a los controles prenatales y asistir su parto en un servicio de salud donde pueda ser atendido por personal preparado.

Las y los adolescentes, tienen derecho a recibir información y educación, sobre salud sexual y reproductiva y acceso a atención en los servicios de salud incluidos los métodos de planificación familiar.

Recomendar

- Es importante que padres y maestros conversen de estos temas con sus hijos y estudiantes.
- Se debe fomentar una buena comunicación entre padres e hijos para hablar sobre temas relacionados con la sexualidad.
- Los y las adolescentes deben recibir información sobre prevención de embarazos no deseados, prevención de ITS y VH/ SIDA, violencia, y métodos de planificación familiar.
- Socializar entre los miembros de la comunidad que en los servicios de salud pueden acceder a métodos de planificación familiar de manera gratuita.

- Si una adolescente se embaraza debe recibir todo el apoyo de su familia y su comunidad. Y continuar sus estudios.
- Debe alimentarse bien y descansar mucho
- Las adolescentes embarazadas deben acudir a los controles prenatales para detectar problemas de manera oportuna.
- El parto debe ser atendido en un servicio de salud, pueden presentarse complicaciones graves que de no ser tratadas ponen en riesgo la vida de la adolescente y su hijo.

Debemos conocer que una adolescente embarazada no debe ser discriminada, ni expulsada de la escuela/colegio porque tiene los mismos derechos que cualquier otra estudiante.

Métodos anticonceptivos temporales

Permanentes

Naturales



Mela



Calendario



Collar del ciclo

Modernos



Condón

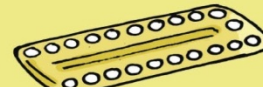
Diafragma



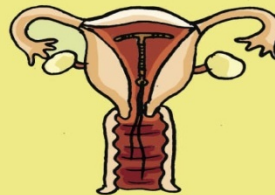
Implante vaginal



Inyecciones



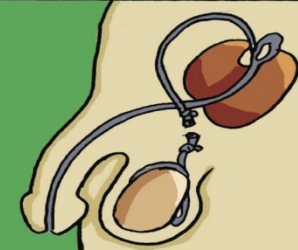
Píldoras



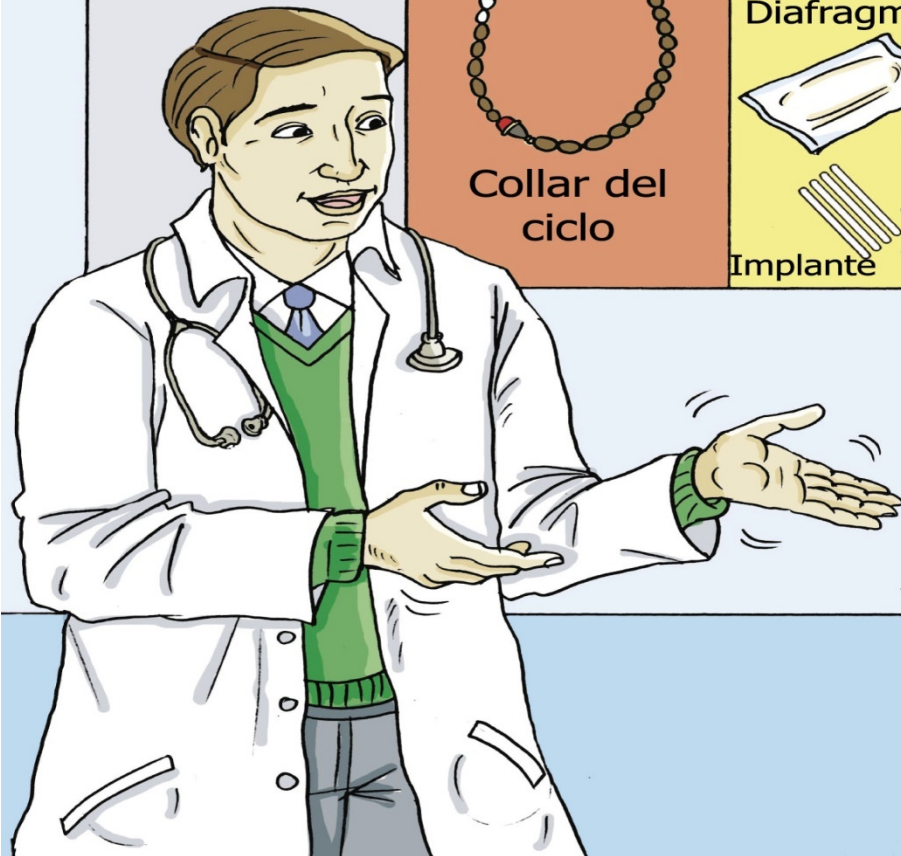
T de cobre



Ligaduras de trompas



Vasectomía



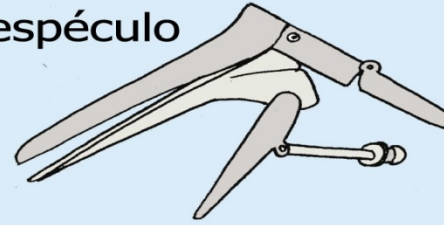
Planificación familiar y métodos anticonceptivos

Para empezar pregunte	
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Que ven el dibujo? • ¿Qué está haciendo la mujer en este dibujo? • ¿Qué dibujos ven en los cuadros de la pared? 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hacen las parejas para no tener hijos muy seguidos? • ¿Qué han escuchado que es bueno para cuidarse?
Explicar	
<p>Tanto hombres y mujeres realizamos la planificación de nuestras vidas, de actividades para el siguiente día, semana, mes o año pero esto no lo hacemos pensando solo en nosotros/as sino también en el bienestar de los demás. Al compartir responsabilidades con la familia es necesario también planificar la llegada de los hijos pensando siempre en darles una mejor calidad de vida y esto se refiere a amor, salud, alimentación, educación, y vestimenta.</p> <p>Existen algunas formas de espaciar la venida de los hijos por lo que es importante buscar ayuda e información acerca de los métodos existentes y elegir el que más convenga.</p> <p>Existen métodos temporales y permanentes.</p> <p>Métodos Temporales</p> <p>NATURALES: tienen una baja efectividad</p> <ul style="list-style-type: none"> • Método del calendario o ritmo: Este método requiere que las mujeres tengan una menstruación regular y una buena comunicación con su pareja para evitar tener relaciones sexuales en los días fértiles. Es responsabilidad de la pareja saber cuando viene la menstruación (marcando en un calendario) por lo menos durante 6 meses antes de elegir este método. • Método de los días fijos o Collar del Ciclo: Este método es igual al ritmo o calendario la única diferencia es que este método tiene un collar con perlas de varios colores para identificar los días fértiles y no fértiles de la mujer. • Método de la Lactancia Materna: este método funciona en mujeres que están amamantando todo el tiempo, que el wawa sea menor de seis meses y que la mujer no haya presentado la menstruación. <p>MÉTODOS MODERNOS: son más efectivos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Condón: Previene embarazo e infecciones de transmisión sexual. Se usa un condón por cada relación sexual y luego se desecha. También existe condón femenino. 	<ul style="list-style-type: none"> • T de cobre: Este es un dispositivo de plástico recubierta de cobre en forma de T que el personal de salud pone dentro del útero para evitar embarazos. Puede durar hasta 10 años, pero es necesario realizarse controles al menos una vez al año, Si la mujer desea embarazarse antes puede retirarse la T de cobre sin ningún problema. • Píldoras: Son pastillas que la mujer toma cada día y si es posible a la misma hora, sin olvido, a partir del primer día de la menstruación o regla. Es importante que las mujeres en edad fértil acudan regularmente a control a un servicio de salud • El implante: son tubitos en número de uno, dos o seis que se colocan debajo de la piel del brazo de la mujer. Este método sirve para no embarazarse entre 3 a 5 años dependiendo del que vaya a usar. Solo pueden ser aplicados por personal médico. • Inyecciones: Hay inyecciones que se ponen cada mes y otra que se pone cada 3 meses, pero antes de ponerse este método se debe consultar a un servicio de salud, no toda mujer puede usar este método. <p>Métodos permanentes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ligadura de trompas: La ligadura puede ser buen método para la mujer que ya no desea tener más hijos Consiste en ligar y cortar las trompas de Falopio para impedir la unión del óvulo con el espermatozoide. • Vasectomía: Es una operación que se hace al hombre que está seguro de no querer más hijos, porque se cortan los conductos que permiten el paso de los espermatozoides. Este método no perjudica la vida sexual de los hombres. <p>Para escoger un método de planificación familiar, es necesario tener una orientación profesional, puesto que cada uno de ellos presenta ventajas y desventajas que deben ser conversados con su médico u obstetrix.</p>
Recomendar	
<ul style="list-style-type: none"> • Solicitar al personal de salud la información que se necesite sobre los Métodos de Planificación Familiar. elegir el más conveniente. • La Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia garantiza acceso a métodos de planificación familiar sin costo en las unidades del Ministerio de Salud Pública. 	<ul style="list-style-type: none"> • El uso correcto del condón en todas las relaciones sexuales es un método que además de evitar embarazos no deseados disminuye el riesgo de ITS incluyendo el VIH/SIDA.
<p>Hombres y Mujeres tenemos derecho a recibir información y acceso a métodos de planificación familiar.</p>	

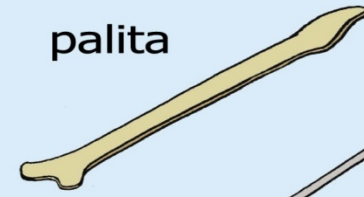
Ley de
maternidad
gratuita
y atención
a la infancia



espéculo



palita



cepillo



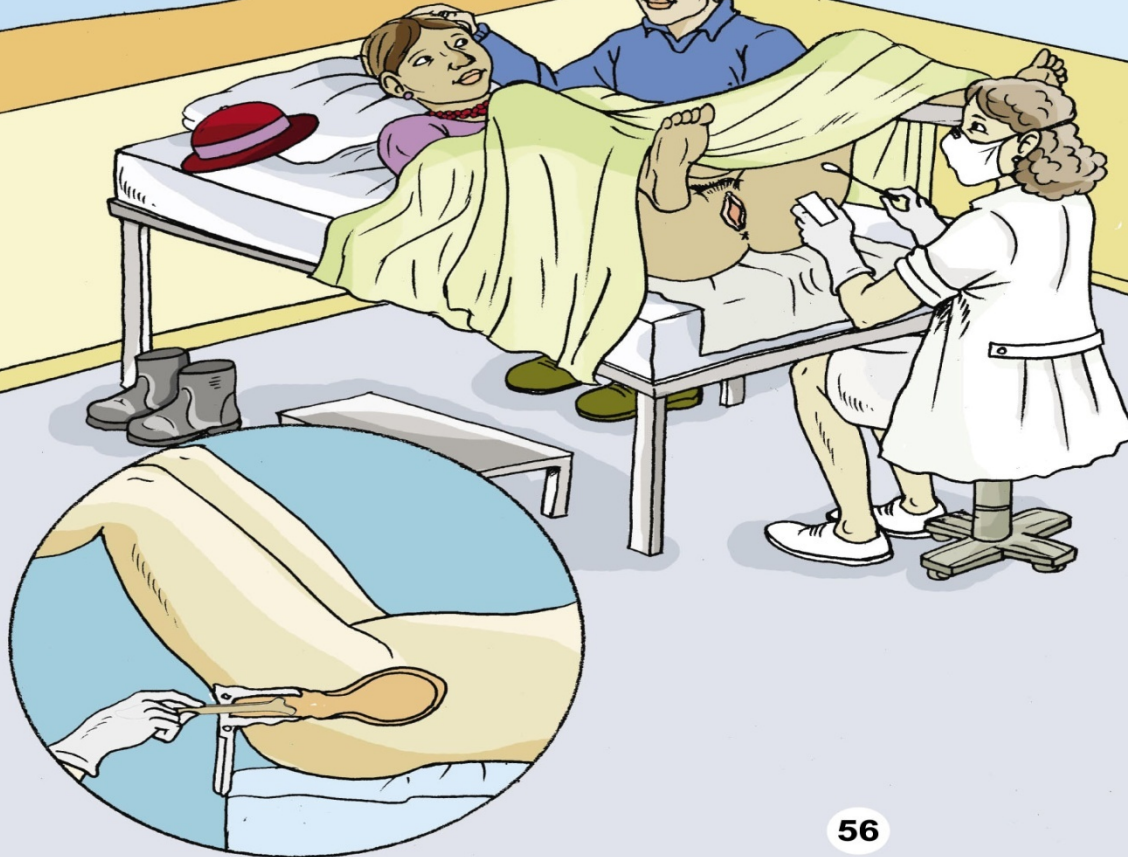
spray



guantes



vidrio



DetECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Qué está haciendo la señora?
- ¿Qué está haciendo la doctora ?
- ¿Para qué se realiza el examen de los órganos reproductivos?
- ¿Qué siente la mujer durante este examen?
- ¿Todas las mujeres se hacen estos chequeos?
Si – No. ¿Por qué?

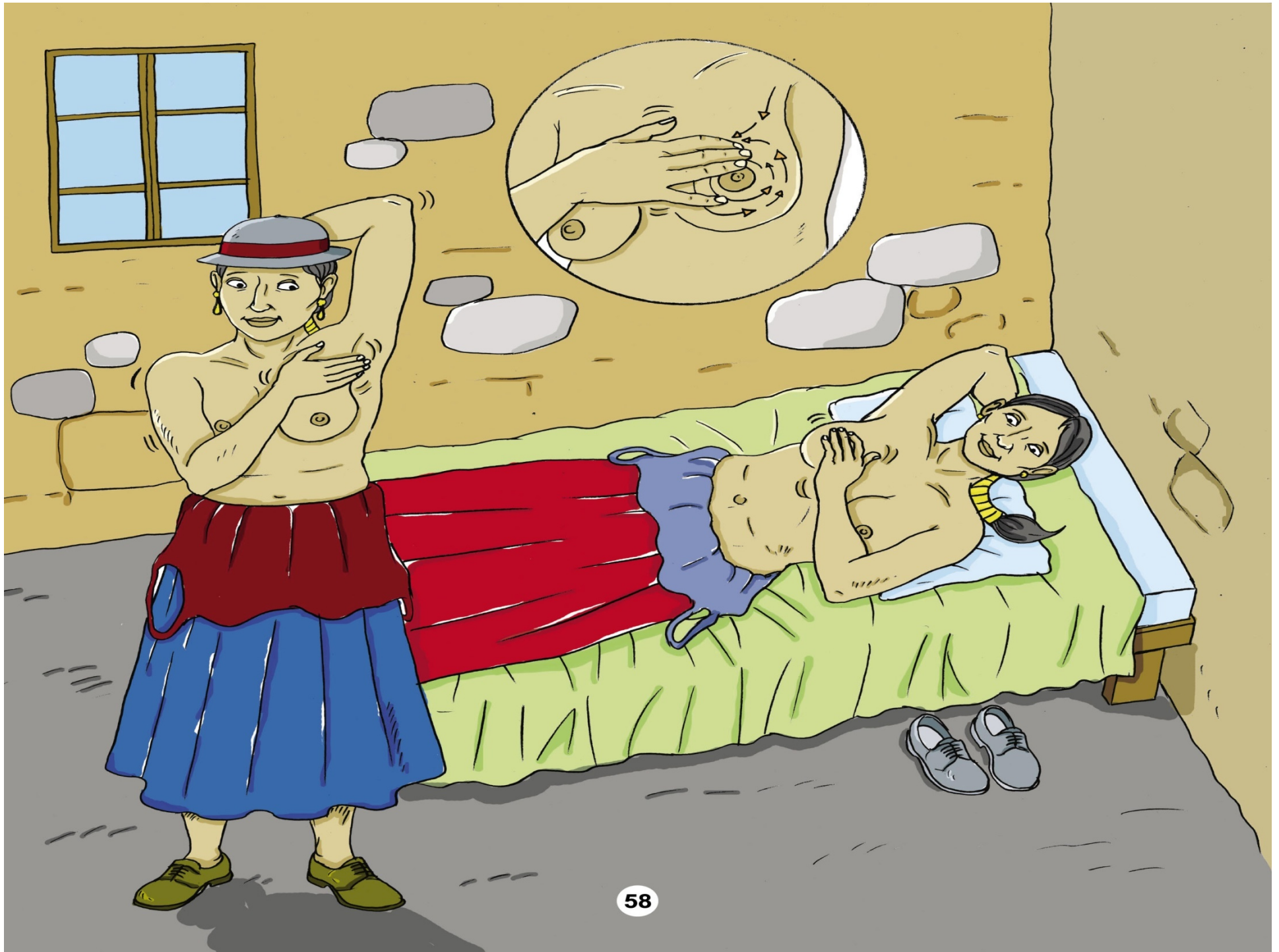
Explicar

- Todas las mujeres deben cuidarse, ir a un servicio de salud para una revisión de sus órganos reproductivos por lo menos una vez al año aun cuando se sientan bien.
 - Muchas enfermedades como: las Infecciones de Transmisión Sexual ITS y el cáncer del cuello del útero, pueden no dar ninguna señal hasta que estén muy avanzadas. Estas enfermedades pueden ser descubiertas durante los exámenes médicos.
 - El examen que se realiza para la detección oportuna del Cáncer del Cuello del Útero se llama Papanicolaou, y está cubierto por la Ley de Maternidad Gratuita y Atención a la Infancia, por lo que no tiene costo en los establecimientos del Ministerio de Salud.
- El Papanicolaou comprende los siguientes pasos:**
- El profesional de salud le preguntará sobre: cuántos hijos tiene, como han sido sus partos, si ha tenido abortos o infecciones de transmisión sexual y otras preguntas. Es posible que una enfermera o un familiar le acompañen durante el examen.
 - Después va a pedirle que se saque su ropa interior y se acueste en una camilla para poder examinarla.
 - Luego se pondrá guantes, colocará un espéculo en el interior de la vagina para revisar el cuello del útero y ver si todo está bien.
 - Posteriormente con un palito delgado llamado espátula se presiona el cuello del útero y gira para obtener la muestra, la que se coloca en una placa de vidrio. Adicionalmente con un cepillo muy delgado se procede a tomar otra muestra del orificio del cuello del útero y se coloca en la misma placa. Así podemos saber si el cuello del útero tiene cáncer o infecciones que pueden ser tratadas por el personal de salud.
 - Luego pueden hacerle un examen ginecológico, que consiste en introducir dos dedos en la vagina y con la otra mano presionar suavemente la parte baja del vientre para ver si hay otros problemas. Este examen normalmente no duele si no existen problemas adicionales.
 - **El examen de senos:** El Médico puede revisarle el cuello, las axilas y los senos en busca de algún bulto o dureza que indicarían una enfermedad, tumor o cáncer. Este examen, también deben realizarlo las mismas mujeres en sus casas.

Recomendar

- Las mujeres que ya se han hecho un Papanicolaou pueden explicar a sus compañeras en que consiste el examen para disipar dudas o temores.
- Todas las mujeres deben acudir al servicio de salud para hacerse un Papanicolaou por lo menos una vez por año, aunque no tenga ninguna molestia.
- Buscar apoyo familiar o recursos para poder ir al servicio de salud una vez al año para su revisión.
- Durante el examen las mujeres tiene derecho a recibir información del procedimiento, a ser escuchadas y a preguntar.
- Marcar en un calendario la fecha en la que se hizo el examen y cuando debe retirar los resultados
- Las mujeres tienen derecho a que se les explique el resultado de su papanicolaou y que se les informe sobre el tratamiento que necesitan recibir.

Las mujeres debemos ir al servicio de salud para que nos revisen al menos un vez al año.



DetECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE SENOS

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Qué está haciendo la señora?
- ¿Es bueno tocarse los senos? ¿Por qué?
- ¿Es importante hacerse este examen? ¿Por qué? ¿Cada cuánto tiempo?

Explicar

El cáncer del seno es una enfermedad muy grave que puede poner en peligro la vida de las mujeres, es muy importante que todas ellas se realicen periódicamente el auto examen de sus senos en busca de cualquier manifestación extraña para que acudan al servicio de salud lo antes posible.

Auto Examen de los Senos: Es un examen que debe hacerse toda mujer una vez al mes, de preferencia después de su menstruación o regla y durante toda su vida. Durante los ciclos menstruales los senos pueden presentar ciertos cambios en tamaño, forma y consistencia. Pero si encontramos un bulto raro, secreciones, cambios en la textura de la piel, o bolitas, pueden ser una señal de peligro y deben buscar ayuda en un servicio de salud lo más pronto posible.

Cómo se realiza el auto examen:

- Parada frente a un espejo observe: tamaño, forma, consistencia, algún abultamiento, color de la piel, lastimaduras alrededor de los senos o pezones.

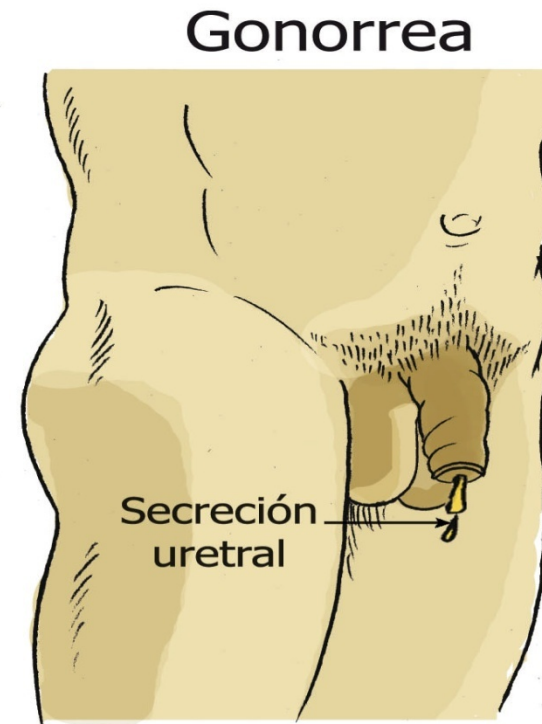
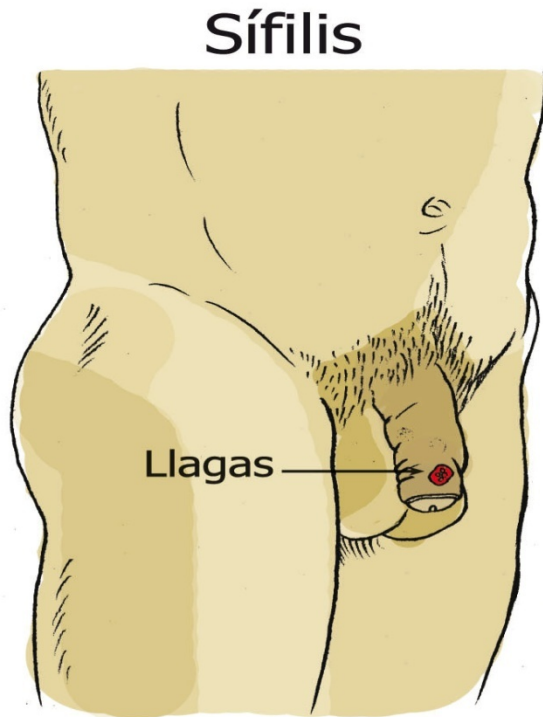
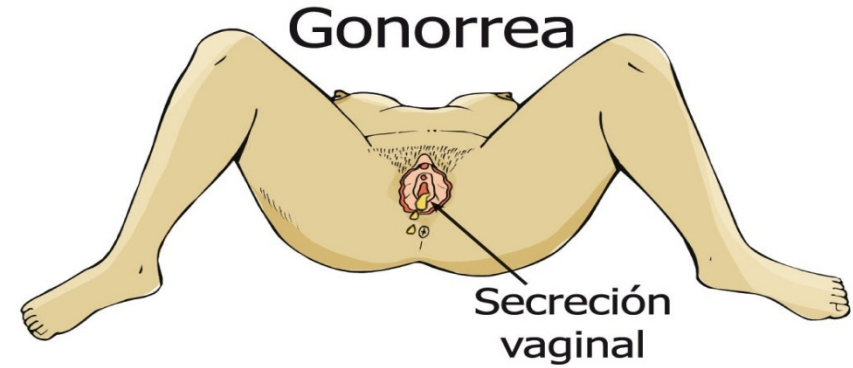
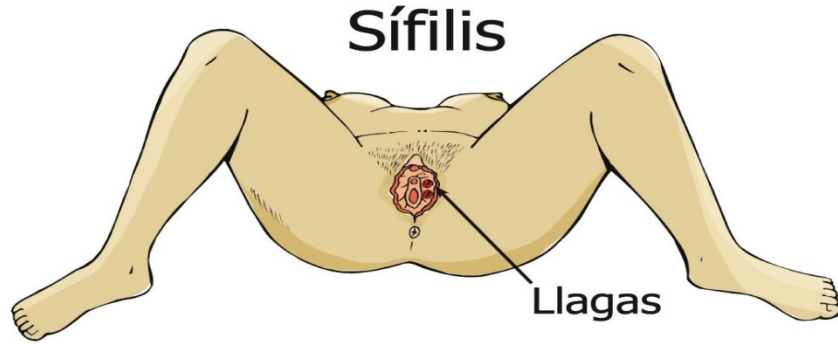
- Suba los brazos sobre la cabeza, sujétese las manos haciendo una ligera presión. Observe si uno u otro seno muestran algún cambio.
- Acuéstese sobre una superficie plana, coloque una almohada bajo la espalda a la altura de los senos.
- Coloque el brazo izquierdo debajo de la cabeza y con mano derecha examine el cuello desde la parte inferior de la oreja, la axila y bajamos hasta el seno izquierdo, donde procedemos a tocar desde la parte externa formando círculos hasta llegar a la areola, buscando algún nódulo o masa.
- Apriete el pezón para ver si hay salida de secreción o sangre.
- Cuando termine de examinar el seno izquierdo proceda de la misma forma con el seno derecho.

Recomendar

- Las mujeres tienen que aprender a revisarse y conocer como son sus senos, así pueden identificar si ocurren cambios en ellos.
- Las mujeres que saben como examinar sus senos pueden enseñar a sus hijas, parientes, amigas y vecinas como hacerlo.
- Cualquier bulto nuevo que se encuentre es importante que sea revisado por el personal de salud.
- Si se descubre un cáncer es importante realizar el tratamiento lo más rápido posible.

Si las mujeres nos realizamos una semana después de cada menstruación el auto examen de senos, seremos capaces de prevenir y descubrir oportunamente el cáncer de seno.

El uso del condón reduce el riesgo de contagio de infecciones de transmisión sexual



Identificación de las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Es normal que los órganos sexuales presenten llagas y secreciones?
- ¿Es bueno examinarse los órganos sexuales?
- ¿Quién puede tener una Infección de Transmisión Sexual? ¿Por qué?
- ¿Conocen algunas infecciones que se transmiten por las relaciones sexuales? ¿Cuáles?

Explicar

Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS se adquieren durante una relación sexual (vaginal, oral o anal) con una persona infectada. Pueden transmitirse de la mujer al hombre y del hombre a la mujer o entre personas del mismo sexo. Algunas de ellas pueden ocasionar molestias, pero otras pueden no presentar ningún síntoma.

Las infecciones más comunes son la gonorrea, la clamidia, la sífilis, el chancro, el herpes genital, las verrugas genitales. La hepatitis B, VIH/SIDA y la ladilla. La mayoría de estas infecciones (excepto la Hepatitis B y el VIH/SIDA) se pueden curar si son descubiertas a tiempo por un profesional de salud, de lo contrario pueden causar graves problemas por ejemplo: esterilidad, infertilidad, embarazo fuera del útero y algunas infecciones pueden con el tiempo causar la muerte. El VIH es el Virus de

Inmuno Deficiencia Humana que al ingresar en el cuerpo daña el sistema de defensa que tiene el organismo para combatir las infecciones. Mientras el virus avanza, la persona puede vivir sin molestias por muchos años y sin saberlo puede transmitir el virus a otras personas.

El VIH puede transmitirse por relaciones sexuales no protegidas con una persona que tenga el virus, transfusiones sanguíneas con sangre infectada y de la madre al hijo/o durante el embarazo, parto o lactancia.

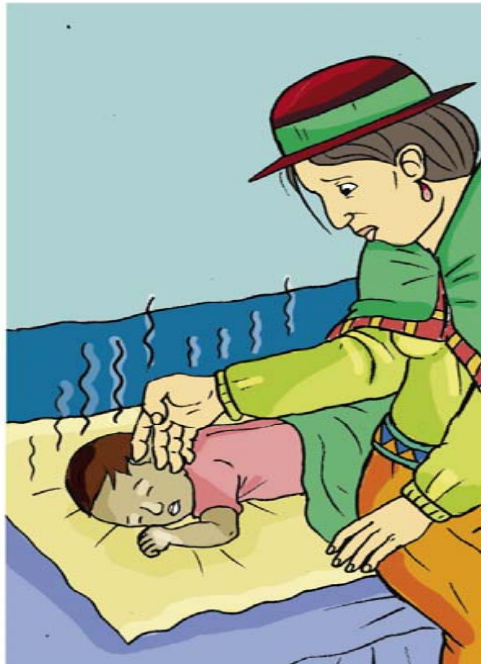
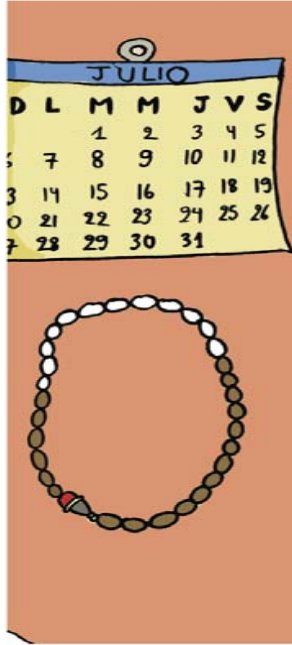
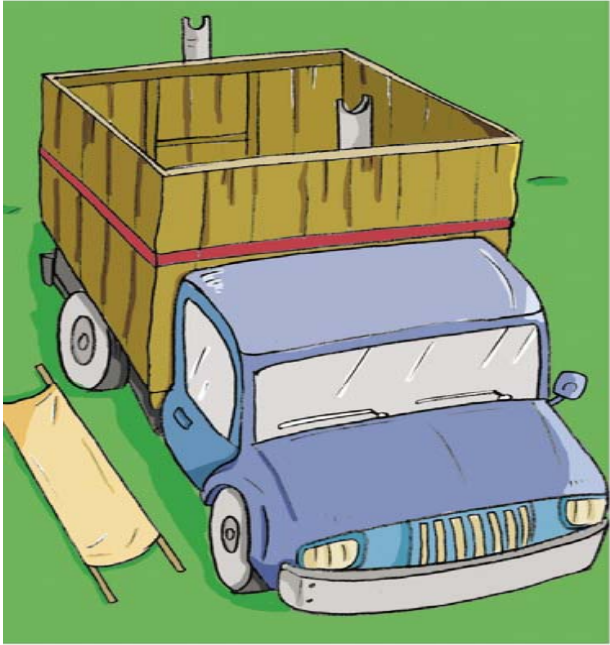
Cuando el VIH causa serios daños al sistema de defensa del organismo, se puede contraer cualquier tipo de infección y enfermedades muy graves que ponen en riesgo la vida, a esta etapa le llamamos SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida).

Recomendar

- Es importante estar informado sobre la existencia de estas infecciones y las forma de evitarlas
- Los hombres y las mujeres deben aprender sobre el uso correcto del condón para evitar no solo un embarazo no deseado si no también las ITS y el VIH/SIDA.
- No tener relaciones sexuales con varias parejas o si se tienen relaciones sexuales, disminuir el riesgo usando condón. Hay que promover la fidelidad mutua.
- Los jóvenes deben estar informados sobre la prevención del VIH SIDA y protegerse usando correctamente el condón.
- Como no todas las ITS ni el VIH/SIDA presentan síntomas, todas las personas que tienen relaciones sexuales deben acudir regularmente a un control y ser examinadas por personal médico, sobre todo si nota algo anormal o raro en sus partes íntimas.
- Hacerse la prueba del VIH, nos ayuda a identificarlo oportunamente, y tomar medidas para disminuir el riesgo de infección.
- En caso de que una persona tenga una infección de transmisión sexual es importante informar y tratar a la pareja.

Debemos aprender y usar correctamente el condón, para reducir el riesgo de Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH/SIDA.

Ley de maternidad gratuita y atención a la infancia



Identificación de las infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Es normal que los órganos sexuales presenten llagas y secreciones?
- ¿Es bueno examinarse los órganos sexuales?
- ¿Quién puede tener una Infección de Transmisión Sexual? ¿Por qué?
- ¿Conocen algunas infecciones que se transmiten por las relaciones sexuales? ¿Cuáles?

Explicar

Las Infecciones de Transmisión Sexual o ITS se adquieren durante una relación sexual (vaginal, oral o anal) con una persona infectada. Pueden transmitirse de la mujer al hombre y del hombre a la mujer o entre personas del mismo sexo.

Estas infecciones pueden ocasionar molestias, pero otras pueden no presentar ningún síntoma.

Las infecciones más comunes son la gonorrea, la clamidia, la sífilis, el chancro, el herpes genital, las verrugas genitales. La hepatitis B, VIH/SIDA y la ladilla. La mayoría de estas infecciones (excepto la Hepatitis B y el VIH/SIDA) se pueden curar si son descubiertas a tiempo por un profesional de salud, de lo contrario pueden causar graves problemas por ejemplo: esterilidad infertilidad, embarazo fuera del útero y algunas infecciones pueden con el tiempo causar la muerte.

El VIH es el Virus de Inmuno Deficiencia Humana que al ingresar en el cuerpo daña el sistema de defensa que tiene el organismo para combatir las infecciones. Mientras el virus avanza, la persona puede vivir sin molestias por muchos años y sin saberlo puede transmitir el virus a otras personas.

El VIH puede transmitirse por relaciones sexuales no protegidas con una persona que tenga el virus, transfusiones sanguíneas con sangre infectada y de la madre al hijo/o durante el embarazo, parto o lactancia.

Cuando el VIH causa serios daños al sistema de defensa del organismo, se puede contraer cualquier tipo de infección y enfermedades muy graves que ponen en riesgo la vida, a esta etapa le llamamos SIDA (Síndrome de Inmuno Deficiencia Adquirida).

Recomendar

- Es importante estar informado sobre la existencia de estas infecciones y las forma de evitarlas
- Los hombres y las mujeres deben aprender sobre el uso correcto del condón para evitar no solo un embarazo no deseado si no también las ITS y el VIH/SIDA.
- No tener relaciones sexuales con varias parejas. en todas las relaciones sexuales, disminuir el riesgo usando condón.
- Los jóvenes deben estar informados sobre la prevención del VIH SIDA y protegerse usando correctamente el condón.
- Como no todas las ITS ni el VIH/SIDA presentan síntomas, todas las personas que tienen relaciones sexuales deben acudir regularmente a un control y ser examinadas por personal médico, sobre todo si nota algo anormal o raro en sus partes íntimas.
- Hacerse la prueba del VIH, nos ayuda a identificarlo oportunamente, y tomar medidas para disminuir el riesgo de transmisión.
- En caso de que una persona tenga una infección de transmisión sexual es importante informar y tratar a la pareja.

Debemos aprender y usar correctamente el condón, para reducir el riesgo de Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH/SIDA.



Derechos Sexuales y Reproductivos



1. A una sexualidad saludable y placentera.
2. A información clara, transparente y veraz sobre sexualidad.
3. A información sobre Planificación Familiar y acceso a métodos seguros.
4. A decidir cuándo y cuántos hijos tener.
5. A tener un parto seguro.
6. A vivir una vida libre de violencia.
7. A recibir atención de calidad y calidez.
8. A prevención y atención de infecciones de transmisión sexual incluido VIH Sida.
9. A condiciones de vida digna y saludable.