



“CUIDANDO LA SALUD DE LA MUJER”



PRESENTACION

El Gobierno de Reconciliación y Unidad Nacional, ha impulsado la restitución de derechos en los diferentes grupos de vida, con especial énfasis en la mujer. El cual promueve y valora la participación de las mujeres como impulsoras de cambios y desarrollo desde la comunidad.

La presente cartilla tiene como objetivo orientar a las mujeres y a sus familias, sobre los cuidados básicos antes durante y después del embarazo, así como cuando ocurre la menopausia. Todo esto sumado a la promoción de valores y principios para contribuir a una Nicaragua bella, hermosa y saludable.



"La Mujer, en mayúsculas, debe estar presente en todas las rutinas y todos los destinos. Como prioridad absoluta. Como protagonista absoluta. Como valor, como visión, como pasión, como creación, y como sueño. La mujer concibiendo y pariendo Mundos, que nunca dejan de girar, porque son la Vida Real, y debemos hacerla mejor, aunque la comprensión de esa mejoría aparezca aún contradictoria, difusa, complicada, difícil, según la particularidad del quehacer, y el manoseo inclemente de la ajada agenda política. Porque padecemos la inflada femininocracia profesional, que no tiene nada del feminismo revolucionario, humanista, compasivo y verdaderamente radical. Porque el feminismo revolucionario propone cambiar el mundo, no dejarse cambiar por el Sistema que domina y termina con el mundo!"

Managua, 8 de marzo
Día Internacional de la Mujer,
2010, Año de la Solidaridad
Rosario Murillo

El cuidado de la salud de las niñas garantiza una mujer adulta sana, segura y con confianza. Debemos dedicar tiempo a observar nuestro cuerpo y detectar cualquier cambio para prevenir complicaciones a tiempo.

APRENDER A CUIDARNOS

1. Hábitos de Higiene

Bañarse diariamente trae beneficios ya que permite evitar infecciones.

El aseo de los genitales después de orinar o defecar evita infecciones como la inflamación de la vagina, ardor al orinar por ello se debe limpiar de adelante hacia atrás, si se hace al contrario corremos el riesgo de llevar heces hacia la vagina.

Usar calzones de algodón preferiblemente. Y cuando se suda mucho por algún esfuerzo físico cambiar el calzón para evitar infecciones como el hongo en la vagina.

Si andas con la menstruación y usas trapos, estos deben desecharse una vez hayan sido utilizados, ya que se acumulan microbios y pueden provocar infecciones.

2. Alimentación

Los buenos hábitos alimenticios juegan un papel esencial para la prevención de enfermedades como el azúcar en la sangre (diabetes) y la presión alta (hipertensión). Comer alimentos saludables evita enfermedades.

Se recomienda consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales, como el jugo de naranja, los vegetales de hoja verde, y los cereales como avena, pinolillo, semilla de jícara y otros.

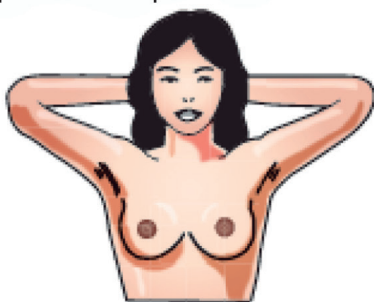
3. Autoexamen de Mama o de pecho

Todas las mujeres a partir de la primera menstruación o regla deben realizarse mensualmente el auto examen de mamas que es fácil y sencillo, ya que permite detectar oportunamente el cáncer de mama.

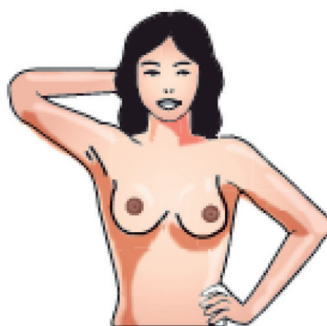
Con este examen la mujer puede conocer su cuerpo e identificar de forma oportuna señales de alarma, como:

- Aumento anormal del tamaño.
- Pelotitas en el seno o en la axila.
- Hundimiento en la superficie del seno.
- Hundimiento del pezón o de ambos pezones.
- Pezones apuntan hacia direcciones opuestas.
- Un seno está más bajo que el otro.
- Inflamación de la parte superior del brazo.
- Dolor en una chicha o en ambas.
- Piel naranja en la chicha.
- Salida de secreciones tipo pus, color chocolate o sanguinolenta por el pezón.
- Salpullido en los pezones.

1. Con buena iluminación y frente a un espejo coloque sus manos detrás de la cabeza y eleve los codos, Observe ambos senos, su forma, tamaño, si hay masas (bultos) o depresiones (hundimientos), cambios en la texturas y coloración de la piel y posición del pezón.



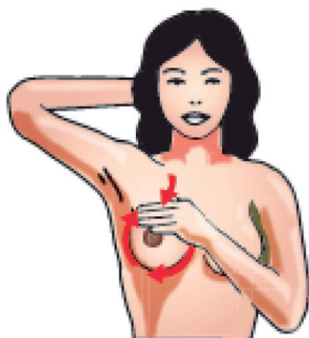
2. Para Examinar su mama derecha coloque su mano derecha detrás de la cabeza elevando el codo. Como lo indica la imagen siguiente.



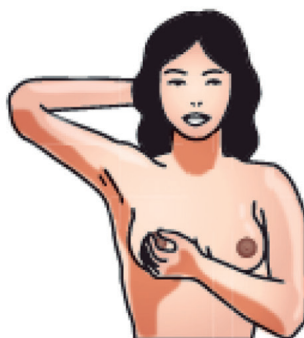
3. Con su mano izquierda, con la yema de los dedos, presione suavemente con movimientos circulares



4. Continúe dando vuelta a la mama como las agujas del reloj. Palpe toda la superficie completando toda la mama, determine la presencia de masas o dolor.



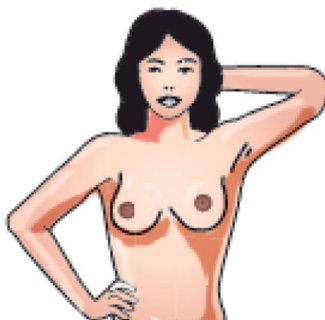
5. Examine el pezón, siempre en igual posición con su dedo pulgar e índice, presiónelo suavemente, observe si hay salida de secreción o sangrado.



6. Examine la axila con la yema de los dedos y movimientos circulares tratando de determinar la presencia de masas.



7. Para examinar su mama izquierda, coloque su mano izquierda detrás de la cabeza elevando el codo, siga los pasos anteriores.



Recordemos: Con el auto examen de mamas mensual puede identificarse a tiempo alteraciones que pongan en riesgo la vida, como el cáncer de mamas. Este examen es fácil, permite conservar la salud y no cuesta nada.

Para detectar a tiempo el cáncer de mama también se recomienda sobre todo a aquellas mujeres que han tenido familiares con cáncer realizarse la mamografía después de los 40 años.

4. Realización del Papanicolaou (PAP)

El PAP es un examen del cuello de la matriz que permite detectar tempranamente células malignas.

Es importante que todas las mujeres que han iniciado su vida sexual independientemente de la edad que tengan se realicen el PAP cada tres años o cuando se lo indique el personal de salud, aunque se sientan sanas, porque el cáncer de la matriz no causa molestias cuando inicia, sino hasta que está avanzado.

Para realizarse el PAP la mujer debe seguir las siguientes recomendaciones:

- El día que se haga el PAP no debe andar con la regla.

- No tener relaciones sexuales desde dos días antes.
- No realizarse lavado de la vagina el día del examen.

Las manifestaciones o molestias que puede sentir la mujer cuando está enferma son:

- Infecciones vaginales frecuentes y por tiempo prolongado.
- Humedad anormal en la vagina y por mucho tiempo.
- Dolor bajo el vientre y que corre por la pierna.
- Hinchazón en las piernas.
- Sangrado después de las relaciones sexuales.
- El olor en su vagina que no ha sido el de

siempre.

5. Embarazo

El embarazo es una etapa en la vida de la mujer donde se presentan muchos cambios, pero también siente una gran satisfacción ya que el nacimiento de una niña o niño llena a la familia de amor y esperanza.

Aunque el embarazo es algo normal muchas veces pueden presentarse complicaciones, por eso es importante que la mujer se cuide durante el embarazo, parto y cuarentena (puerperio), que la familia la apoye para que reciba atención prenatal de forma periódica.

Para evitar las muertes maternas hay que identificar los factores de riesgos y señales de peligro antes y durante el embarazo, parto y después del parto.



Sangrado o Hemorragia



Infecciones



¿Qué mujeres tienen riesgo desde antes del embarazo?

Mujeres que han presentado complicaciones en embarazos anteriores como: presión alta, convulsiones, hemorragias, retención de placenta, infecciones. También las mujeres que tienen enfermedades crónicas como: azúcar en la sangre (diabetes), presión arterial alta, bocio, asma, entre otras. Ellas deben:

- Planificar l@s hij@s a tener.
- Acudir a la unidad de salud y cumplir con el tratamiento que le indique el médico.

Otros factores de riesgo son:

a) Mujeres que tienen anemia, se recomienda:

- Planificar l@s hij@s a tener.
- Comer alimentos ricos en hierro y ácido fólico, como el frijol, vegetales verdes.
- Acudir a la unidad de salud y cumplir con el tratamiento que le indique el médico.

b) Mujeres que han tenido un hij@ muerto antes de nacer, o han tenido hij@s flaquit@s, mujeres con más de 3 partos y mujeres que han tenido algún hij@ con malformaciones se recomienda:

- Planificar l@s hij@s a tener.
- Cumplir con los hábitos de Higiene personal y sobre todo bucal.
- Si desea embarazarse acudir a la unidad más cercana.

c) Mujeres con bajo peso, sobrepeso, obesidad, mayores de 35 años o menores de 20 años, o aquellas que tienen tamaño muy bajo (chaparritas), se recomienda:

- Planificar l@s hij@s a tener.
- Comer de forma saludable, cuidando el peso de acuerdo a la edad y el tamaño.
- Si desea embarazarse acudir a la unidad más cercana.

¿Cuáles son las señales de peligro en el embarazo?

- Dolor en el vientre.
- Sangrado, aunque sea una sola gota de sangre en el calzón.
- Dolor de cabeza con chisperío.
- Inflamación de las manos, pies y cara
- Ataques o convulsiones.



¿Cuáles son los cuidados durante el embarazo?

Los cuidados durante el embarazo son importantes y deben involucrar a la

familia y la comunidad. Estos cuidados son:

Atención Prenatal:

Son los cuidados que reciben las embarazadas de forma programada por parte del personal de salud, desde que la mujer empieza el embarazo hasta el nacimiento del niño@.



Importancia de la atención prenatal: la atención prenatal es la medida que permite prevenir, identificar y atender oportunamente factores de riesgo, señales de peligro y complicaciones durante el embarazo. Si las mujeres acuden a la atención prenatal se pueden evitar muertes maternas o muertes de los niños en el vientre materno.

Durante la atención prenatal la mujer recibe orientaciones sobre ¿cómo cuidar su

embarazo?, ¿cómo alimentarse? Y también recibe orientaciones para que la mujer y su pareja se preparen para dar lactancia materna y escojan un método anticonceptivo para después del parto.

Toda mujer embarazada debe acudir a la unidad de salud más cercana para hacerse una atención prenatal cada 4 o 6 semanas y en caso que la unidad este lejos, por lo menos 4 atenciones prenatales durante todo el embarazo.

Además de la atención prenatal en la unidad de salud la embarazada debe realizar lo siguiente:

- Higiene personal: baño diario, higiene de los dientes, usar ropa limpia, usar zapatos cómodos.
- Comer alimentos nutritivos como frutas, verduras, arroz, frijoles, carnes, cerdo, pollo, pescado y las veces que tenga hambre.
- No ingerir alcohol, café o gaseosas.
- Descansar frecuentemente. Estar relajada y tranquila.



- No faltar a las citas y cumplir las orientaciones del personal de salud.
- Plan Parto que consiste en organizarse con su familia, la comunidad y prepararse para el momento del parto. Se prepara para la lactancia materna y planificación familiar.
- Se aloja en la casa materna para esperar el parto si es de comunidad lejana o de difícil acceso a la unidad de salud.

6. Casas Maternas

Las Casas Maternas son albergues donde se brinda cuidados a las embarazadas y puérperas de las zonas rurales o que están en sectores lejanos a los centros asistenciales, con el fin de garantizar un parto saludable y sin complicaciones.

Garantizando alimentación, charlas educativas (lactancia materna, nutrición, planificación familiar, entre otros), talleres de manualidades, atención médica, detectando a tiempo complicaciones para su traslado a un hospital.

En las Casas Maternas también se capacitan a las parteras en los cuidados del embarazo, parto y puerperio.



7. Parto

En la actualidad el personal de salud, las parteras y la familia se coordinan para garantizar que las embarazadas den a luz en una unidad de salud, donde se le brindan las mejores condiciones posibles, ya que durante el parto pueden presentarse complicaciones.

¿Quiénes tienen riesgo durante el parto?

Embarazadas que:

- Tienen al bebé de nalgas, de pie, atravesado o que el bebé es muy grande

- Se les rompió la fuente uno o más días antes del parto
- Han presentado enfermedades o complicaciones en el embarazo
- No se han hecho su atención prenatal

¿Cuáles son las señales de peligro durante el parto?



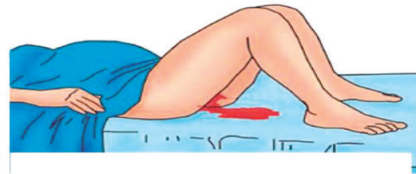
El niño no nace, el parto no se da o parto prolongado



El niño asoma otra parte que no sea la cabeza



Hemorragia



La mujer se unió o se desgarró



La Placenta no sale o placenta retenida



Ataques o convulsiones

Cuidados durante el parto

- Lograr un parto asistido por personal entrenado. Ya sea personal de salud o partera.
- Atender el parto en un ambiente limpio con el fin de prevenir infecciones en la madre y el recién nacido.
- Vigilar la cantidad de sangrado durante el nacimiento y la salida de la placenta, si es abundante (hemorragia) trasladar a la unidad de salud más cercana.
- Vigilar la expulsión de la placenta que sea en un periodo no mayor de 15 minutos y que este completa, de lo contrario trasladar inmediatamente.
- Permitir durante el parto el acompañamiento de un familiar o la persona que la parturienta desee.
- Permitir que la parturienta dé a luz en la posición que ella prefiera.
- Poner a mamar al bebé en cuanto nace.
- Mantener al bebé junto a su madre dejando piel con piel.

- Permitir y motivar la ingesta de líquidos bebidas especiales o sopas, si la parturienta lo desea.

8. Cuarentena o Puerperio

El puerperio al igual que el parto es una etapa donde la mujer necesita muchos cuidados y estos se brindan no solo después de que sale la placenta sino durante el puerperio.

Señales de peligro después del parto



Hemorragia



Dolor fuerte en el vientre



Fiebre Alta



**Secreciones vaginales con
mal olor**



Ataques o convulsiones



La mujer quedó muy pálida

Tienen riesgos después del parto las mujeres que:

- Presentaron complicaciones durante el embarazo y señales de peligro durante el parto.
- Que durante el parto sangraron mucho.
- Que no dieron a luz en la unidad de salud.
- Que no visitan la unidad de salud durante el puerperio.

Cuidados después del parto

- Vigilar la cantidad del sangrado (debe ser tipo regla).
- Vigilar las características del sangrado color y olor, si huele mal y con color café debe acudir inmediatamente a la unidad de salud, así mismo, si la mujer presenta fiebre.
- Si el parto fue en la casa acudir a la brevedad posible a la unidad de salud para:
 - o Valoración de la puérpera.
 - o Valoración del recién nacido.
 - o Aplicación de la primera vacuna (BCG) al recién nacido.
 - o Entrega de constancia de nacimiento.

- Bañarse diariamente, usar ropa limpia y cómoda.
- Comer de todo y abundantes líquidos que favorezcan la producción de leche materna.
- Elegir un método de Planificación familiar, inmediatamente después del parto para evitar hijos por lo menos en los próximos dos años.
- Relaciones sexuales cuando la mujer se sienta bien.
- Alimentar a su hij@ del pecho (lactancia materna).
- Tomarse un tiempo de descanso durante el día.
- En caso de cesárea limpiar diariamente la herida con agua y jabón y secar bien.
- Vigilar la herida de la cesárea por cambio de color y salida de secreciones.
- Acudir a cita de control del puerperio según lo indica el personal de salud.

8. Lactancia Materna

La primera leche se llama calostro, es espeso y amarillento por su rico contenido en vitaminas, especialmente vitamina "A", es la primera vacuna que recibe el niño porque lo protege de enfermedades, el calostro limpia el estomaguito y por eso no es necesario purgarlo.

Por estas razones es importante poner al niño/niña a que mame el pecho desde el momento que nace.

Para dar el pecho es importante que la mamá y su bebé estén en una posición cómoda para evitar cansancio, pechos adoloridos y garantizar una buena succión del niño o de la niña.

La madre puede practicar la posición de amamantamiento sentada o acostada.

Antes de dar el pecho se limpian los pezones con agua y jabón, luego se coloca al bebé con la carita frente al pecho de su madre. Se tocan los labios de su bebé con el pezón, así el niño abrirá bien la boca y agarrará la mayor parte de la zona oscura del pecho (areola) y comienza a mamar. Dejar que el bebé vacíe toda la leche del pecho y luego pasarlo

al otro pecho. Para sacar el pezón de la boca del bebé y pasarlo al otro pecho basta con poner el dedo índice en la comisura labial del bebé, introducir el dedo separándolo de las encías.

A continuación, algunas recomendaciones para practicar la lactancia materna de manera satisfactoria:

- Poner a mamar al bebé a cada ratito, en otras palabras, dar el pecho las veces que el niño/niña quiera chiche.
- Tomar líquidos varias veces en el día.
- Dar masajes en los pechos para facilitar la bajada de la leche.
- Poner compresas de agua tibia por quince minutos, si los pechos están duros y dolorosos.
- Si hay grietas en el pezón aplicar leche materna después de dar de mamar y secarlo al aire libre.

9. Menopausia

La menopausia es el momento específico en que se da la última regla o menstruación en la vida de la mujer.

¿ Cuáles son los cambios en la mujer durante la menopausia?

La menopausia se caracteriza por cambios hormonales, que generan modificaciones en el cuerpo de las mujeres y algunas molestias:

Cambios más frecuentes:

- Cambios en el estado de ánimo.
- Disminución de la elasticidad de la piel.
- Puede haber caída del pelo.
- Se ponen delgados los órganos sexuales.
- El útero disminuye de tamaño, en el cuello de la matriz disminuye el moco cervical.
- Los ovarios disminuyen su tamaño.
- La vagina es menos elástica.

Las molestias que frecuentemente sienten las mujeres son:

- Desorden o irregularidad en la menstruación o regla.
- Sensación de calor repentino en la cara y se riega por todo el cuerpo.
- Sudoración, a veces seguida de escalofríos.
- Enrojecimiento de la cara.
- Cambios en la humedad vaginal debido a que el cuerpo está produciendo menos hormonas femeninas la vagina puede hacerse más delgada, reseca o con menos elasticidad que antes.

Cuidados de la mujer durante la menopausia

- La mujer debe consumir alimentos saludables, ricos en vitaminas, minerales como el calcio que puede encontrar en la leche, queso o crema, verduras, carne, cerdo, pollo o pescado etc.
- Consumir poca sal, azúcar y café, así como evitar todos aquellos alimentos que no tengan valor nutricional.
- Cuando sientan molestias debido a los cambios hormonales producto del periodo de la menopausia acudir a la unidad de salud.
- Es bueno que haga actividad física, ya sean caminatas o cualquier ejercicio que prefiera.
- Dejar de fumar y de tomar licor o de consumir otras drogas.

