

vive, **Mujer!**

CUIDADOS CON LA SALUD



PERIFERIA VIVA MULHER / VOLUMEN 2

TÍTULO ORIGINAL: VIVA, MULHER! CUIDADOS COM A SAÚDE (MARZO 2023).

TRADUCIDO AL ESPAÑOL EN FEBRERO Y MARZO DE 2024.

CONTENIDO APROPIADO PARA MAYORES DE 14 AÑOS

En este material se abordarán temas importantes sobre la salud de las mujeres cisgenero, es decir, aquellas que se identifican con el sexo de nacimiento. Considera esto cuando hablemos de mujeres de aquí en adelante.

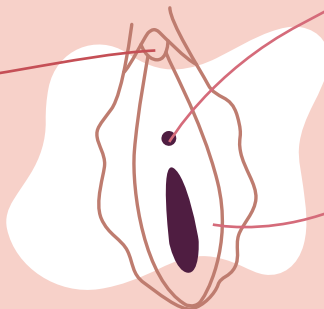
La salud de la mujer no se limita sólo a su sistema reproductivo. ¡Conocer estos otros temas es una manera de mejorar tu calidad de vida!

Cada etapa del desarrollo de la mujer, ya sea niñez, adolescencia, edad adulta o vejez, requiere de cuidados específicos.

¿SABÍAS QUE A LOS SERVICIOS DE SALUD PÚBLICA SE PUEDE INGRESAR A TRAVÉS DE LA UBS - UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE (*UNIDAD BÁSICA DE SALUD*), TAMBIÉN CONOCIDA COMO CENTRO DE SALUD?

Es muy importante que las mujeres conozcan cómo funciona su cuerpo para controlar su salud sexual y reproductiva.

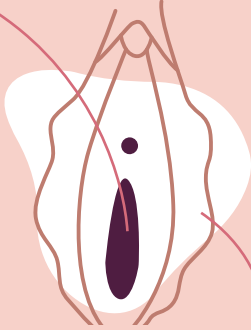
CLÍTORIS: en gran parte responsable del placer, es la parte más sensible del cuerpo de las personas con vagina.



URETRA: permite que la orina salga del cuerpo durante la micción.

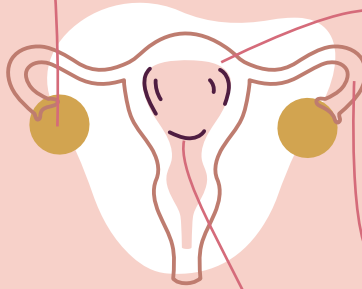
LABIOS MENORES: protege la vagina contra las bacterias y la mantiene lubricada.

VAGINA: canal que conecta la vulva con el útero, elimina la menstruación y permite el paso del bebé durante el parto.



LABIOS MAYORES: asegura la protección de todo el resto de la vulva.

OVARIOS: responsables de la producción de hormonas (progesterona y estrógeno) y de la producción y almacenamiento de óvulos.



ÚTERO: responsable por el desenvolvimiento del feto.

TROMPAS DE FALOPIO: transportan los óvulos desde el ovario hasta el útero.

CUELLO UTERINO: es la parte más baja y estrecha que sirve de entrada al útero.

Métodos anticonceptivos femeninos: cuáles son los principales y qué necesitas saber sobre ellos

Los métodos anticonceptivos son recursos utilizados para prevenir el embarazo. Muchos de ellos se ofrecen gratis en los centros de salud. Consulta a tu médico para decidir cuál es mejor para ti.

MÉTODOS HORMONALES TEMPORALES

Estas son las formas de evitar el embarazo utilizando hormonas que actuarán por un tiempo específico en el cuerpo de la mujer.

Anticonceptivos orales (pastillas): estas pastillas contienen hormonas que impiden que la mujer ovule y dificultan el paso de los espermatozoides al útero. Son muy eficaces para evitar un embarazo no deseado siempre y cuando se tomen correctamente, según las recomendaciones del médico o según las instrucciones del medicamento.

¡Y presta atención! Cuando una mujer deja de tomar la píldora, puede quedar embarazada inmediatamente. Eso de que las personas que toman anticonceptivos durante mucho tiempo tardan un poco en quedar embarazadas después de dejarlos no es cierto.

Hay algunas situaciones que pueden reducir la eficacia de los anticonceptivos. ¡Lee atentamente las instrucciones y conversa con tu médico!

Inyecciones anticonceptivas: la aplicación puede ser mensual o trimestral. La acción de las inyecciones es muy similar a la de los anticonceptivos orales: previenen el embarazo porque impiden la ovulación. En este método, el riesgo de embarazo es mayor cuando se retrasa la inyección.

Píldora anticonceptiva de emergencia: o “píldora del día siguiente”, está indicado en situaciones de emergencia como: condón que se rompe, relaciones sexuales sin protección y en casos de violencia sexual. Previene la ovulación y no tiene ningún efecto si la mujer ya está embarazada. La pastilla del día siguiente se puede tomar hasta cinco días después de la relación sexual sin protección, pero su eficacia disminuye a medida que pasan los días. Lo ideal es tomarlo dentro de las primeras 12 horas, ¿vale?

¡No uses la pastilla del día después con frecuencia!
Tienen una alta concentración de hormonas, lo que puede perjudicar la salud y reducir la eficacia del método.

MÉTODOS REVERSIBLES DE LARGA DURACIÓN

Duran más y permiten a la mujer retirarlos cuando quiere quedar embarazada. El dispositivo intrauterino, o DIU, es un método anticonceptivo a largo plazo que evita que los espermatozoides entren en contacto con los óvulos. Los tipos de DIU más conocidos son: el DIU hormonal Mirena y el DIU no hormonal recubierto de cobre. El DIU de cobre está disponible en el SUS - Sistema Único de Saúde (*Sistema Único de Salud*). Tiene una duración de 10 años después de su inserción y se puede retirar cuando la mujer lo desee o si hay algún problema. La capacidad de una mujer para quedar embarazada regresa poco después de que se retira el DIU.

MÉTODOS DE BARRERA

Son métodos que impiden que los espermatozoides lleguen al útero.

Los condones masculinos y femeninos son los únicos métodos anticonceptivos que protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

Los condones masculinos funcionan como una fina capa de látex que cubre el pene. Es un método que previene el embarazo ya que el esperma está contenido en el condón y no llega a la vagina. El condón femenino está hecho de plástico fino y transparente y tiene un anillo en cada extremo para facilitar su colocación dentro de la vagina.

¡No te mientas! El método de coito interrumpido, que es la práctica que realiza el hombre de sacar el pene de la vagina en el momento de la eyaculación, no es un método anticonceptivo. Las secreciones que salen del pene antes de la eyaculación también pueden contener espermatozoides.

¡LA DOBLE PROTECCIÓN ES LA MEJOR SOLUCIÓN!

prevención contra infecciones
de transmisión sexual

+

prevención de embarazo

=

¡doblemente protegida!

- Protégete dos veces usando un condón (masculino o femenino), junto con otro método anticonceptivo.
- En el pasado, era común adoptar el término enfermedades de transmisión sexual (ETS). Hoy en día hablamos de infecciones de transmisión sexual (ITS), ya que una persona puede transmitir una infección sin necesariamente tener síntomas o parecer enferma.
- Así que recuerda que cualquier persona con la que tengamos una relación, puede tener una infección, incluso si no tienen heridas en el cuerpo o en los genitales.
- Se puede contraer una ITS cuando se tienen relaciones sexuales sin protección con una persona infectada.
- ¡Ojo! Los síntomas de las ITS pueden manifestarse a través de heridas, secreciones y verrugas, o como dolor, ardor al orinar, lesiones de piel, escalofríos y erupciones.

- Algunos ejemplos de ITS son: herpes genital, sífilis, clamidia, VIH/SIDA e infección por el virus del papiloma humano (VPH).
- Hay muchas otras ITS, ¡busca un centro de salud si te pasa algo extraño en el cuerpo! La mayoría de estas enfermedades tienen cura y todas pueden ser tratadas gratuitamente por el SUS.

¡El sexo seguro debe ser fundamental para nosotras!

En 10 años, el número de personas con VIH/SIDA aumentó de 13.700 a 40.900. Solo en el primer semestre de 2022 fueron 16,7 mil registros.*

*Boletín epidemiológico VIH/SIDA | Ministério da Saúde

¡Todas las personas corren el riesgo de infectarse! Independientemente de la orientación sexual, el género o el estado civil, la prevención siempre es el mejor camino.

Mujer, cuando se trata de tu salud, ¿sabes cuáles son tus derechos?

¿Qué hacer si eres víctima de violencia sexual?

La violencia sexual es cualquier situación que obligue a una mujer a presenciar, continuar o participar en cualquier relación sexual que no desea. Este tipo de violencia tiene un gran impacto en la vida y la salud física y mental de niñas y mujeres. ¡Buscar ayuda es muy importante! Busque apoyo de personas de su confianza y profesionales de salud.

Existe una ley específica para tratar casos de violencia sexual: Lei do Minuto Seguinte (*Ley del Minuto Siguiente*).

La Ley N° 12.845 garantiza la atención obligatoria e integral a las víctimas de violencia sexual, de manera urgente y multidisciplinaria. En este servicio la víctima tiene derecho a recibir asistencia en salud física y mental.

En caso que sufras violencia sexual:

- Para garantizar la atención inmediata y necesaria, busca ayuda médica dentro de las 72 horas posteriores a la violencia, si es posible. Durante la atención, la víctima recibirá medicamentos profilácticos para prevenir el contagio por ITS y un anticonceptivo de emergencia, la píldora del día siguiente.
- Para recoger pruebas, no te duches antes de ser atendida por un profesional de la salud, si es posible. Conserva la ropa usada en el momento del crimen y mantenla alejada de fuentes de calor para evitar que las pruebas se comprometan.

¡Atención! si no es posible evitar el embarazo provocado por una violación, es derecho de la mujer acceder a un aborto legal. Para que el agresor sea considerado responsable y la víctima tenga una mayor garantía de todos sus derechos, ¡es importante asegurarse de presentar una denuncia policial!

En Brasil, la ley garantiza que toda mujer que haya sido violada tiene derecho a abortar incluso sin presentar una denuncia policial. Lamentablemente en la práctica, muchas víctimas no pueden abortar si no hacen la denuncia respectiva.

Es muy importante que antes de su primera relación sexual, las personas adolescentes y jóvenes tengan información sobre sexo seguro.

Hablar con estas sobre las relaciones sexuales, los cambios corporales y el consentimiento es una forma de protegerlos del abuso, los embarazos no deseados y las infecciones de transmisión sexual.

Tener un hijo es una gran responsabilidad, ¡así que la mejor opción es la prevención! Prevenir el embarazo es parte de la planificación familiar.

¡LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR ES UN DERECHO DE TODAS LAS PERSONAS Y GARANTIZADO POR LA LEY!

El 5 de marzo de 2023 entró en vigor la Ley N° 14.443 de 2022, que modifica los requisitos para la realización de ligaduras de trompas y vasectomías.

- Ahora la mujer puede hacerse la ligadura de trompas si así lo desea, aunque su marido no quiera, si ese es su deseo.
- La edad mínima para realizar este procedimiento es de 21 años, y si el hombre o la mujer tiene al menos dos hijos vivos.
- La ligadura de trompas puede realizarse inmediatamente después de la cesárea, siempre y cuando informe al médico que desea realizarla al menos 60 días antes de dar a luz.

El embarazo no planificado es un problema de salud importante.

En Brasil, el 55,4% de los embarazos son no planificados e intencionados. Una de cada cinco mujeres brasileñas hasta los 40 años ha abortado*

* Escola Nacional de Saúde Pública da Fundação Oswaldo Cruz

Pero en Brasil, ¿el aborto es un derecho?

La respuesta es sí, pero sólo en tres situaciones:

- 1) Cuando el embarazo ocurre como resultado de violencia sexual.
- 2) Si el embarazo es un riesgo para la vida de la gestante (en situación evaluada por el médico).
- 3) Y en el caso de la anencefalia fetal (conocida popularmente como “bebé sin cerebro”) donde existe malformación del tubo neural del bebé.

En Brasil, una mujer muere a cada 2 días por realizar un aborto inseguro.

Cada año se producen 1 millón de abortos inducidos, lo que lleva a 250 mil mujeres a necesitar atención hospitalaria.

La gravedad del impacto en la salud y el número de mujeres que mueren por causa de abortos inseguros están relacionados con la raza, la edad y las condiciones financieras. En nuestro país, quienes más mueren por aborto son mujeres negras, jóvenes, solteras y con educación primaria completa.

Fuente: Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde do Ministério da Saúde - 2018.

Toda mujer debe conocer sus derechos a la atención humanizada durante el embarazo, parto y puerperio.

La violencia obstétrica es una grave violación a los derechos de las mujeres durante el embarazo y ocurre cuando los profesionales de la salud faltan el respeto a las mujeres, a su autonomía y a su cuerpo.

Ejemplos de violencia obstétrica incluyen expresiones como:

"Cuando lo hiciste, estuvo bien, ¿no? ¡No lloraste!"

"¡Si gritas, no te voy a atender!"

"¡Basta de espectáculo, si no colaboras será peor!"

Otras formas de violencia son: realizar procedimientos sin información o consentimiento de la mujer; exceso de medicación; o negar a una mujer el derecho a tener compañía.

SABÍAS QUE...

Según la Ley n° 11.108/2005, llevar un acompañante al hospital el día del parto es un derecho de todas las mujeres, incluidos los hospitales del SUS.

La Ley Federal n° 11.340/2007 garantiza a las mujeres embarazadas el derecho a ser informadas previamente, por el equipo prenatal, sobre cuál maternidad será la referencia para su parto y a visitar el lugar antes de dar a luz.

¿Qué debo hacer si soy víctima de violencia obstétrica?

- Tener a la mano su expediente médico, que sirve como comprobante.
- Denunciar la violencia ocurrida dentro del propio hospital, clínica o sala de maternidad.

- Denunciar también a través del “Disque 180”, destinado a violencia contra las mujeres y el “Disque 136”, para formalizar la denuncia en relación a la atención en el SUS, o en la Agência Nacional de Saúde Suplementar (*Agencia Nacional de Salud Suplementar*). Suplementaria cuyo número es 0800-701-9656, si la atención fue brindada por un plan de salud.

Si la violencia obstétrica implica también violencia física o un delito contra el honor:

- Acude a una comisaría y presenta una denuncia policial;
- Busca una Defensoría Pública para movilizar acciones legales contra el daño moral.

¡La salud es importante en todas las etapas de la vida!

El momento en el que una mujer pasa del período reproductivo al no reproductivo se conoce como menopausia o climatérico. En la mayoría de las mujeres, este cambio se produce entre los 48 y 50 años, acompañado de síntomas como menstruación irregular, sofocos, insomnio, sequedad vaginal y disminución del deseo sexual.

¡ATENCIÓN al riesgo de embarazo durante la menopausia! Aunque las posibilidades son menores, durante este período todavía se produce la ovulación.

¡Descubre algunas enfermedades a las que debes prestar atención!

El cáncer de mama

Es la principal causa de muerte entre las mujeres por cáncer.

- ¡Cuando se descubre a tiempo, existe una alta probabilidad de curarlo!

- Realizar exámenes periódicos como el examen clínico (en el consultorio médico) y la mamografía.
- El autoexamen realizado en casa es muy importante pero no sustituye a las consultas con un profesional de la salud.

Aunque se recomienda la mamografía a partir de los 40 años, ¡el examen clínico con un profesional debe realizarse periódicamente desde el comienzo de la edad adulta!

Principales síntomas del cáncer de mama:

- Presencia de un nódulo único, duro y no doloroso en la mama.
- Deformidad y/o agrandamiento de la mama.
- Retracción de la piel o del pezón (que deja el pecho con aspecto de piel de naranja).
- Enrojecimiento en el pecho.
- Dolor y presencia de líquido en los pezones.
- Secreción transparente o sanguinolenta que sale del pezón, manchando incluso el sujetador.

Cáncer de cuello uterino

¡Es el segundo cáncer más común entre las mujeres! El virus del papiloma humano (VPH) es el principal responsable de este tipo de cáncer. El virus del papiloma humano infecta la piel o las membranas mucosas, pero no todas las personas que tienen el virus desarrollan la enfermedad.

¿USTED SABIA? La vacuna contra el Virus del Papiloma Humano (VPH) está disponible de forma gratuita en el SUS y se utiliza para prevenir este tipo de cáncer.

Se pueden vacunar los adolescentes de 9 a 14 años. La vacuna también se ofrece a personas de 9 a 26 años que viven con el VIH.

El cáncer de cuello uterino no presenta síntomas hasta que alcanza un nivel avanzado. Cuando está avanzado, los síntomas son secreción rojiza y sangrado durante las relaciones sexuales. La mujer también puede experimentar molestias abdominales y problemas urinarios o intestinales.

Para evitar el VPH, utiliza condón y hazte un examen de Papanicolau, este ayuda a prevenir la enfermedad y es recomendado para mujeres de 25 a 64 años que ya iniciaron la actividad sexual. Debe realizarse una vez al año y dependiendo de la evaluación del profesional de salud, puede hacerse a cada 3 años.

**¿Tienes alguna pregunta sobre algo que le está pasando a tu cuerpo?
¡Busca el centro de salud de tu región!**

Este folleto es el resultado del trabajo colectivo entre el equipo de AIC Lab y los colectivos:



BASURAS

Creado en el 2018 con el objetivo de combatir noticias falsas, Basuras es una colectiva latinoamericana que produce diversos contenidos desde una perspectiva feminista y anticapitalista. Los asuntos que tratan son variados: medio ambiente, política, cuerpos disidentes, autonomía popular, derechos humanos, entre otros.



CENTRO CULTURAL CONCEIÇÃO EVARISTO

Desde el 2021, el Centro Cultural Conceição Evaristo actúa como punto de cultura, educación y ocio para los habitantes de la Ocupação Tomás Balduino, en Ribeirão das Neves (Minas Gerais). El espacio ofrece una Biblioteca con libros infantiles y acceso gratuito a internet, además de ser utilizado para reuniones y diversas actividades de la comunidad.



CIO DA TERRA

Creado en abril del 2017, O Cio da Terra, es una referencia para mujeres migrantes, refugiadas y apátridas que residen en la región metropolitana de Belo Horizonte. La organización acoge, orienta y fortalece a cada una y a todas, favoreciendo la integración y promoviendo la transformación social. Además, busca desarrollar el sentido crítico, la autonomía, la autoestima y la garantía de los derechos de las mujeres.



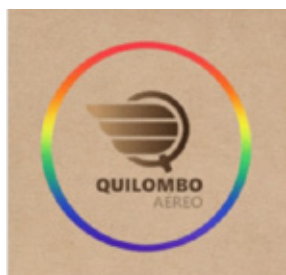
DREMINAS

La DREMINAS - Associação de pessoas com Doença Falciforme do Estado de Minas Gerais, es una institución sin fines de lucro, constituida por amigos, familiares y personas con anemia falciforme, con el objetivo de organizar a las personas con dicha enfermedad y a sus familias. Su objetivo es desarrollar el potencial individual y colectivo. La asociación atiende a pacientes de 853 municipios de Minas Gerais.



CASA ACOLHER

La Casa Acolher es un espacio diseñado para empoderar a mujeres en situaciones de violencia doméstica y otras vulnerabilidades, en el Morro das Pedras en Belo Horizonte. El trabajo realizado por este proyecto, tiene como foco promover la autonomía financiera, de esta manera el proyecto encamina para nuevos empleos, estimula el emprendimiento individual y brinda cursos profesionales. Además, realiza círculos de conversación sobre diferentes temas que forman parte de sus realidades. Actualmente, el proyecto atiende aproximadamente 80 mujeres.



QUILOMBO AÉREO

Es una institución que busca dar visibilidad para personas negras tripulante de la Aviação Civil Brasileira. El trabajo realizado por esta institución permite a las personas negras de zonas periféricas que realicen cursos técnicos y capacitación en el área. De esta forma, buscan reducir los efectos del racismo y el machismo en la aviación, construyendo un espacio seguro de ingreso y permanencia de personas negras en este sector.

Comparte este manual y lo que aprendiste con las personas con las que vives.

La construcción de este material fue posible gracias a la colaboración de Melissa Evelyn López Carrasco, CRM 80572, médico de familia responsable de la revisión.

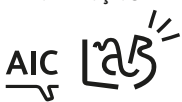
Traducción al español: Denise Fantini, Laura Queslloya y Melissa Evelyn Lopez Carrasco.

FUENTES UTILIZADAS PARA LA CONSTRUCCIÓN DE ESTE MATERIAL:

- Agência Senado - Lei 14.443
<https://normas.leg.br/?urn=urn:lex:br:federal:lei:2022-09-02;14443>
- Cartilha “Métodos Contraceptivos” da UFRRJ.
<https://institucional.ufrrj.br/casst/files/2021/02/M%C3%A9todos-contraceptivos.pdf>
- Defensoria Pública do Estado de Mato Grosso do Sul| NUDEM - Núcleo Institucional de Promoção e Defesa dos Direitos da Mulher
<https://www.naosecale.ms.gov.br/violencia-obstetrica/>
- Fiocruz - Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente
<https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/direitos-sexuais-direitos-reprodutivos-e-metodos-anticoncepcionais/>
- Portal Geledés - Direitos sexuais e reprodutivos
<https://www.geledes.org.br/os-direitos-sexuais-e-reprodutivos-das-mulheres-brasileiras-sob-ataque/>
- Portal Gov.br - Serviços e Informações do Brasil - Câncer do colo do útero: exame para detecção é oferecido no SUS
<https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2022/09/cancer-do-colo-do-utero-exame-para-deteccao-e-oferecido-no-sus>
- Secretaria de saúde do Rio Grande do Sul - HPV - Papilomavírus humano
<https://saude.rs.gov.br/hpv>

TERMO DE FOMENTO N° 929821/2022

REALIZAÇÃO:



MINISTÉRIO DAS
MULHERES

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Esta campanha faz parte do Periferia Viva Mulher, projeto realizado com recurso do Ministério das Mulheres/Governo Federal, via emenda parlamentar indicada pela ex-deputada federal Áurea Carolina na Lei Orçamentária Anual 2022