

- PN-ADB-037 -

GUÍA ILUSTRADA PARA LA PROMOTORA COMUNITARIA



# ENFERMEDADES DE LOS ÓRGANOS SEXUALES



Para desarrollar un Taller de Capacitación del Módulo **ENFERMEDADES DE LOS ÓRGANOS SEXUALES** del Proyecto ReproSalud del Movimiento Manuela Ramos, Alternativa y USAID, se necesitan los siguientes materiales educativos:

- ▶ **Consejos para desarrollar un Taller de Capacitación.**
- ▶ **Hoja de control de asistencia.**
- ▶ **Pruebas de Entrada y Salida:**
  - Cuaderno con instrucciones (N° 1)
  - Cuaderno con dibujos (N° 2)
  - Hoja de calificación
- ▶ **Guía ilustrada para la promotora comunitaria.**
- ▶ **Folleto:**  
**Sabemos cuidar nuestros órganos sexuales**
- ▶ **Anexo:**  
**Si las mujeres dicen...**

# Reunión 1

BIENVENIDA

Nos saludamos con cariño.  
Nos sentamos con comodidad.



# PRESENTAR EL PROBLEMA



Generalmente, cuando hablamos de nuestros órganos sexuales decimos "nuestras partes", como expresando que son algo muy especial de cada una de nosotras, porque son nuestras, porque nos pertenecen.



Con nuestras partes podemos sentir algo muy agradable al tocarlas con cariño; podemos tener una relación muy íntima con la persona que queremos, podemos tener un hijo, si es nuestro deseo.





Pero también  
nuestras partes  
pueden enfermar  
y causarnos molestias,  
como cualquier órgano  
del cuerpo.

Cuando es un brazo  
el que se rompe,  
hablamos de eso  
con facilidad,  
en cambio, si se trata  
de un malestar  
de nuestras partes,  
muchas veces evitamos  
decir lo que nos ocurre  
porque nos da  
vergüenza.



### Preguntamos

- ◆ ¿Cuál es el problema que pueden presentar nuestras partes,  
el que más nos preocupa o sobre el que queremos aprender más?



Las mujeres dicen lo que piensan.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

El problema que más nos preocupa es... (Decimos el problema, utilizando las mismas palabras de las participantes. Por ejemplo:)

- El problema por el que estamos juntas en este taller es porque muchas mujeres de nuestra comunidad sufren de aguas blancas.



- Los problemas que nos preocupan y por los que estamos juntas en este taller son los descensos y la inflamación de vientre.
- El problema por el que estamos acá es porque queremos saber si cuando el descenso no se cura lleva al cáncer.



## Preguntamos

- ◆ ¿Es normal que nuestros órganos sexuales sufran malestares?
- ◆ ¿Podría ser de otra forma?



Las mujeres dicen lo que piensan.

# RECONOCER NUESTRO DERECHO



Todas las mujeres tenemos derecho a que nuestros órganos sexuales estén sanos, a sentirnos bien.

◆ ¿Qué quiere decir que es nuestro derecho?

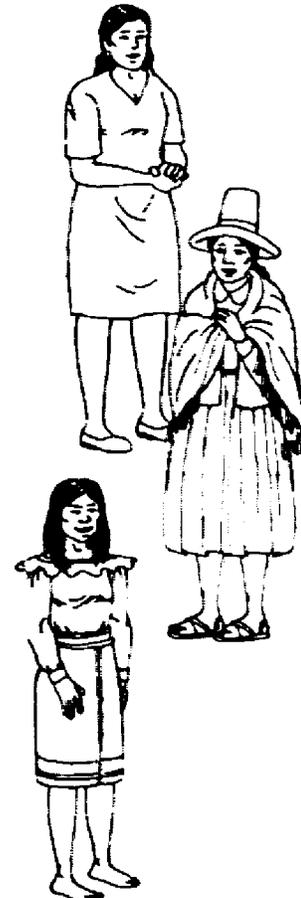


Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

- Un derecho es algo que nos pertenece, desde que nacemos. Nadie nos puede quitar un derecho, aunque muchas veces tenemos que luchar para que nos lo reconozcan.
- Somos mujeres porque tenemos órganos sexuales propios de una mujer, son parte de nuestros cuerpos y debemos darles todos los cuidados necesarios para que estén sanos y así nosotras nos sintamos bien.
- Todas las mujeres: campesinas o de la ciudad, hayan ido a la escuela o no hayan estudiado, jovencitas o con más edad, casadas o no, todas las mujeres tenemos derecho a una buena salud, a sentirnos bien.



# QUÉ ESPERAMOS ALCANZAR CON LA CAPACITACIÓN



- ◆ ¿Para que nos servirá capacitarnos y aprender más sobre cómo cuidar nuestras partes, sobre cómo se pueden prevenir las enfermedades de los órganos sexuales, y sobre qué hacer si creemos que estamos enfermas?



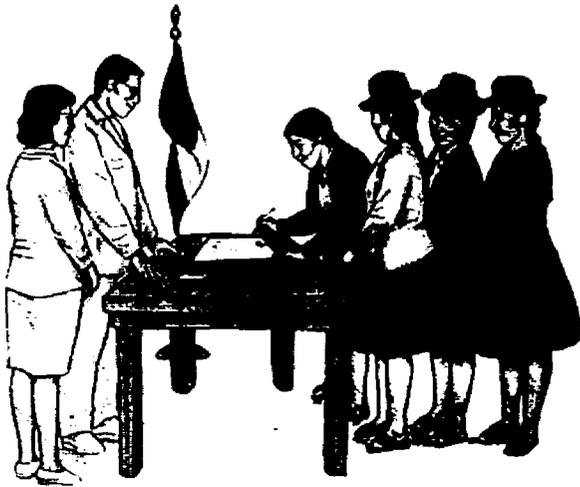
Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

- ✘ Capacitarnos nos ayudará para que las mujeres de esta organización podamos cuidar mejor la salud de nuestros órganos sexuales y, si tenemos algún problema, conozcamos sus causas, sepamos cómo solucionarlo y cómo prevenirlo.

✠ Capacitarnos nos ayudará a reconocer que, para que nuestros órganos sexuales estén sanos, es necesario que los varones también cuiden sus órganos sexuales y que sean responsables y cuiden mejor su salud y la nuestra.



✠ Capacitarnos nos ayudará para que el puesto o centro de salud nos apoye mejor, al dar atención por un problema de nuestros órganos sexuales.

✠ Capacitarnos nos ayudará a defender mejor el derecho que tenemos a la salud de nuestros órganos sexuales, animándonos a conversar y hacer acuerdos con las autoridades para que nos apoyen a lograr una mejor salud.



# QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Reconocer cuándo nuestros órganos sexuales están sanos.
- ✓ Saber de qué formas se pueden enfermar los órganos sexuales.
- ✓ Aprender cuáles son las señales que nos avisan que nuestros órganos sexuales pueden estar enfermos.

**PASO 1**

**Vamos a reconocer cuándo nuestros órganos sexuales están sanos.**



Preguntamos

◆ ¿Cómo son nuestras partes cuando están sanas, cuando nos sentimos bien?



Las mujeres dicen lo que piensan.

▼  
Si las señoras comentan de cómo se sienten cuando sufren de algún problema en sus órganos sexuales, les diremos que sobre eso conversaremos después, que en este momento vamos hablar de cómo es cuando están sanos.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Cuando están sanos nuestros órganos sexuales, por afuera se parecen a los labios de la boca, como son éstos por fuera (pedimos a las señoras que se toquen sus propios labios); y la vagina se parece como son por dentro los labios de la boca (pedimos a las señoras que jalen hacia abajo su labio inferior y lo toquen).

Ese color, esa suavidad, y también humedad, la tienen nuestras partes cuando están sanas.

Podemos comparar la vagina con lo que es normal en los ojos: siempre están húmedos, y su flujo son las lágrimas. La vagina también tiene humedad y flujo.

Si la vagina está sana la humedad y el flujo presentan un olor propio o natural, y la mujer se siente cómoda con sus partes, se siente bien.



© La humedad normal de la vagina cambia de esta manera:



▣ Aumenta cuando tenemos ganas de tener relaciones sexuales; esto ayuda la entrada del pene a la vagina.



▣ Disminuye cuando estamos en la menopausia.

◎ El flujo normal de la vagina cambia de esta manera:

▣ Aumenta y puede llegar a mojar la pierna (o el calzón), en estos casos:



◇ Cuando estamos en los días fértiles en que podemos quedar embarazadas.

◇ Cuando estamos ya cerca de dar a luz.

▣ Disminuye en cantidad en estos casos:

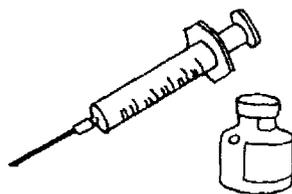


◇ Cuando estamos embarazadas.

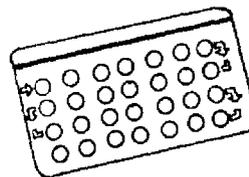


◇ Cuando damos de lactar.

▣ Se vuelve más espeso en estos casos:



◇ Cuando nos cuidamos para no quedar embarazadas usando el método de las inyecciones.



◇ Cuando nos cuidamos para no quedar embarazadas usando el método de las píldoras.

También debemos saber que cuando nuestras partes están sanas, no deben tener ninguna heridita, llaga, ni verruga.

## PASO 2

Vamos a saber de qué formas se pueden enfermar los órganos sexuales.



### Decimos

Los órganos sexuales,  
como cualquier  
otra parte del cuerpo,  
pueden enfermarse.  
Esto puede ocurrir  
tanto en hombres  
como en mujeres.

Ahora, en tres grupos, vamos a conversar sobre cómo les puede dar una enfermedad a sus partes, a las mujeres y a los hombres.



### Formamos 3 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

⊙ **A la mujer le puede dar una enfermedad en sus órganos sexuales si no hace de forma adecuada la higiene de sus partes.**

▣ Si se limpia mal, después de hacer caca:

La forma correcta es limpiarnos con un papel, colocándolo sobre el ano y llevando el papel hacia arriba, hacia la espalda.

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)

▣ Si se hace lavados internos:

Los lavados internos no son necesarios. Así como nuestros ojos se limpian con las lágrimas; de igual manera la vagina se limpia con su humedad natural. Basta con rociar agua limpia por fuera.



© A la mujer le puede dar una enfermedad en sus órganos sexuales cuando ocurren algunos cambios en su cuerpo que hacen que bajen sus defensas.

(Mostramos este dibujo)



▣ Cuando está embarazada:

Durante el embarazo nuestro cuerpo protege más al bebe que a nosotras.

(Mostramos este dibujo)



▣ Cuando toma algunos tipos de antibióticos.

Los antibióticos son remedios que se recetan cuando se tiene alguna infección que sólo se curará tomándolos.

Sólo algunos antibióticos a veces bajan las defensas de nuestros órganos sexuales y, si sentimos algún malestar causado por ellos, debemos decirlo para que en el servicio de salud nos recomienden lo que debemos hacer.

⊙ A la mujer y al hombre les puede dar una enfermedad en sus órganos sexuales cuando los contagia una persona enferma, o sea ésta hombre o mujer.

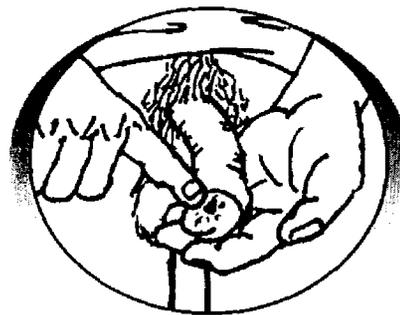
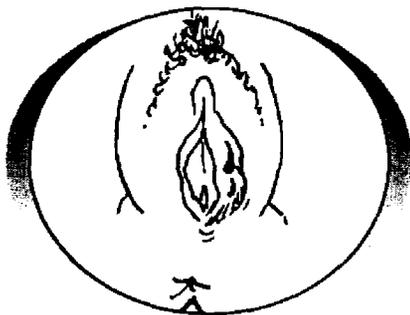
▣ Cuando la sangre, el semen o la humedad vaginal de una persona enferma entra al cuerpo de una persona sana, durante las relaciones sexuales.

(Mostramos este dibujo)



En la mujer, el interior húmedo de la vagina (que es una mucosa) ayuda al contagio.

En la mujer y en el hombre, también se ayuda al contagio si se tiene una herida abierta en los órganos sexuales, boca o ano.



A esta forma de contagio de persona a persona, a través de las relaciones sexuales, los doctores las llaman Enfermedades de Transmisión Sexual o ETS.

- ▣ Algunas de estas enfermedades se pueden contagiar también cuando se recibe la sangre (transfusión) de una persona que tiene alguna de estas enfermedades: Es por esta razón que en los hospitales, antes de hacer una transfusión, se analiza la sangre que se va a colocar a un paciente.



Es importante saber que el SIDA y en algunas otras ETS, cuando una mujer está enferma y da a luz, puede contagiar a su bebe a través de la placenta.



Luego decimos

Hemos aprendido que hay tres formas en que puede dar una enfermedad a los órganos sexuales. Dos de ellas sólo pueden ocurrir a las mujeres.



## Decimos

Ahora vamos a hablar un poquito más sobre la tercera forma de enfermarse, que sucede tanto a hombres como a mujeres, cuando una persona enferma contagia a una persona sana.

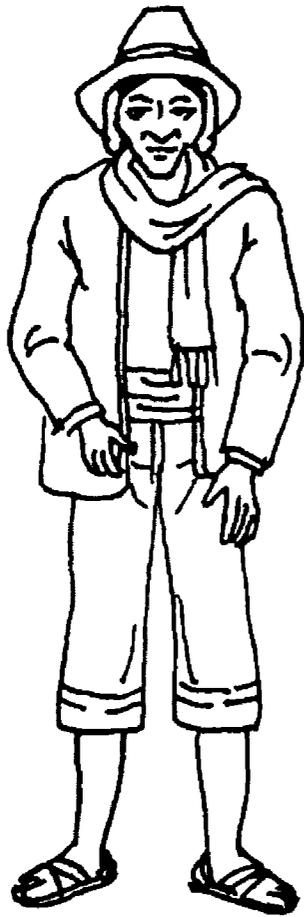
Voy a decir algunas cosas que se dicen sobre cómo se contagian las ETS. Acerca de cada una de ellas, les voy a pedir que levanten la mano las que piensan que lo que digo es cierto; después levantarán la mano las que piensen que lo que digo es falso. Luego yo haré una explicación, porque es muy importante saber qué explicar si alguien nos las dice.



- Las mujeres se contagian de una ETS cuando no asean sus partes.

(Pedimos que levanten la mano para contar cuántas mujeres creen que lo dicho es cierto, y cuántas creen que es falso).

- © La parte interna de la vagina se limpia sola, tal como los ojos se asean solitos. Si no se lavan las partes externas de la mujer se puede producir mal olor, picazón o escaldadura de la vulva, pero no descensos ni pus.



- Las personas que han sido contagiadas de una ETS se ven débiles y enfermas.

(Pedimos que levanten la mano para contar cuántas mujeres creen que lo dicho es cierto, y cuántas creen que es falso).

- © Una persona puede lucir como muy saludable y tener una enfermedad en sus órganos sexuales; hasta es posible que no sepa que está enferma.

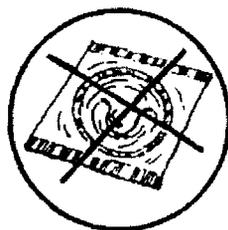




- Las ETS son enfermedades de las prostitutas o de personas que tienen relaciones sexuales con varias parejas.

(Pedimos que levanten la mano para contar cuántas mujeres creen que lo dicho es cierto y cuántas creen que es falso).

- ⊙ Para contagiarse basta tener relaciones sexuales una sola vez, sin la protección de un condón, con una persona que esté enferma. Pero también, con mayor cantidad de parejas sexuales, aumenta el peligro de contagio.





- Las mujeres son las únicas  
que contagian las ETS.

(Pedimos que levanten la mano para contar cuántas mujeres creen que lo  
dicho es cierto y cuántas creen que es falso).

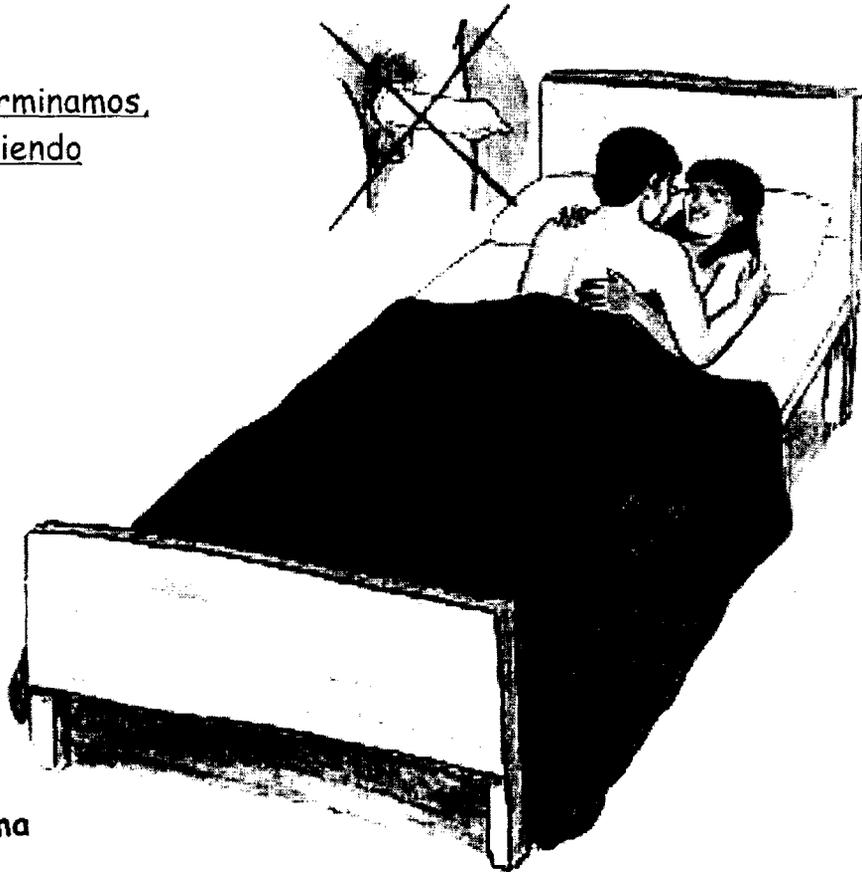


© Recordemos que  
para que una mujer  
tenga la enfermedad  
ha tenido que ser  
contagiada por  
un hombre enfermo.  
Por lo tanto,  
los hombres y las mujeres  
pueden ser contagiados,  
y también contagiar  
una ETS.



Terminamos,  
diciendo

Cualquier persona puede ser contagiada de una ETS, si tiene relaciones sexuales con una persona enferma, sin la protección de un condón, o si la sangre de una persona enferma entra a su cuerpo.



Decimos

Ahora vamos a hablar de otra cosa que es también muy importante.

◆ ¿Por qué las mujeres tenemos más riesgo que los hombres de tener una enfermedad en los órganos sexuales?

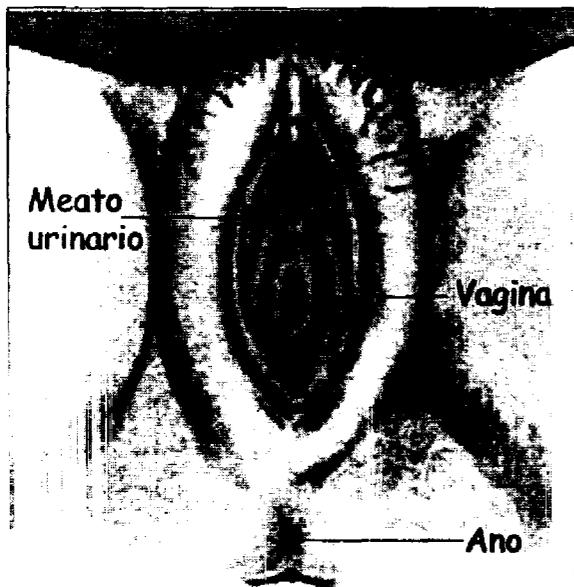


Las mujeres dicen lo que piensan.



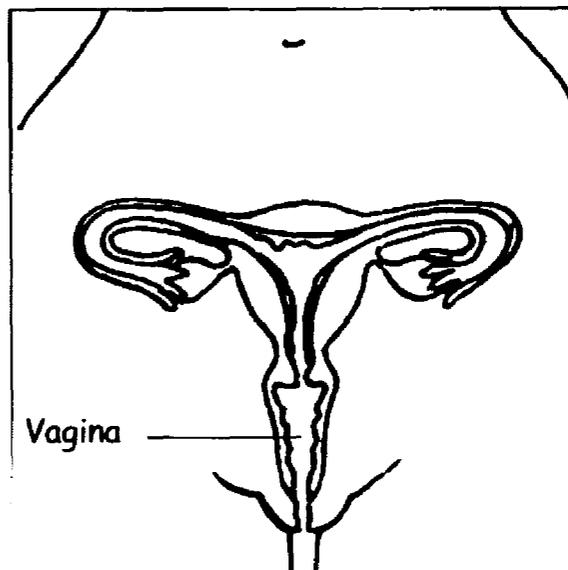
Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

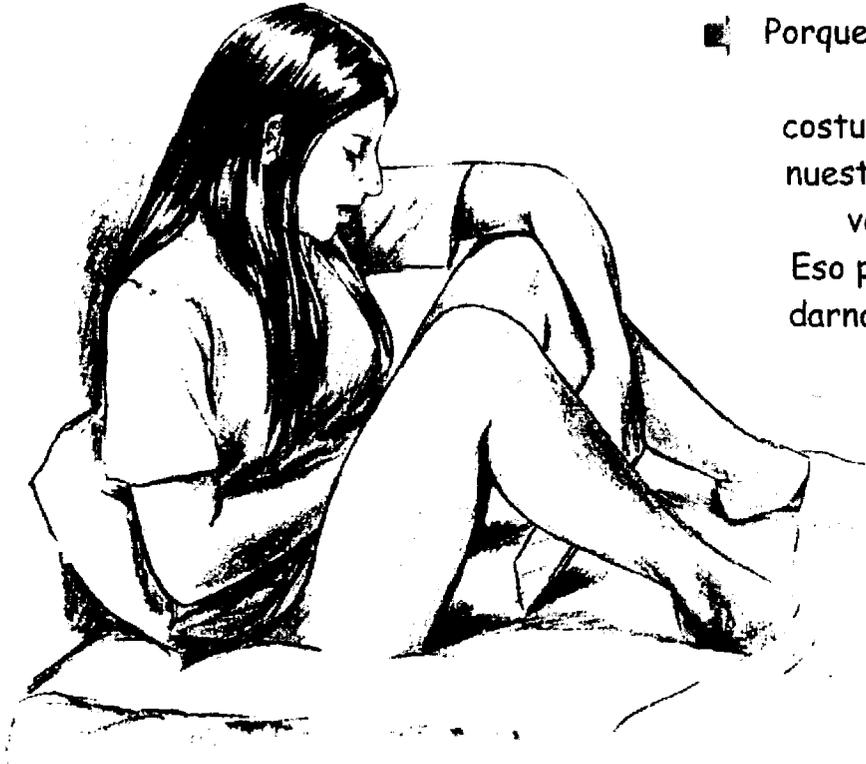
Las mujeres tenemos más riesgo de tener enfermedades en los órganos sexuales, por las siguientes razones:



■ Porque en la mujer el ano está muy cerca de la vagina, y algunos restos de caca pueden pasar a la vagina y causar molestias.

■ Porque en el caso de la mujer, durante las relaciones sexuales, el semen del hombre puede quedar hasta por varias horas dentro de la vagina, cuya humedad la hace más sensible al contagio. El hombre, en cambio, puede lavar su pene luego de tener relaciones sexuales y está así más protegido.





■ Porque muchas veces no tenemos la costumbre de mirar nuestras partes, de ver cómo están. Eso puede ayudar a darnos cuenta de si tenemos algún problema.

■ Porque muchas de nosotras empezamos a tener hijos desde muy jovencitas, tenemos muchos hijos, o son muy seguidos. Todo esto hace que nuestros órganos sexuales se maltraten.





- Porque si sufrimos de prolapso, nuestras partes están más expuestas a enfermar.

- Porque muchas mujeres tienen partos difíciles o mal atendidos, o por falta de cuidados después del parto.



- Porque muchas mujeres tienen abortos complicados e en malas condiciones.

## PASO 3

Vamos a aprender cuáles son las señales que nos avisan que nuestros órganos sexuales pueden estar enfermos.



Decimos

Ahora vamos a trabajar en cuatro grupos.

En cada grupo conversaremos sobre las señales o avisos de enfermedad que dan los órganos sexuales de los hombres, y sobre las señales o avisos de enfermedad que dan nuestros órganos sexuales.



Formando 4 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas, cada grupo dice lo que piensa.

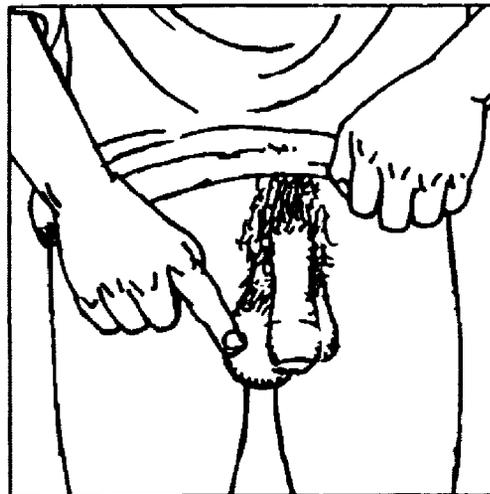


Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Estas son las señales o avisos de enfermedad, que dan los órganos sexuales del hombre:

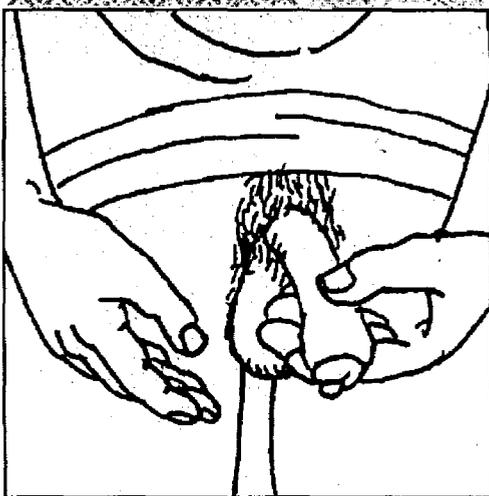
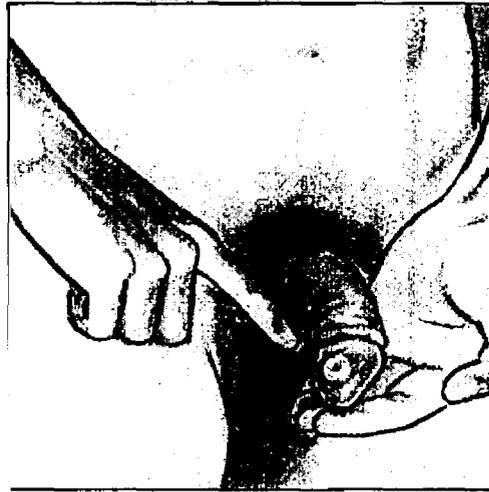
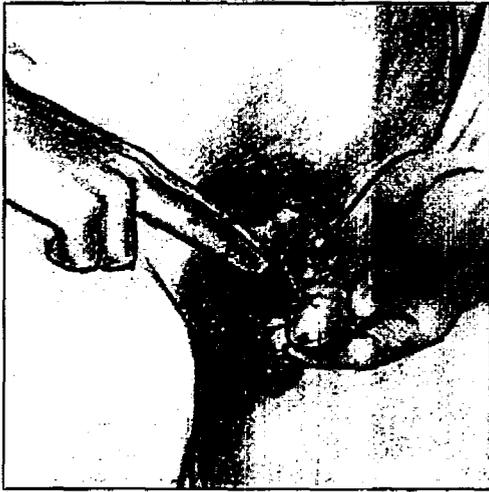


- Si siente dolor, picazón o ardor en el pene o en los testículos, o cuando orina.



- Si se le hinchan el pene y/o los testículos.

- Si le salen verrugas, heridas o llaguitas en el pene, testículos o alrededor del ano. Pueden no causar dolor o desaparecer por sí solas, pero la enfermedad continúa por dentro.



- Si por la mañana, al levantarse de dormir, sale por su pene una sola gotita de líquido transparente que no le causa ninguna molestia.

- Si le sale pus por el pene.

(Diremos que en nuestra siguiente reunión aprenderemos a distinguir entre los líquidos normales y anormales que salen del pene).

L Si le sale seca  
o ganglios  
en la ingle.



Quando el hombre encuentra  
una o más de esas señales de  
enfermedad en sus órganos  
sexuales, debe acudir al  
servicio de salud.

Mientras tanto,  
si tiene  
relaciones sexuales,  
debe usar condón  
todas las veces  
que lo haga.





Para darse cuenta de si presentan alguna señal o aviso de enfermedad, los hombres deben mirar y revisar su pene cuando se lavan, orinan, o si se van a colocar un condón para tener relaciones sexuales.



También es muy importante que nosotras veamos cómo está el pene de nuestra pareja. Si presenta alguna señal de enfermedad es muy posible que nosotras también estemos enfermas, aunque no sintamos nada.

■ Estas son las señales o avisos de enfermedad, que dan los órganos sexuales de la mujer:



└ Si tiene descensos amarillentos o verdosos u oscuros; a veces puede bajar bastante, otras poquito.

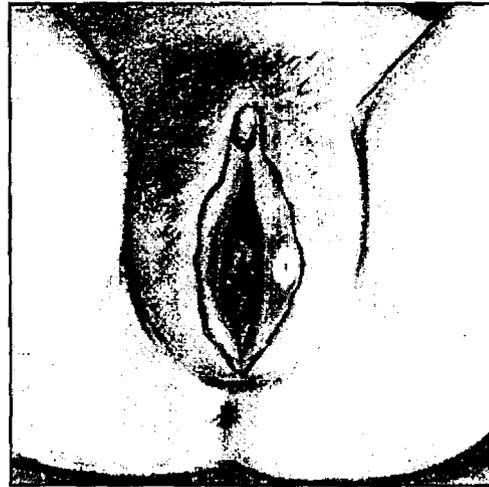
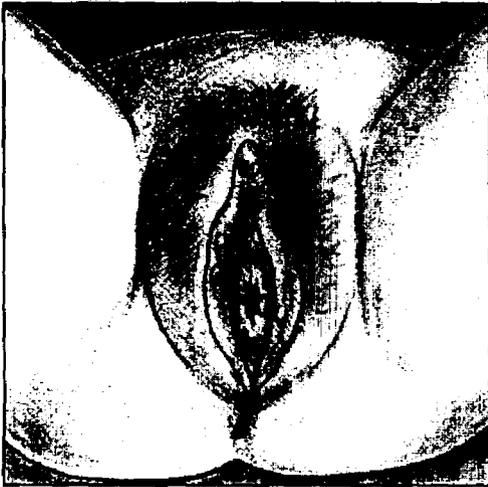
(Diremos que en nuestra siguiente reunión aprenderemos más sobre los flujos anormales de la vagina o descensos).



└ Si sus partes se irritan o inflaman (como la escaldadura de un bebe) y siente picazón o ardor.



└ Si sufre de dolor en el bajo vientre o de dolor tipo calambre en la zona de los ovarios y las piernas.



- Si le salen verrugas, heridas o llagas en la vulva o alrededor del ano. Pueden no causar dolor o desaparecer por sí solas, pero la enfermedad continúa.



- Si le sale seca o ganglio cerca de la ingle.

- Si siente dolor al tener relaciones sexuales.

Si la mujer encuentra una o más de esas señales de enfermedad en sus órganos sexuales, debe acudir al centro de salud.



Algunas de las enfermedades de los órganos sexuales no dan molestias y por eso no sabemos qué estamos teniendo.

Para darnos cuenta de si se ha presentado alguna señal o aviso de enfermedad, las mujeres también debemos mirar nuestras partes; para hacerlo necesitamos usar un espejo. Pero, como muchas mujeres no estamos acostumbradas a hacer esto, sólo nos damos cuenta que nuestros órganos sexuales están enfermos cuando las molestias nos incomodan.

Por eso, por lo menos una vez al año, es bueno que vayamos al servicio de salud para que nos digan si nuestros órganos sexuales están sanos o si tienen algún problema.



Es importante recordar esto y también estar atentas de cómo se encuentra nuestra pareja.

# SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para cuidar nuestra salud.

## Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



# MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras  
vamos a ensayar  
cómo explicar  
lo que hemos aprendido,  
a nuestro esposo,  
hermana, hija, o  
a alguna otra persona.



(Invitamos a Hablar a las mujeres  
que han participado menos durante la reunión).

# COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad sepamos de qué formas se pueden enfermar nuestros órganos sexuales y reconozcamos si presentan alguna señal o aviso de enfermedad, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)
- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a fijarnos si nuestras partes están presentando alguna de las señales de enfermedad?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)



# DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Cinco dibujos:

- Dibujo de mujer que se limpia mal después de hacer caca.
- Dibujo de mujer que se hace lavados internos.
- Dibujo de mujer que está embarazada.
- Dibujo de mujer que toma cierto tipo de antibióticos.
- Dibujo de pareja teniendo relaciones sexuales.

TODAS LAS MUJERES  
TENEMOS DERECHO  
A QUE NUESTROS  
ÓRGANOS SEXUALES  
ESTÉN SANOS,  
A SENTIRNOS BIEN.



# Reunión 2

## BIENVENIDA

Nos saludamos con cariño.  
Nos sentamos con comodidad.



# AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- ◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos hablado sobre cómo podemos reconocer si nuestros órganos sexuales están sanos, o sobre las maneras en que pueden enfermarse, o sobre cuáles son las señales que nos dicen que están enfermos?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de fijarnos si nuestras partes están presentando alguna de las señales de enfermedad?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

# QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Reconocer la diferencia entre los líquidos normales que bota el pene y los anormales.
- ✓ Reconocer la diferencia entre el flujo normal de la vagina y los descensos.
- ✓ Aprender cómo se puede desarrollar o avanzar la enfermedad de nuestros órganos sexuales.

## PASO 1

Vamos a reconocer la diferencia entre los líquidos normales que bota el pene y otros.



Decimos

En la reunión pasada les dije que aprenderíamos a distinguir entre los líquidos normales y los líquidos anormales que salen del pene. Esto lo haremos ahora.

- ◆ ¿Cómo son los líquidos normales que salen del pene, y cuándo son anormales, o sea, cómo el hombre se da cuenta de que tiene una enfermedad en sus órganos sexuales?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

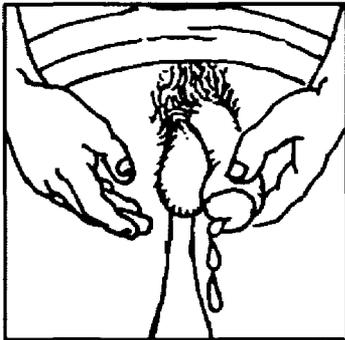
Del huequito que hay en el pene del hombre, llamado uretra, además de la orina o pichi salen otros líquidos.

Estos otros líquidos normales que salen del huequito del pene tiene un olor propio o natural y no le causan al hombre ninguna molestia.

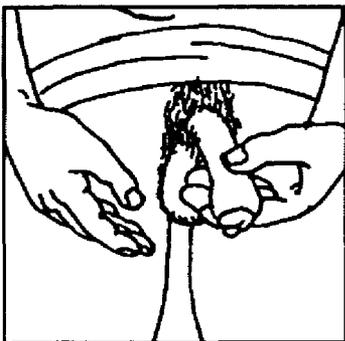
Los líquidos normales son de dos tipos:

- ◆ Un líquido transparente que se bota cuando el hombre siente ganas de tener relaciones sexuales y que sirve para humedecer el pene. Esto sirve para que el pene entre con más suavidad en la vagina.
- ◆ Un líquido lechoso o semen que el hombre bota cuando se vacía (eyacula). Este es el líquido que facilita que vivan las semillas del hombre (espermatozoides).

Los líquidos que salen del pene son anormales, o sea, son una señal de que el hombre puede tener alguna enfermedad en sus órganos sexuales, en los siguientes casos:



- ◆ Cuando del pene sale líquido, sin que el hombre esté con ganas de tener relaciones sexuales, y ese líquido le mancha la pierna o la ropa interior.



- ◆ Cuando por la mañana, al levantarse de dormir, sale por su pene una sola gotita de líquido transparente, que no le causa ninguna molestia.



- ◆ Cuando al momento de salir algún líquido de su pene, el hombre siente dolor. También puede sentir ardor y dolor después de que sale la orina.

## PASO 2

Vamos a reconocer la diferencia entre el flujo normal de la vagina y los descensos.



### Decimos

En la reunión anterior hemos hablado sobre la humedad y el flujo normal de la vagina, y les dije que aprenderíamos a distinguir mejor cómo son los flujos anormales de la vagina, lo que los doctores llaman descensos. Esto lo haremos ahora.

- ◆ ¿Cómo le llamamos a lo que nos baja por la vagina, cuando nuestras partes están enfermas?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Bien, aquí en nuestra comunidad conocemos con el nombre de... (decimos el nombre que se usa en la comunidad. Por ejemplo: regla blanca; flores blancas; agua blanca o yuracc yacu o janq' u uma; agua sucia o janq' u k' añu; agua con cal o janq' u katawi; agua cortada o janq' u ch'axmi; sangre blanca o wila uma; orín blanco o yuracc ispay o janq' o chojjo; hierbación).

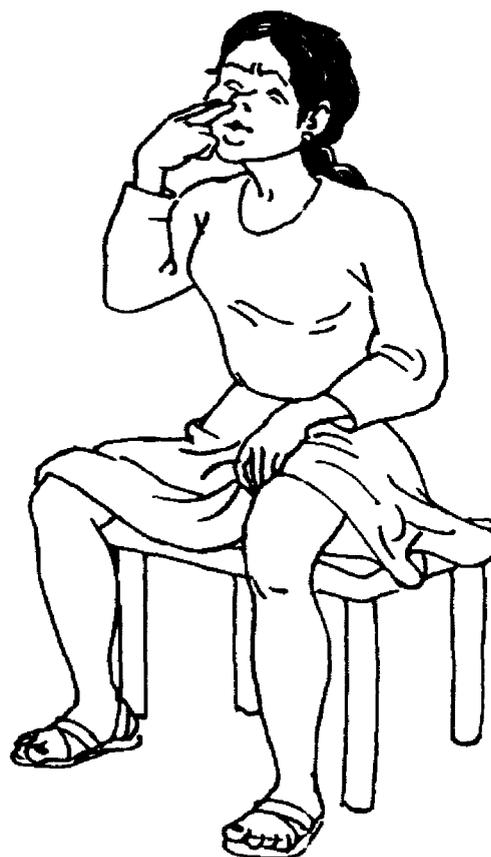
Los médicos le llaman a ese flujo "descenso".

En nuestra reunión anterior hemos visto que la humedad y flujo de una vagina sana tienen un olor propio o natural, y que es normal que cambien pero sin causar ningún malestar.

Cuando el flujo de la vagina es un descenso (de aquí en adelante cada vez que digamos "descenso", diremos también el nombre que se utiliza en la comunidad), es de esta manera:



- Por lo general es de color amarillento o verdoso.



- Tiene mal olor o un olor fuerte.



- Muchas veces viene acompañado con picazón o ardor.



- También se puede sentir dolor en el bajo vientre.



### Preguntamos

- ◆ ¿Cuándo se tiene un descenso, el color y la cantidad que baja por la vagina es siempre igual?



Las mujeres dicen lo que piensan.



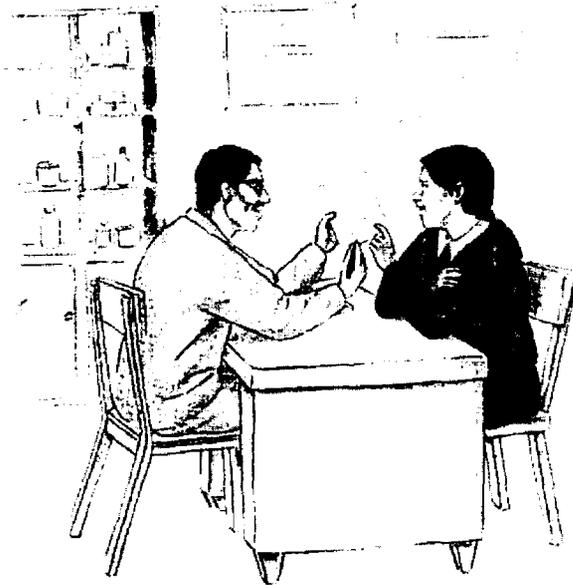
## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

- ↳ Cuando tenemos un descenso a veces puede ser tan poquito que no lo notamos, como a veces puede ser bastante.
- ↳ Cuando trabajamos mucho, o caminamos grandes distancias, o cargamos cosas muy pesadas, o sudamos mucho por el calor, a veces sentimos como que recién nos viene el descenso.

Lo que ocurre es que, al hacer mucho esfuerzo, nuestras partes pueden inflamarse y hacer que aumente un descenso que ya teníamos pero que como era poquito no nos habíamos dado cuenta.



- ↳ Cuando algunos días nuestras partes están menos inflamadas, podemos sentir que baja menos descenso y pensamos que estamos sanando. Pero el descenso no se cura solito. La enfermedad sigue allí y las molestias volverán a aumentar.



↳ Cuando hemos seguido el tratamiento recomendado en el servicio de salud hasta curarnos, puede suceder que después de un tiempo notemos que está bajando un descenso.

En este caso lo que ocurre es que podemos haber enfermado otra vez.

↳ Cuando el descenso se mezcla con rasgos de sangre que quedan después de la menstruación su color se vuelve más oscuro, como rojizo, y nos puede parecer que se ha ido.

Luego, cuando los restos de sangre de menstruación desaparecen totalmente, el descenso vuelve a tomar el color que tenía antes.



Terminamos,  
diciendo

Es muy importante que sepamos que si varias veces, durante o después de tener relaciones sexuales en días que no se está menstruando, baja aunque sea un poquito de un flujo sanguinolento o sangre pura, esto no es descenso sino que puede ser un aviso de mucho peligro y la mujer debe ir a consultar al servicio de salud.

## PASO 3

Vamos a aprender cómo se puede desarrollar la enfermedad de nuestros órganos sexuales.



### Decimos

- ◆ ¿Cómo se puede desarrollar o avanzar una enfermedad en nuestros órganos sexuales?



### Formamos 4 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.

Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



### Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Dependiendo de qué enfermedad sea,  
las enfermedades de los órganos sexuales  
pueden desarrollarse de estas formas:

- Algunas enfermedades afectan sólo la vagina.
- Algunas enfermedades pueden llegar a afectar el cuello del útero, todo el útero, las trompas y los ovarios.
- Algunas enfermedades están en la sangre.



### Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Para comprender mejor cómo puede avanzar una enfermedad en nuestros órganos sexuales, cada una de nosotras va a reconocer dónde están, utilizando este maniquí. (Mostramos el maniquí de torso de mujer en el que es posible tocar los órganos sexuales).

(Cada una de las mujeres toca los órganos sexuales internos de la mujer, utilizando el maniquí; debemos poner especial atención a que reconozcan el cuello del útero)



### Luego decimos

#### Los descensos

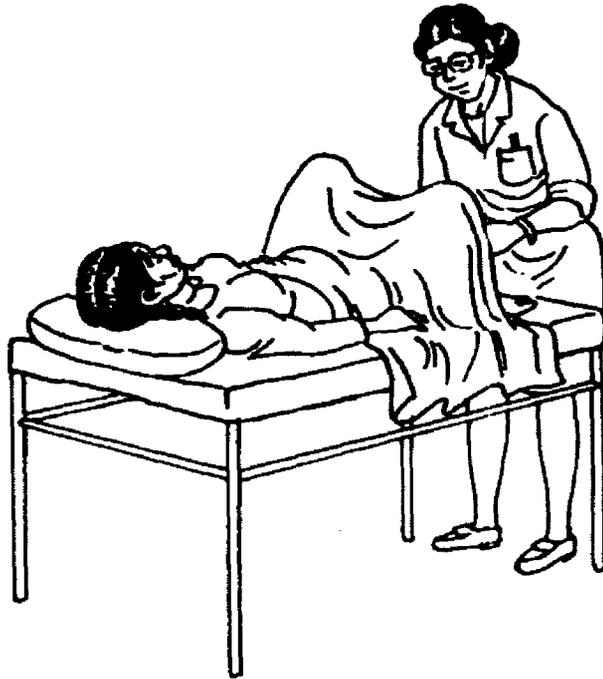


- Muchas veces las mujeres podemos sufrir una enfermedad en nuestros órganos sexuales y no tener ningún malestar, a diferencia de los hombres en los que con frecuencia las señales aparecen rápido.
- Cuando se presenta una señal, generalmente es el descenso lo primero que notamos las mujeres y por eso nos preocupamos.
- El descenso es una señal o aviso de un problema que está apareciendo pero que se puede curar.

## Las úlceras o heridas en el cuello del útero

- Cuando las mujeres tenemos una enfermedad en nuestros órganos sexuales, que ha llegado hasta el cuello del útero o madre y no recibe tratamiento, con el tiempo se produce allí una herida o úlcera.

- Cuando un médico nos examina ve cómo es la herida en el cuello del útero. Nosotras podemos tener una idea mirando este modelo (Mostramos un modelo de cuello de útero en el que se ha simulado una herida).



- También los partos y los abortos pueden causar heridas en el cuello del útero y, si tenemos una enfermedad en nuestros órganos sexuales eso puede impedir que esa herida cicatrice y se convierte en una llaga o úlcera.

- La mayoría de estas heridas o úlceras se sanan con tratamientos que deben ser indicados por el personal del centro de salud u hospital.
- Si no se recibe tratamiento, algunas enfermedades no sólo afectan el cuello del útero, sino que avanzan comprometiendo todo el útero, las trompas y los ovarios.

## Inflamación de vientre o infección de ovarios (infección pélvica)

- Cuando la enfermedad ha avanzado a todo el útero, trompas y ovarios, sentimos dolor en la parte baja del vientre, porque tenemos una infección; y nosotras le llamamos a esto inflamación del vientre o inflamación de los ovarios (los doctores le llaman infección pélvica).



- La infección o inflamación del vientre o de los ovarios a veces puede producir fiebre. Pero lo que se siente más es un dolor en la parte baja del vientre, aunque a veces también puede dolernos atrás, encima de las nalgas, y en las piernas; este dolor viene en cualquier momento, con o sin menstruación, y aumenta cuando hacemos mucha fuerza o si caminamos mucho.

Pero debemos saber que no siempre un dolor en la parte de atrás quiere decir que tenemos una infección: por eso debemos ir al servicio de salud para vean qué es lo que nos está pasando.

- Es importante que aprendamos a diferenciar el dolor de la infección de ovarios o inflamación del vientre, del dolor que puede producir la menstruación. En la menstruación se trata de un malestar que por lo general aparece uno o dos días antes que baje la regla, suele durar unas horas o un poco más, y se puede aliviar tomando un mate caliente o una pastilla para los cólicos menstruales.

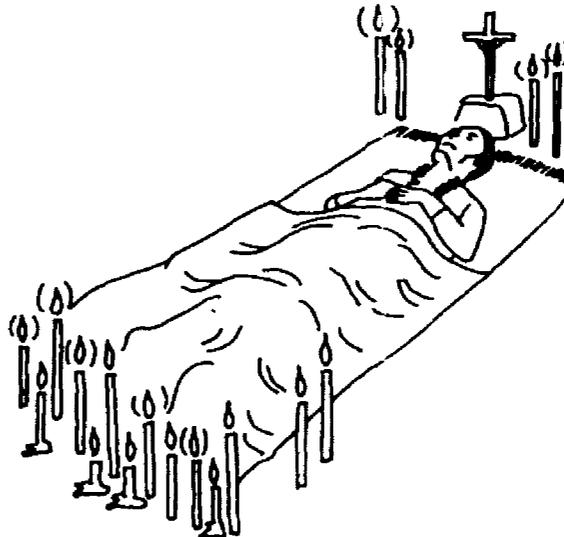
- Es muy importante que sepamos que si sentimos un dolor muy fuerte al tocarnos el bajo vientre o al tener relaciones sexuales, o si nos sentimos hinchadas, o si dura mucho tiempo, debemos ir lo más pronto posible al centro de salud. Es muy probable que estemos sufriendo de inflamación de vientre o infección de ovarios.



- La inflamación del vientre o infección de ovarios es un problema muy serio porque puede tener estas consecuencias:



Que no logremos quedar embarazadas.

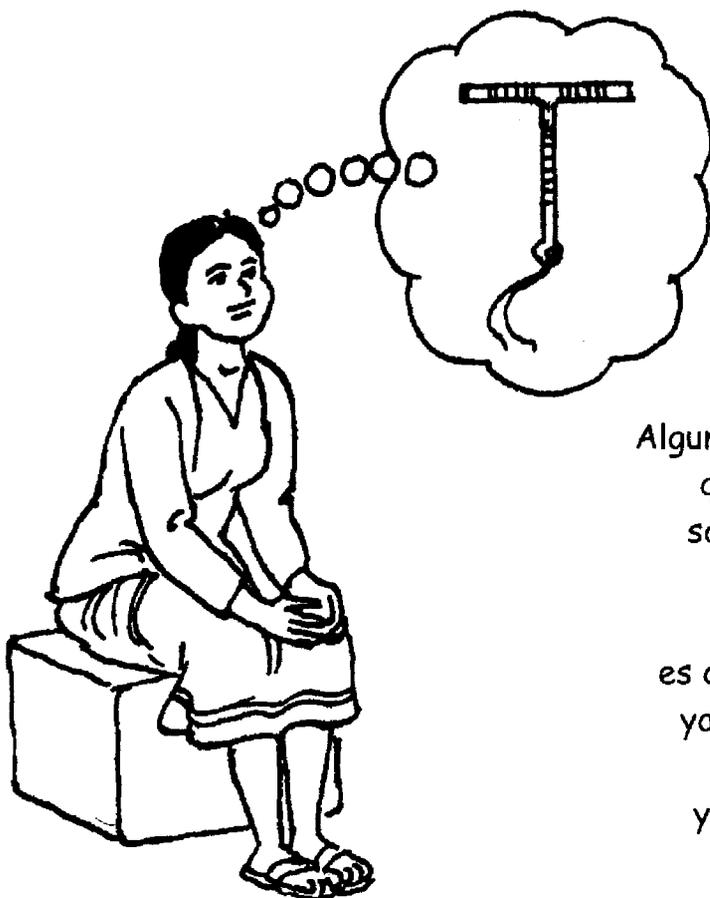


Que el embarazo se desarrolle en la trompa y no en el útero, lo que puede causar la muerte.



### Luego decimos

(Sólo si las señoras han dicho que las inflamaciones son causadas por usar la T de Cobre)



Algunas personas piensan que las inflamaciones son causadas por usar la T de Cobre, pero lo que ocurre es que sólo si una mujer ya sufre de descensos o de inflamación y usa una T de Cobre, puede empeorar.

Para que esto no suceda, en el servicio de salud deben hacer lo siguiente:

- Primero se hace un examen de las partes de la mujer.
- Si la señora sufre de inflamación o de descenso pero quiere usar el método anticonceptivo de la T de Cobre, se le debe recomendar el tratamiento para que se cure primero del descenso. Por eso es importante que si la mujer sufre de desensos se lo diga al médico.
- Sólo cuando se haya sanado, recién se le colocará la T de Cobre.



- Mientras tanto, la mujer puede conversar en el servicio de salud para ir usando condón más otro método para más seguridad.



Terminamos  
diciendo

### Enfermedades que están en la sangre

- Algunas de estas enfermedades se pueden curar si se sigue un tratamiento. Pero, cuando se deja pasar mucho tiempo y no se atienden pueden afectar gravemente otros órganos. Esto ocurre, por ejemplo, con la enfermedad que se llama sífilis.
- Una de estas enfermedades, además, hace que las defensas de nuestro cuerpo se debiliten tanto que finalmente lleva a la muerte. Esta enfermedad todavía no tiene cura. El nombre de esta enfermedad es SIDA.

# SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos,  
con lo que hemos aprendido  
hoy, estamos más preparadas  
para cuidar nuestra salud.

## Recordamos a las mujeres:

- ✦ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ✦ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



# MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras  
vamos a ensayar  
cómo explicar  
lo que hemos aprendido,  
a nuestro esposo,  
hermana, hija, o  
a alguna otra persona.



(Invitamos a Hablar a las mujeres  
que han participado menos durante la reunión).

# COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad sepamos reconocer entre la humedad normal de la vagina y los descensos, y que sepamos también como puede avanzar una enfermedad de nuestras partes, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)
- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a lavar nuestras partes sólo por fuera, rociando agua limpia, y a no hacernos lavados internos?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)



# DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despedimos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Maniquí de un torso de mujer en el que es posible tocar los órganos sexuales internos.
2. Modelo de cuello de útero que muestra una herida.

TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO  
A QUE NUESTROS ÓRGANOS SEXUALES  
ESTÉN SANOS, A SENTIRNOS BIEN



# Reunión 3

## BIENVENIDA

Nos saludamos con cariño.  
Nos sentamos con comodidad.



# AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- ◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos hablado sobre cómo podemos reconocer entre la humedad normal de la vagina y los descensos, y sobre cómo puede avanzar una enfermedad de nuestras partes?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de lavar nuestras partes sólo por fuera, rociando agua limpia y en nuestro compromiso de no hacernos lavados internos?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

# QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Conocer que los descensos no pueden volverse cáncer de cuello de útero.
- ✓ Aprender en qué condiciones es posible que dé el cáncer al cuello del útero.
- ✓ Aprender cómo se puede prevenir el cáncer de cuello del útero y cómo se puede saber si tenemos esa enfermedad, para hacerla tratar.
- ✓ Aprender qué es el cáncer de próstata que puede afectar a los varones y cómo pueden ellos saber si lo están sufriendo, para así hacerse tratar.

## PASO 1

Vamos a conocer que los descendos no pueden volverse cáncer de cuello de útero.



### Decimos

Algunas personas piensan que si un descenso no se cura, finalmente se volverá cáncer. Para comprender por qué el descenso no se vuelve cáncer, vamos a conocer qué es el cáncer.

- ◆ ¿Qué hemos escuchado hablar acerca del cáncer?
- ◆ ¿Conocemos a alguien que ha tenido cáncer?
- ◆ ¿Qué sentía y cómo se veía esa persona?



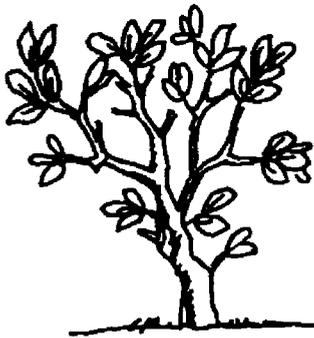
Formamos 3 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



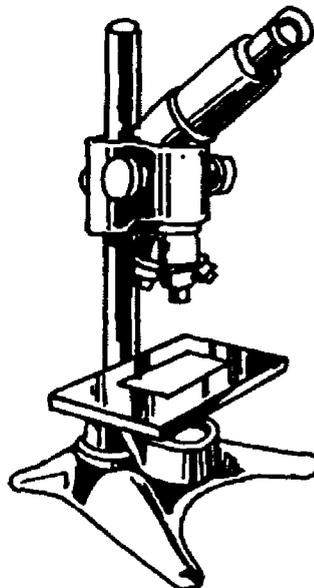
## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Para comprender qué es el cáncer vamos a empezar imaginando que estamos viendo una plantita. ¿Cómo podríamos estar seguras si sus raíces son grandes o pequeñas, o cómo darnos cuenta de si las raíces se están desarrollando bien? No bastaría con mirar lo que crece encima de la tierra; también tendríamos que mirar debajo de la tierra, lo que se encuentra más escondido.



De igual manera sucede con la enfermedad del cáncer, generalmente no vemos ninguna señal de este mal sino hasta que ya está muy avanzado.

Para que nosotras podamos saber qué es el cáncer, tendremos que conocer primero cómo está formado nuestro cuerpo. Para esto usaremos un aparato que se llama microscopio y que sirve para aumentar muchísimo el tamaño de lo que se mira con su lente.





### Decimos

Ahora, cada una de nosotras va a mirar por el lente del microscopio una capa transparente de cebolla y una raja muy delgadita de tomate.  
(Nos aseguramos que todas las mujeres miren ambas cosas)



### Preguntamos

✦ ¿Lo que vimos con la cebolla era igual a lo que vimos con el tomate?



Llas mujeres dicen lo que piensan.

Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

La cebolla la vimos como con larguitos y el tomate como con redonditos.  
Eso que hemos visto son **CÉLULAS**.

✦ ¿Alguna vez hemos escuchado esta palabra, o alguna vez nos han hablado sobre las células?

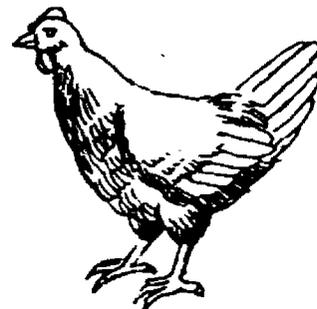


Las mujeres dicen lo que piensan



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Todos los seres que tenemos vida (personas, animales y plantas) estamos formados de unas partecitas muy pequeñitas, que se llaman células. Así, una flor y una gallina tienen células; y las células, como son tan pequeñitas, sólo podemos verlas con los lentes especiales que tiene el microscopio.

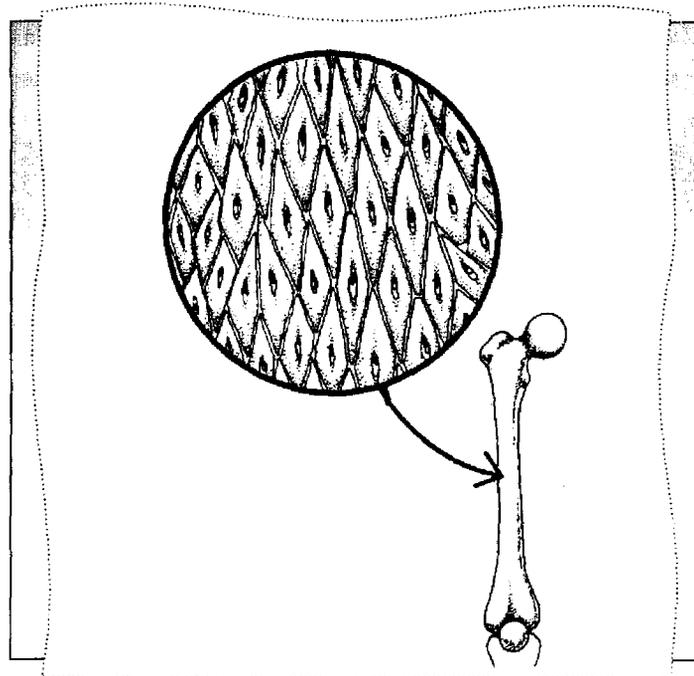


Nuestro cuerpo crece cuando las células aumentan en tamaño y en cantidad.

(Mostramos este dibujo)

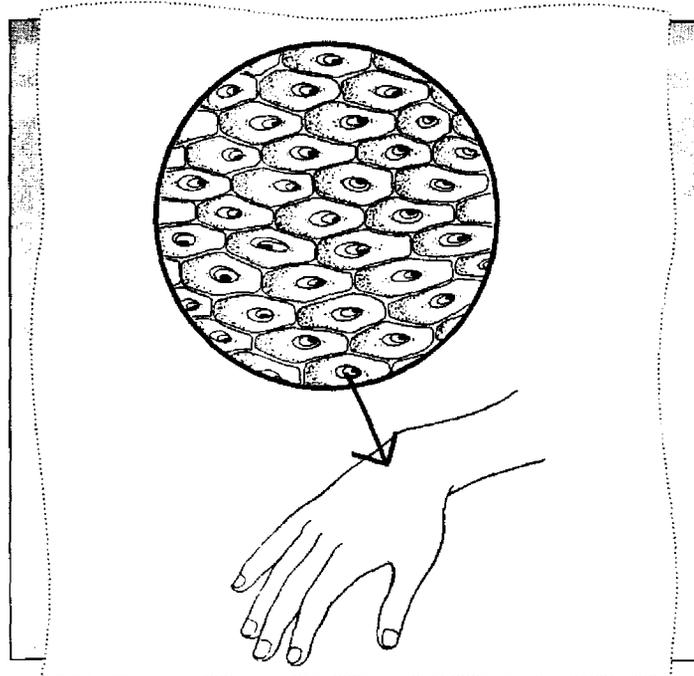
Hay diferente tipos de células:

- ⊙ Por ejemplo, tenemos células que forman los **huesos**. Nosotras sabemos que los huesos sirven para sostener nuestro cuerpo, de la misma manera como las vigas de madera sostienen la casa.



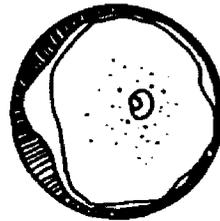
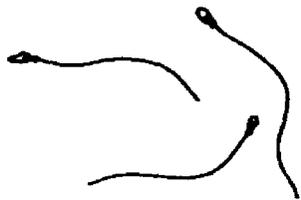
(Mostramos este dibujo)

- ⊙ Otras células hacen que nos crezca el pelo que cubre nuestra cabeza. Nosotras sabemos que el cabello protege a la cabeza del sol, la lluvia, el frío, así como las tejas o la paja lo hacen en el techo de la casa. También, en los seres humanos, la **piel** que nos cubre da protección a todo nuestro cuerpo tiene su propio tipo de células.



- ⊙ Hay células cuya tarea es ayudar a cerrar una herida.

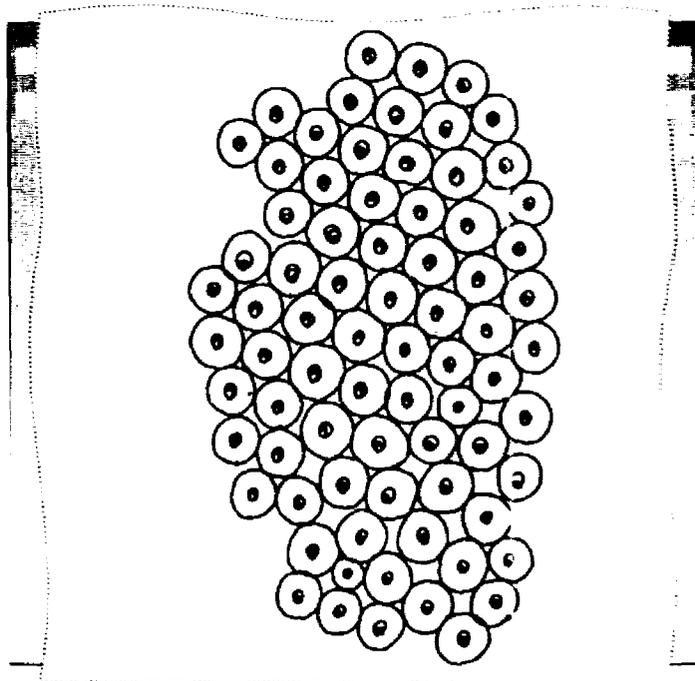
- © El óvulo y los espermatozoides (semillas de la mujer y del hombre) también son células que, juntas, pueden formar un nuevo ser.



Las células de nuestro cuerpo se desgastan, envejecen y finalmente mueren; también cambian cuando sufrimos algún golpe o herida. Así como es natural que en el árbol haya hojas que se secan, y después nacen otras para reemplazarlas; cuando vemos que nuestra piel se pela, quiere decir que algunas células han muerto y que nuestro cuerpo ha formado otras nuevas. También, cuando nos bañamos, caen las células que ya se ha muerto.

(Mostramos este dibujo)

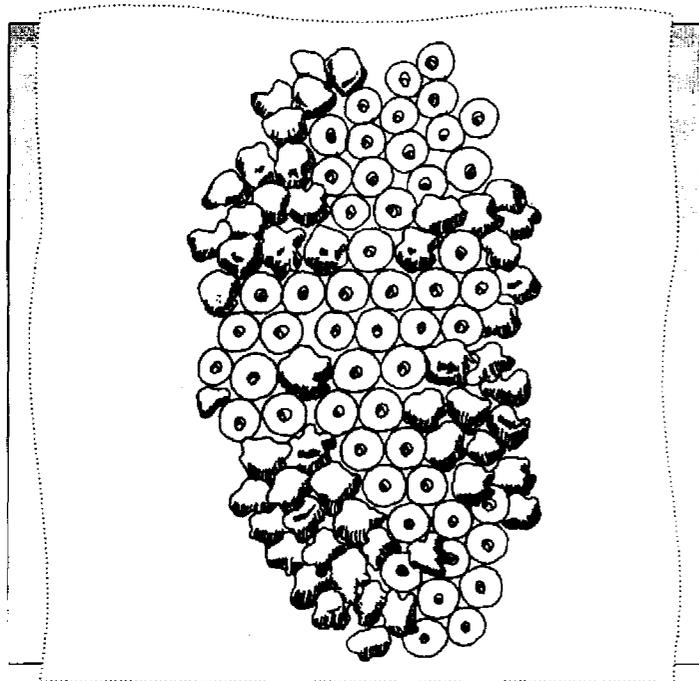
En nuestro cuerpo es igual la forma de las células que hacen una misma tarea. Así es cuando son células sanas.



Pero a veces nacen células diferentes o desiguales.

Las células sanas tratan de controlar a las que son diferentes o desiguales, porque éstas van ocupando cada vez más espacio y no dejan que las células sanas se desarrollen.

(Mostramos este dibujo)



Algunas veces ocurre que las células diferentes se reproducen más rápido que las células sanas y ya no es posible controlarlas.

Cuando las células diferentes crecen muy rápido, empiezan a causar problemas y malestares en el cuerpo, porque le quitan su sitio a las células sanas y éstas ya no pueden cumplir con sus tareas; ya no cuidan ni protegen nuestro cuerpo. A esto se le llama CÁNCER.



Preguntamos

Si en un sembrío crece la mala hierba  
¿qué debemos hacer?



Las mujeres dicen lo que piensan.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Cuando aparece la mala hierba, debemos sacarla. Si no lo hacemos así irá creciendo cada vez más y las plantas no podrán crecer bien. El cáncer es como la mala hierba. Si no se atiende a tiempo, nos invade y no deja que los órganos de nuestro cuerpo funcionen bien.

Así, las células diferentes que empiezan a crecer en una parte del cuerpo, si no se destruyen, se siguen pasando a otras partes del cuerpo. En esos casos el cáncer nos puede llegar a causar la muerte, por eso es muy importante distinguirlo de otras enfermedades que también nos causan malestar.



## Preguntamos

- ◆ ¿Una persona de la ciudad puede ser capaz de reconocer cuáles son las hierbas malas, que atacan a las plantas?



Las mujeres dicen lo que piensan.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Sólo las personas como ustedes, que son expertas en el cuidado de las plantas, saben reconocer cuando en una chacra hay mala hierba, aunque esté chiquita, y la sacan para que no haga daño. De igual manera, para saber si una enfermedad es cáncer o no, se necesita que médicos preparados para ello hagan exámenes especiales en un hospital. Ésta es la única manera de saberlo; y, si el cáncer es descubierto cuando recién empieza, puede ser tratado.

Existen diferentes tipos de cáncer, según el órgano que ataque. Así hay cáncer a la piel, a los huesos, al estómago, y otros. El cáncer que más da a las mujeres, es el cáncer al cuello del útero o matriz; y uno que es común en los hombres, es el cáncer de próstata.

Durante muchos años se pensaba que el cáncer era siempre una enfermedad incurable, que todas las personas que tenían cáncer se morían. Actualmente los doctores saben tratamientos para atender el cáncer, siempre y cuando se descubra cuando recién comienza. Podemos compararlo con la mala hierba, que debe arrancarse en el momento que aparece, para que no produzca daño.



Felizmente para nosotras, las mujeres, un cáncer que se puede prevenir y curar cuando se descubre al comienzo de la enfermedad, es el que ataca el cuello del útero.

## PASO 2

Vamos a aprender en qué condiciones es posible que dé el cáncer al cuello del útero.



Decimos

Hemos aprendido que nuestro cuerpo tiene células diferentes, tanto en su forma como en las funciones que cumplen.

Ahora vamos a continuar nuestro trabajo en cuatro grupos. Y en cada grupo vamos a conversar sobre esto:

◆ ¿Qué hemos escuchado acerca de lo que nos puede hacer enfermar de cáncer de cuello de útero o matriz?



**Formamos 4 grupos**

Las mujeres conversan en los grupos.

Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

El cáncer al cuello del útero o madre es causado por un **virus** que se puede contagiar a través de las relaciones sexuales. Este virus a veces puede hacer que aparezcan las células diferentes y desiguales.

Este **virus** especial, lo pueden tener los hombres y las mujeres, pero a los hombres rara vez les causa problemas.

Este virus hace daño a las **células sanas** del cuello del útero o madre, y por eso sólo las mujeres enfermamos de este cáncer.

Es importante saber que este **virus** no produce descensos ni tiene otros síntomas, por lo que las mujeres podemos tenerlo y no saberlo.



### Decimos

(Sólo si las mujeres lo preguntan)

- El nombre del virus que, combinado con otras causas, puede producir el cáncer al cuello del útero o madre es: PAPILOMA VIRUS.
- Este virus se puede contagiar a través de las relaciones sexuales, por lo tanto es una ETS.
- El virus que puede causar el cáncer al cuello del útero es diferente al virus que causa el SIDA, que es una de las enfermedades que se contagia cuando la sangre de una persona enferma entra dentro del cuerpo de una persona sana. En el caso del SIDA es una enfermedad que no tiene cura y que finalmente lleva a la muerte.



### Luego preguntamos

- ◆ ¿En qué casos las mujeres estamos en mayor peligro de enfermarnos de cáncer al cuello del útero?



Las mujeres dicen lo que piensan.

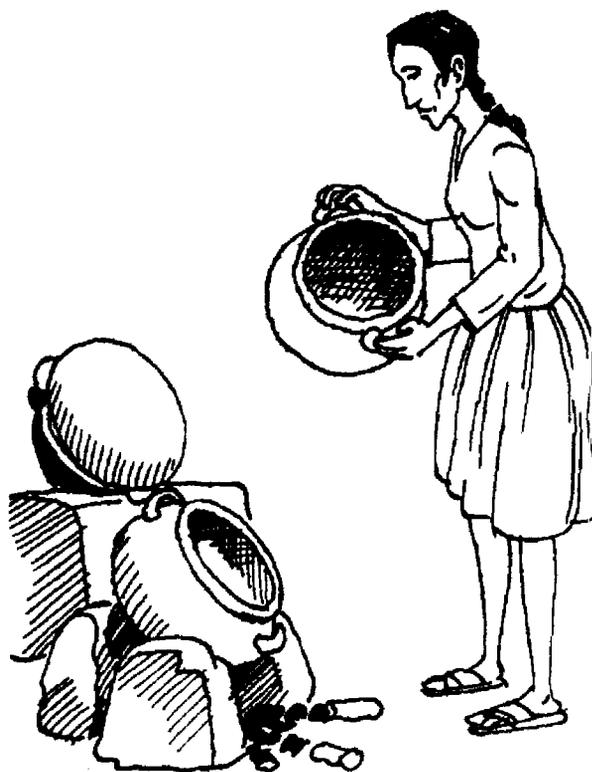


Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Cuando somos muy jovencitas, las células del cuello de nuestro útero todavía no han terminado de desarrollar y no tienen la fuerza suficiente para defenderse de las enfermedades.



Cuando estamos mal alimentadas, es posible que la piel y los tejidos de nuestro cuerpo no logren defendernos de las enfermedades. Por esta razón tenemos mayor riesgo de enfermar de cáncer al cuello del útero.





Cuando hemos tenido muchos partos, algunos piensan que es posible que tengamos mayor peligro de enfermarnos de cáncer al cuello del útero. Aunque todavía no se conoce por qué, durante el embarazo y el parto se producen cambios que nos hacen más sensibles de contagiarnos de alguna enfermedad.

Cuando en una pareja, alguno de los dos -hombre o mujer- tiene relaciones sexuales con otras personas, está en mayor riesgo de contagiarse de este virus y de cualquier otra enfermedad de transmisión sexual (ETS)



### Preguntamos

◆ ¿Todas las mujeres que se contagian de ese virus especial, terminan enfermándose de cáncer de cuello del útero o madre?



Las mujeres dicen lo que piensan.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Es importante saber que, de la gran mayoría de mujeres que se contagia de este virus, **casi ninguna** llega a enfermar de cáncer al cuello del útero.

Y también debemos saber que existen otras causas que todavía no se conocen, las que en combinación con este virus, pueden producir el cáncer al cuello del útero.

Así como existe este virus hay muchos otros que nosotras enfrentamos. Por ejemplo, la gripe la causa un tipo de virus que entra a nuestro cuerpo cuando respiramos, pero ¿vamos a dejar de respirar, por miedo a que nos dé la gripe? Nunca debemos perder nuestra fuerza para luchar por nuestra salud y por la vida.

Y, si fuéramos una de las mujeres que enferman de cáncer de cuello de útero o matriz, lo que debemos hacer es seguir las indicaciones del doctor, para sentirnos mejor, como en cualquier otra enfermedad.





### Luego preguntamos

- ◆ ¿Hay alguna forma de descubrir si es que han aparecido células diferentes o si ya hemos enfermado de cáncer de cuello de útero o matriz?



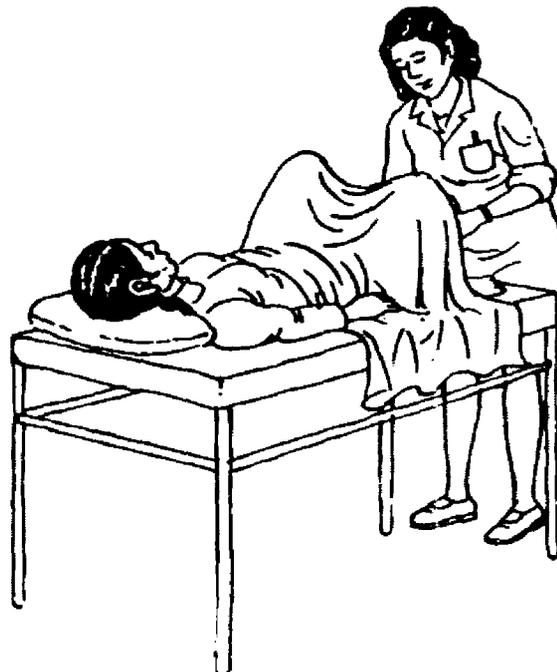
Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

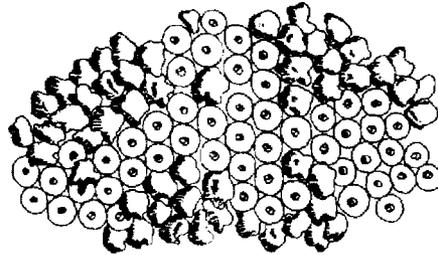
Ahora es posible, con un examen muy sencillo, darse cuenta del comienzo de la enfermedad de cáncer de cuello de útero o matriz, para así empezar a tratarlo.

Este examen se llama **papanicolaou** y de él hablaremos dentro de un momento.



Debemos recordar que, si no hay tratamiento, el cáncer, además de atacar al cuello del útero, puede ir avanzando poco a poco hasta dañar toda nuestra matriz, y después llegar a otras partes de nuestro cuerpo.

Pero una buena noticia para nosotras es que las **células diferentes o desiguales** crecen muy lentamente. Demora años para que las células que se deforman o empiezan a hacerse diferentes se vuelvan cáncer.



Vamos a ver un cuello de útero sano, de una mujer que todavía no ha tenido hijos. Si lo viéramos con color notaríamos que es rosado, suave, y húmedo.

(Mostramos este dibujo)



(Mostramos este dibujo)

Ahora miraremos  
como se ve  
un cuello de útero  
cuando las células  
diferentes o desiguales  
han empezado a hacer  
daño al espacio  
de las células sanas.  
(Señalamos el lugar  
donde apunta  
la flecha).



Por eso, tengamos siempre presente que cuando el cáncer a cuello del útero se descubre pronto, nos da tiempo para hacernos un tratamiento médico y curarnos.



Decimos

(Sólo si las mujeres han dicho que el cáncer de  
cuello de útero o matriz es causado por algún  
método anticonceptivo)

Algunas personas dicen que las mujeres no debemos usar métodos anticonceptivos para evitar un embarazo, porque esos métodos causan cáncer ¿será esto verdad?



Formamos 3 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.

Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Los métodos anticonceptivos son algo muy nuevo. No existían cuando nacieron nuestras abuelas y tal vez tampoco los conocieron nuestras mamás. Pero, aunque no usaran métodos anticonceptivos, las mujeres enfermaban de cáncer de cuello del útero o madre.



Esto nos tiene que hacer pensar que el cáncer de cuello de útero no es causado por los métodos anticonceptivos.



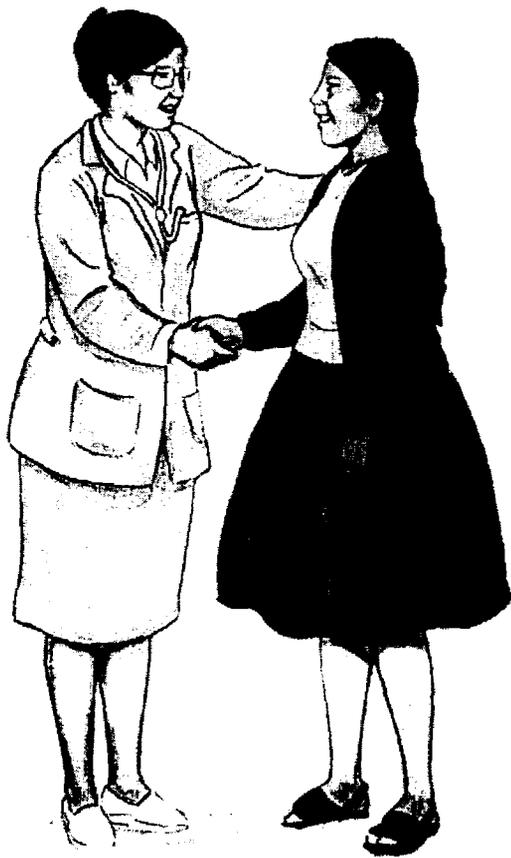
Lo que ocurre es que cuando los médicos descubren algo bueno para la salud, algunas personas que no comprenden bien en qué consiste rechazan eso nuevo y bueno porque todavía no le tienen confianza. Por ejemplo: hace muchos años había gente que no quería vacunar a sus hijos, y ahora casi todos los hacemos vacunar porque sabemos que de esa manera se les protege contra algunas enfermedades.



Además, el Ministerio de Salud autoriza para que un método anticonceptivo se utilice en los servicios de salud o en las farmacias, solamente cuando han pasado varios años de estudios y de pruebas y, por lo tanto, se tiene la seguridad de que al usarse adecuadamente no va a hacer daño a las personas.

Últimamente los doctores han descubierto que cuando usamos el método de las pastillas (píldoras) o el de las inyecciones, estamos más protegidas de tener cáncer en el ovario y en el endometrio (que son las paredes que están dentro del útero y que en el embarazo se vuelven como un colchoncito).

Algunas mujeres, cuando usamos la T de Cobre, sentimos que nos aumenta el flujo vaginal, y algunas creemos que tenemos cáncer. Pero el flujo vaginal no es una señal de cáncer.



Recordemos que, antes de usar un método anticonceptivo, el personal de la posta o centro de salud nos debe explicar claramente sobre los diferentes métodos, para que podamos saber cuál es el más adecuado para nosotras.

Un buen método para proteger del cáncer al cuello del útero es el condón, pero sólo si se usa siempre y no de vez en cuando.

## PASO 3

Vamos a aprender cómo se puede prevenir el cáncer de cuello del útero y también vamos a aprender cómo se puede saber si tenemos esa enfermedad, para hacerla tratar.



### Decimos

En la reunión anterior aprendimos que cuando aparecen células diferentes que aumentan desordenadamente, debemos seguir las indicaciones de los médicos para evitar que se desarrolle un cáncer de cuello del útero. Y también aprendimos que el cáncer de cuello de útero o madre puede ser facilitado por un virus especial que se puede contagiar por las relaciones sexuales, pero combinado con otras condiciones o problemas.

- ♦ Pero ¿hay algo que hayamos estado haciendo las mujeres de esta comunidad para evitar enfermarse de cáncer de cuello del útero o matriz?



### Formamos 3 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



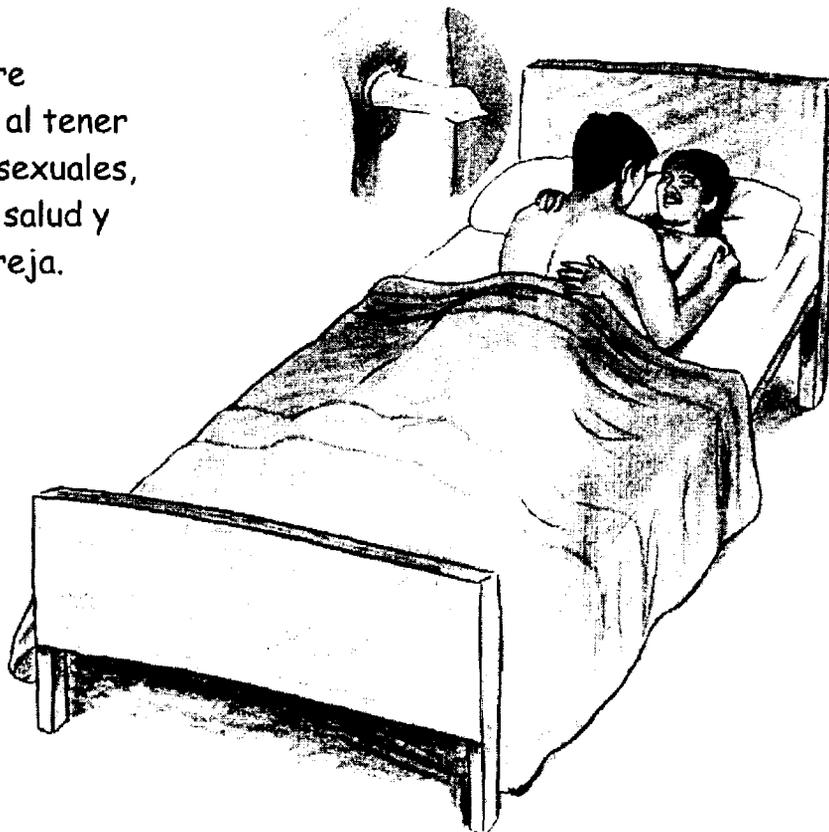
Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

1. Es mejor que una mujer empiece a tener relaciones sexuales cuando ya es adulta; cuando las jóvenes esperan un tiempo más largo para empezar a tener relaciones sexuales, su salud estará más protegida.

Cuando la mujer es muy jovencita, las células del cuello de su útero todavía no han terminado de desarrollar y no tienen la fuerza suficiente para defenderse de las enfermedades.



2. Si el hombre usa condón al tener relaciones sexuales, protege su salud y la de su pareja.



3. Cuando el hombre y la mujer tienen menos parejas sexuales, hay menor riesgo de enfermarse.



Si la mujer come verduras de hojas verdes y frutas, estará más protegida de éstas y otras enfermedades.

Cuando una mujer está mal alimentada, es posible que la piel y los tejidos de su cuerpo no logren defenderla de las enfermedades.





### Luego, decimos

¿Recuerdan cuando en nuestra última reunión hablamos de cómo se tenía que mirar debajo de la tierra para saber cómo estaban las raíces de las plantas? De la misma manera, la única forma de conocer si estamos enfermas de cáncer de cuello del útero, es que un doctor, una doctora o una obstetriz, mire nuestras partes y nos haga un examen especial.

En la reunión pasada les dije el nombre de este examen ¿recuerdan cómo se llama? (La respuesta esperada es **papanicolaou**; si ninguna de las participantes dice el nombre del examen, lo decimos nosotras).

Se llama **Papanicolaou** porque es el nombre del doctor que descubrió cómo hacer este examen. Es muy importante hacernos el examen de **papanicolaou**, para descubrir a tiempo si han aparecido las **células diferentes o desordenadas**, y buscar tratamiento médico.

(Mostramos este dibujo)

Toda mujer puede evitar que el cáncer llegue a estar avanzando, como podemos ver en este cuello de útero. (Si tenemos el modelo, también lo mostramos)





## Decimos

Ahora hablaremos sobre este importante examen: el papanicolaou. En grupos, conversaremos sobre estas preguntas:

- ◆ ¿Quiénes nos hemos hecho un examen de papanicolaou?
- ◆ ¿Dónde se hace este examen?
- ◆ ¿Cómo se hace este examen?
- ◆ ¿Qué pensábamos que sucedería antes de que nos hicieran el examen?
- ◆ ¿Cómo nos hemos sentido cuando nos hacían este examen?
- ◆ ¿Cómo son los resultados de este examen?



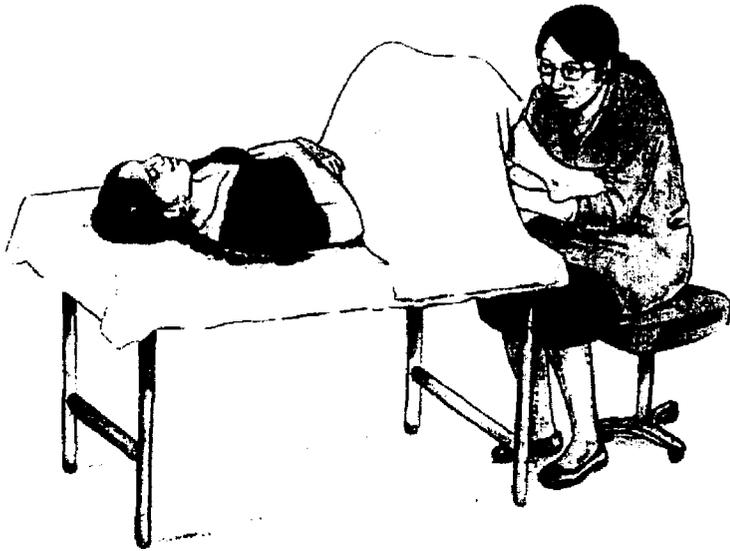
## **Formamos 4 grupos**

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



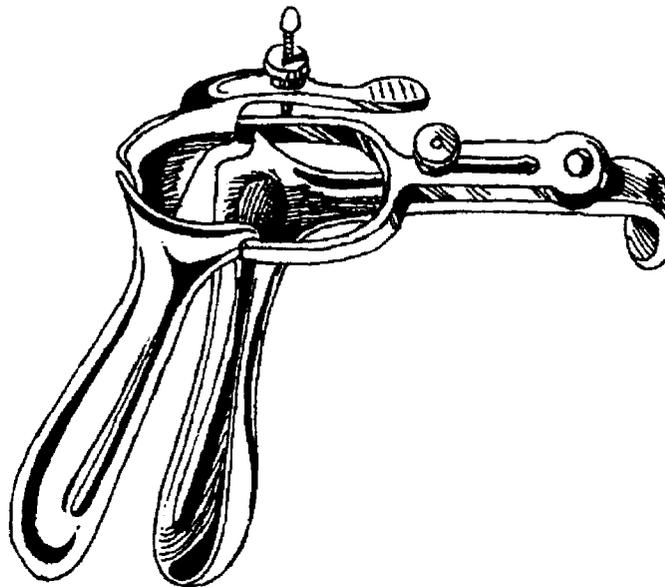
## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Con el examen de papanicolaou se puede reconocer el cáncer al cuello del útero, cuando recién está empezando; en ese momento es mucho más fácil de tratar.



El papanicolaou se realiza durante un examen de nuestros órganos sexuales internos, esto es, un examen ginecológico. Para que esto sea posible tenemos que echarnos en una camilla y levantar nuestras piernas.

Para poder mirar el cuello del útero, el profesional del servicio de salud colocará en nuestra vagina un aparatito que se llama espéculo. Este aparato viene en diferentes tamaños, para adecuarse al tamaño de la vagina de cada mujer. (Mostramos el espéculo y lo entregamos para que lo toquen).



El profesional de salud sacará suavemente un poquito de flujo (moquito), donde hay células del cuello del útero o madre. En la mayoría de los establecimientos de salud usan un palito de madera, como un palito de helado, para sacar las células; también pueden emplear una escobillita.

No debemos preocuparnos por las células que nos sacan en el examen de papanicolaou, ya que nuestro cuerpo las reemplaza rápidamente con otras nuevas.

El poquito de flujo que sacan, es colocado sobre una lámina de vidrio. Luego lo llevan a otro lugar (laboratorio) en el que un especialista mirará las células con un microscopio, para verlas claramente en un tamaño más grande.

Después de un mes ya nos pueden dar el resultado. Si sale "negativo" quiere decir que no hay células diferentes y desordenadas; que estamos sanas. Si sale "positivo", si el médico lo indica, seguiremos un tratamiento para eliminar esas células diferentes.

Es muy importante por eso ir a recoger el resultado de papanicolaou, y cumplir el tratamiento, si es que nos lo recomiendan.

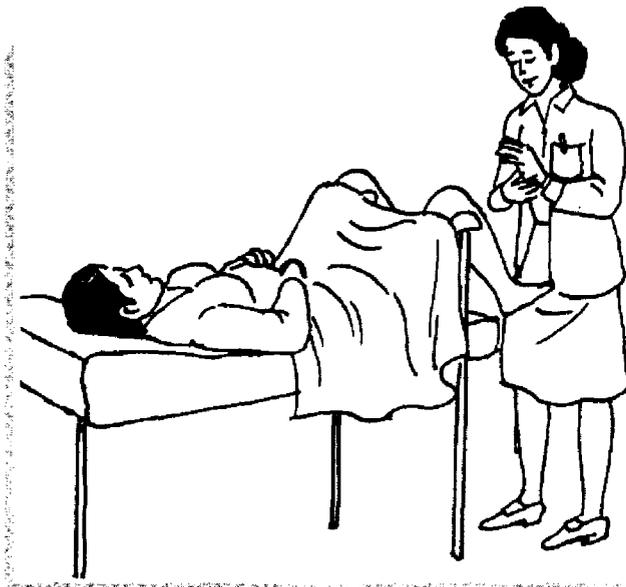


Las mujeres que ya hemos tenido relaciones sexuales, aunque sea una sola vez, debemos hacernos esta prueba.



Si nuestro primer examen de papanicolaou tiene resultado negativo, nos debemos hacer otro un año después. Si los dos años seguidos el resultado es negativo, podemos hacernos el próximo papanicolaou tres años después.

Algunas veces los resultados no son claros, o es difícil determinar si las células son sanas o diferentes y desordenadas. En este caso, en el servicio de salud nos pedirán que -tres o seis meses más tarde -repite el papanicolaou. Es muy importante que sigamos esa recomendación.



Cuando la cantidad de células diferentes y desordenadas, es muy pequeña, a veces el cuerpo mismo las puede controlar. Por eso es necesario que, a los tres o seis meses, el médico observe un nuevo papanicolaou para ver si nuestro cuerpo las ha eliminado.

Si esas células diferentes son muchas, entonces nos van a decir qué tratamiento necesitamos. Aunque podría ser que todavía no se hubiese convertido en cáncer, es muy importante seguir el tratamiento de inmediato.



### Terminamos diciendo

Es muy importante saber que si ya hemos tenido nuestro cambio de vida, esto es, si ya pasamos la edad crítica o menopausia, y por tanto hacía algunos años no nos venía la sangre del mes, y de pronto empieza a salirnos sangre de la vagina, debemos ir de inmediato a un servicio de salud porque podríamos estar sufriendo de cáncer al cuello de útero o madre.

**Recordemos siempre: El cáncer de cuello del útero se puede prevenir y se puede curar, si se descubre a tiempo.**

## PASO 4

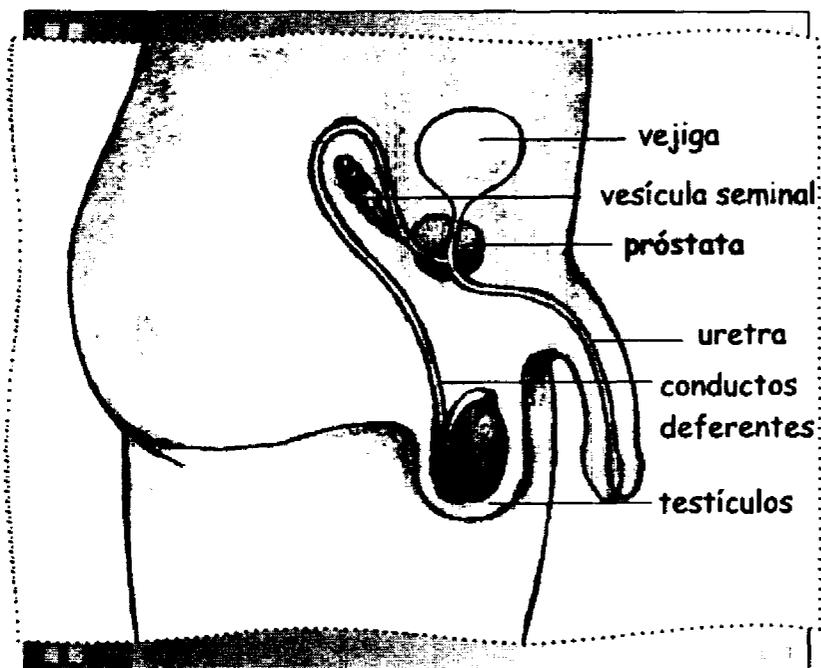
Vamos a aprender qué es el cáncer de próstata que puede afectar a los varones y cómo pueden ellos saber si lo están sufriendo, para así hacerse tratar



Decimos

Ahora vamos a hablar sobre el cáncer de próstata, que puede dar a los varones, con más frecuencia a los mayores. Recordemos que la próstata produce un líquido que aumenta la cantidad de semen que sale de las vesículas seminales. Recordemos dónde se encuentra la próstata.

(Mostramos este dibujo)



◆ ¿Cuáles son las señales o avisos que le hacen sospechar a un hombre que su próstata está enferma?



Las mujeres dicen lo que piensan.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Las señales que le hacen sospechar a un hombre que su próstata está enferma, tienen relación con problemas para orinar. Estas señales son:

- ◆ Siente ganas de orinar a cada rato, especialmente de noche.
- ◆ Tiene que pujar para comenzar a orinar; a veces quiere orinar pero no puede.
- ◆ Siente dolor o ardor al orinar, o al botar el semen.
- ◆ Sale poca orina y el chorro sale sin fuerza.
- ◆ Al terminar de orinar, el pene sigue goteando y/o queda la sensación de que la vejiga no se ha vaciado completamente.
- ◆ La orina sale con sangre.



La razón por la que se sienten esas molestias al orinar o al botar el semen es porque, cuando la próstata se enferma, muchas veces aumenta de tamaño y aprieta el tubito (uretra) por donde sale la orina y el semen.

Una de las causas del agrandamiento de la próstata es el cáncer.

Todavía no se saben las causas de este cáncer y, cuando recién está comenzando no causa molestias, por eso la única forma en que el hombre puede saber si tiene este problema es con un examen de próstata.

A partir de los 40 años, los hombres deben hacerse ese examen una vez al año.



El examen de próstata se hace por atrás, por el ano y el recto.

Algunos hombres sienten vergüenza, desconfianza o miedo por este tipo de examen.



## Preguntamos

- ◆ ¿Qué le podemos decir a un varón para que se anime a cuidar su salud y se haga un examen de próstata?



Las mujeres dicen lo que piensan.

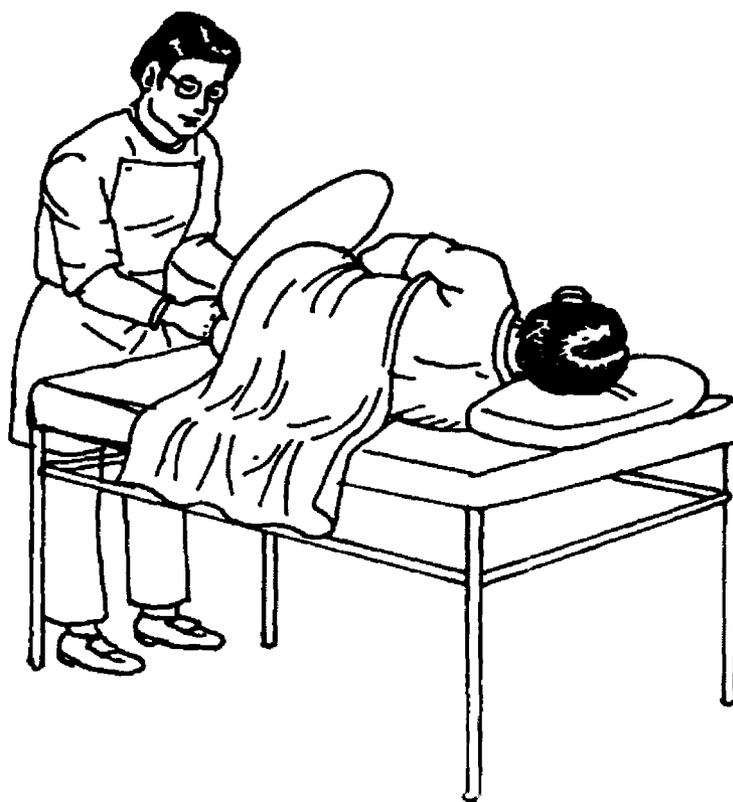


## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

- ◎ Si un hombre tiene miedo que se burlen de él porque se va a hacer un examen de próstata, le podemos decir que le explique al bromista que si el cáncer se descubre a tiempo hay más posibilidades de vencer la enfermedad.



© Si un hombre tiene miedo de volverse homosexual si le hacen un examen de próstata, le podemos decir que el cuidado de la salud no tiene nada que ver con los gustos sexuales.



© Si un hombre dice que prefiere que le dé cáncer antes de que le examinen la próstata, le recordaremos que el cáncer es una enfermedad que cuando avanza puede ser muy dolorosa; si no se trata, el hombre llega a perder la erección (el pene no se le pondrá duro), y puede hasta causar la muerte.

De esta manera nosotras también podremos apoyar a nuestro esposo o a otro familiar varón, para que cuiden su salud.

# SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para cuidar nuestra salud.

## Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



# MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras  
vamos a ensayar  
cómo explicar  
lo que hemos aprendido,  
a nuestro esposo,  
hermana, hija, o  
a alguna otra persona.



(Invitamos a Hablar a las mujeres  
que han participado menos durante la reunión).

# COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad sepan que el descenso no se vuelve cáncer, y si nosotras queremos saber si tenemos cáncer de cuello del útero o madre, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)
- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a hacernos un examen de papanicolau, y a ir a recoger sus resultados?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)



# DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despedimos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Un microscopio
2. Una raja muy delgadita de cebolla.
3. Una raja muy delgadita de tomate.
4. Diez dibujos:
  - Un hueso y las células de hueso.
  - Una mano y las células de piel.
  - Grupo de células sanas.
  - Células diferentes y desordenadas ocupando el espacio de células sanas.
  - Cuello de útero sano.
  - Cuello de útero con cáncer inicial.
  - Cuello de útero con cáncer avanzado.
  - Cuello de útero simulando un cáncer avanzado.
  - Órganos sexuales internos del hombre.
5. Modelo de cuello de útero simulando un cáncer avanzado.
6. Espéculo.

**TODAS LAS MUJERES  
TENEMOS DERECHO  
A QUE NUESTROS  
ÓRGANOS SEXUALES  
ESTÉN SANOS,  
A SENTIRNOS BIEN.**



# Reunión 4.

## BIENVENIDA

Nos saludamos con cariño.  
Nos sentamos con comodidad.



# AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- ◀ ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos hablado sobre por qué los descendos no se pueden volver cáncer, y sobre el examen de papanicolaou y el examen de próstata?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?
- ◀ ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de hacernos el examen de papanicolaou, y recoger los resultados?
- ◀ ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- ◀ ¿Qué apoyos hemos recibido?

# QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Conocer cómo el hombre debe usar el condón.
- ✓ Aprender cómo negociar con el esposo para que use el condón.

## PASO 1

Vamos a conocer cómo el hombre debe usar el condón.



### Decimos

Hoy vamos a conocer más sobre el uso del condón, porque hemos aprendido que una forma importante de prevenir las enfermedades que se pueden contagiar a través de las relaciones sexuales, es que el hombre use condón al tener relaciones sexuales.

◆ ¿Cómo se le llama el condón aquí?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Muy bien, al condón lo llamamos acá (decimos el hombre que se utiliza en la comunidad: sombrero, poncho, capucha, jebe, preservativo, o cualquier otra palabra que se use en el lugar).

A veces ocurre que los varones no conocen las ventajas de utilizar el condón.

◆ ¿Porqué es bueno usar condón?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

↳ Usando condón el hombre protege su salud y la de su pareja, de las enfermedades que se pueden contagiar a través de las relaciones sexuales.

↳ Otra ventaja del condón es que evita que la mujer quede embarazada. Y, si se usa junto con otro método, hay mayor seguridad.

↳ Además, las relaciones sexuales pueden dar más gusto, porque duran más y no estamos preocupadas.



En este sobrecito hay un condón. (Mostramos el sobrecito con un condón, sin abrirlo) y preguntamos:

◆ ¿Cómo se debe usar el condón?

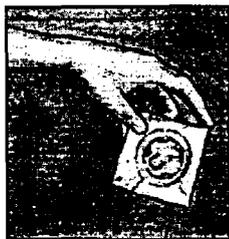


Las mujeres dicen lo que piensan.



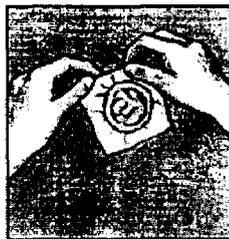
Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Voy a hacer una demostración del uso correcto del condón utilizando este modelo de pene (lo mostramos). Luego, cada uno practicará cómo se coloca el condón. (A medida que explicamos cada punto, vamos realizando y mostrando la acción):



1

Comprobamos que el sobrecito no esté dañado; al apretarlo con suavidad debemos sentir como si estuviera inflado (colchoncito de aire).



2

Abrimos el sobre por el piquete del borde, con los dedos. Nunca debemos utilizar los dientes ni una tijera o cuchillo.



3

El borde del condón debe estar hacia fuera, para desenrollarlo bien.



4

Colocamos el condón sobre el pene, apretando la punta para botar el aire. Esto es muy importante porque esta bolsita chiquita es para que quede el semen (Las semillas del hombre) y si este espacio queda con aire, el condón se puede romper.



5

Ahora lo desenrollamos despacio, cubriendo todo el pene. Nunca debemos usar vaselina, ni ninguna otra grasa; el condón ya tiene suficiente humedad que hace que resbale con facilidad; si se le echa grasa, se malogra.



6

El condón se debe colocar antes que el pene toque las partes de la pareja. Terminada la relación sexual, se debe quitar antes de que el pene se ponga blando. Se retira sujetándolo con la mano, para evitar que se derrame el semen.



7

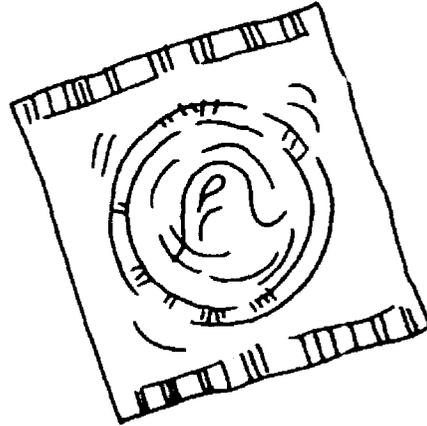
Luego se le hace un nudo y se bota a la basura. El condón sólo se usa una vez; no se puede lavar. Hay que usar uno nuevo en cada relación sexual.



### Decimos

Ahora vamos a practicar en este modelo de jebe la colocación del condón porque es importante que las mujeres también sepamos el uso adecuado del condón.

Mientras van practicando con el modelo, las orientamos para que coloquen bien el condón (debemos mirar especialmente que recuerden apretar la punta, para botar el aire).



- ◆ ¿Qué podríamos hacer para que los hombres de esta comunidad, tanto los jóvenes como los mayores, conocieran la importancia de usar condón?



Las mujeres dicen lo que piensan.



### Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Tenemos varias sugerencias para que los hombres de nuestra comunidad comprendan la importancia de usar condón. Podríamos empezar hablando cada una con nuestra pareja sobre cómo al usar siempre condón protege su salud y la nuestra.

## PASO 2

Vamos a aprender cómo negociar con el esposo para que use el condón.



Preguntamos

◆ ¿Quién decide si se usa o no se usa condón, para tener una relación sexual?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Así como una relación sexual la hacen dos personas, la decisión de usar condón es también de los dos.  
Es un acuerdo.  
Y nosotras sabemos que los acuerdos se conversan primero, se negocian.



↳ Es muy importante que aprendamos a negociar el uso del condón con nuestra pareja, porque así cuidamos la salud de los dos. Por eso vamos a practicar la negociación con la pareja, para el uso del condón.



Vamos a formar dos grupos y cada uno va a escoger a una persona que representará a la esposa o al esposo y que hará la negociación, con el apoyo y consejos de su grupo.



**Formamos 2 grupos**

**Grupo  
ESPOSA**

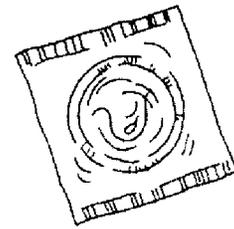
**Grupo  
ESPOSO**

Ubicamos frente a frente a los dos grupos, y pedimos que la "esposa" y el "esposo" se coloquen adelante.



### Luego decimos

Vamos a representar dos situaciones:  
Primera representación:

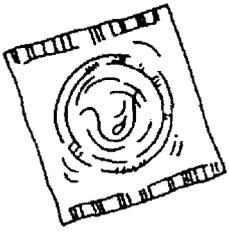


- Él no quiere usar condón y ella sí quiere.
- Él, con los consejos de su grupo, la va a tratar de convencer para que lo haga sin condón.
- Ella, con los consejos de su grupo, le va a responder por qué sólo lo hará con condón.
- Finalmente, él debe aceptar hacerlo con condón.



Aplaudimos la representación realizada por las mujeres.





## Segunda representación



- Ella no quiere usar condón y él sí quiere.
- Ella, con los consejos de su grupo, lo va a tratar de convencer para que lo haga sin condón.
- Él, con los consejos de su grupo, le va a responder por qué no lo hará así.
- Finalmente, ella debe aceptar hacerlo con condón.

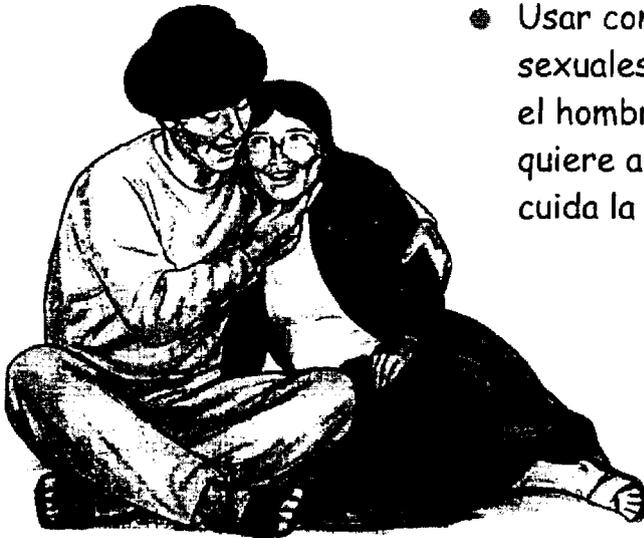
Aplaudimos la representación realizada por las mujeres.





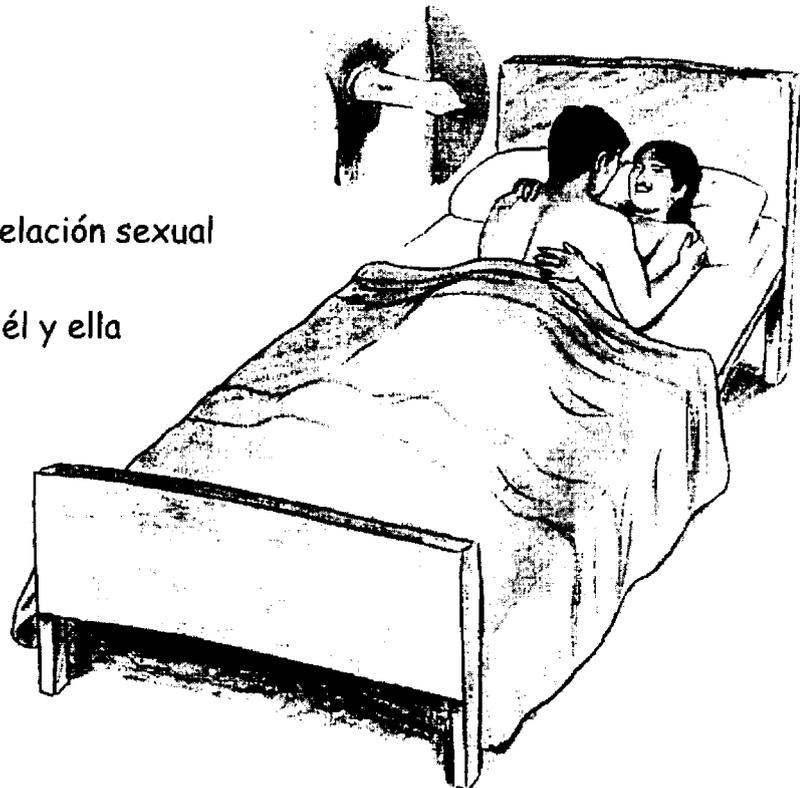
## Decimos

└ En el caso que la pareja no quiera aceptar usar condón, siempre hay algo que le podemos decir:



- Usar condón al tener relaciones sexuales es una de las maneras en que el hombre puede demostrar que se quiere a sí mismo y a su pareja, porque cuida la salud de los dos.

- El condón hace que la relación sexual dure más tiempo, y eso puede ayudar para que él y ella gocen más.





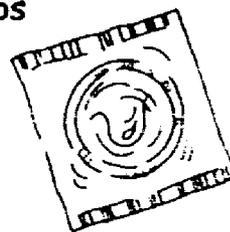
## Terminamos diciendo

Es importante recordar:

- Que las mujeres tenemos derecho a tener relaciones sexuales sólo cuando lo deseamos.



- Qué se debe respetar nuestra decisión cuando decimos que sin el condón no tendremos relaciones sexuales.



Si tanto el hombre como la mujer quieren proteger la salud de su pareja, elegirán usar condón.

# SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para cuidar nuestra salud.

## Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.



# COMPROMISOS



Decimos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad sepan cómo se debe usar correctamente el condón y estén preparadas para negociar con su esposo para que lo use, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)
- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a conversar con nuestro esposo y negociar con él para que use condón?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)



# MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras  
vamos a ensayar  
cómo explicar  
lo que hemos aprendido,  
a nuestro esposo,  
hermana, hija, o  
a alguna otra persona.



**(Invitamos a Hablar a las mujeres  
que han participado menos durante la reunión).**

# DESPEDIDA



Ahora todas nos vamos a aplaudir, por lo bien que hemos trabajado el día de hoy.

Nos despediremos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión necesitamos lo siguiente:

1. Un condón para cada participante y uno para la promotora.
2. Un modelo de jebe para hacer el ejercicio de colocar el condón.

TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO  
A QUE NUESTROS ÓRGANOS SEXUALES  
ESTÉN SANOS, A SENTIRNOS BIEN.



# Reunión 5

BIENVENIDA

Nos saludamos con cariño.  
Nos sentamos con comodidad.



# AVANCE EN LOS COMPROMISOS



- < ¿Con cuántas personas y con quiénes hemos hablado sobre cómo se debe usar el condón y sobre la importancia de conversar para negociar su uso con el esposo?
- < ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- < ¿Qué apoyos hemos recibido?
- < ¿Cómo vamos avanzando en nuestro compromiso de conversar con nuestro esposo y negociar con él para que use condón?
- < ¿Qué dificultades hemos tenido y cómo las vencimos?
- < ¿Qué apoyos hemos recibido?

# QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN



En la reunión de hoy, todas juntas esperamos lograr

- ✓ Aprender por qué las enfermedades de los órganos sexuales sólo se deben tratar en un servicio de salud.
- ✓ Conocer cómo debe ser una consulta en un servicio de salud, sobre un problema en los órganos sexuales.
- ✓ Saber cómo llegar a tener un servicio de salud en el que nos sintamos bien atendidas, cuando tenemos una enfermedad en nuestros órganos sexuales.

## PASO 1

Vamos a aprender por qué las enfermedades de los órganos sexuales sólo se deben tratar en un servicio de salud.



### Decimos

(Sólo en el caso de que en esa comunidad se acostumbre tratar los descensos con baños de asiento)

Voy a contarles del caso de la señora María. Ella está sintiendo molestias en sus partes, y está pensando en hacerse baños de asiento.

◆ ¿Estará bien que la señora María se haga baños de asiento?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

■ Si tenemos molestias causadas por un descenso (recordemos decir el nombre que se utiliza en la comunidad), hacernos un baño de asiento con hojitas de malva o llantén, nos ayudará a bajar las molestias.

Darnos un baño de asiento es hacer lo siguiente:

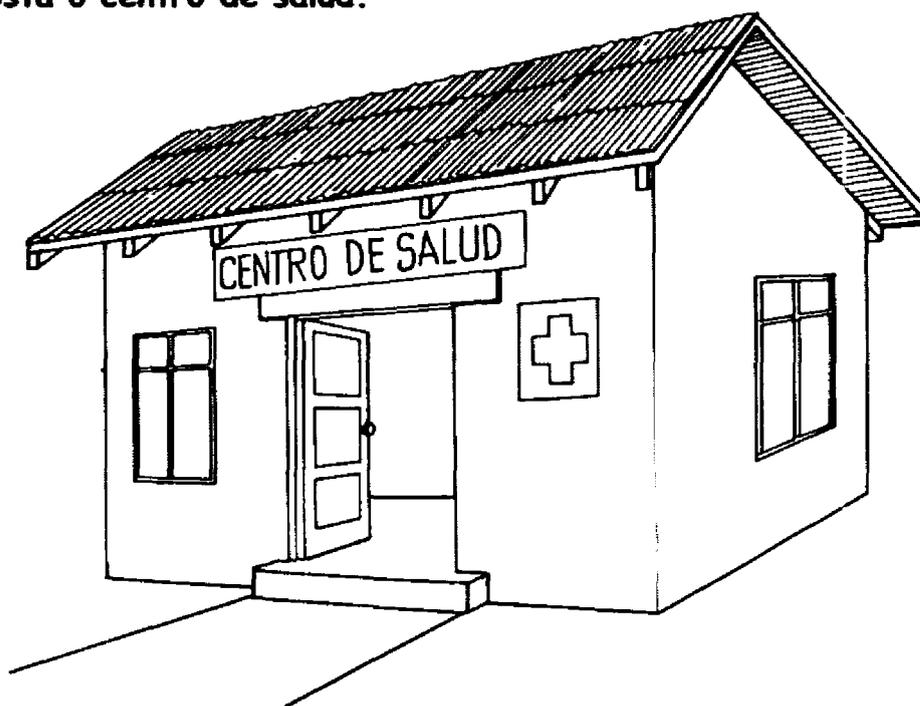
- Lavamos bien la zona del ano usando agua y jabón, para que no quede ningún resto de caca, porque sino estaríamos ensuciando el agua y nos haría daño.

- Echamos agua hirviendo en un lavatorio y le colocamos hojitas de malva o de llanten para que suelten su jugo (infusión). Nunca debemos usar limón ni sangre de grado, porque son demasiado ácidos y aumentarán aún más nuestro problema.



- Esperamos a que esta agüita se ponga tibia, y luego nos sentamos un rato sobre el lavatorio, dejando que nuestras partes se remojen.

Pero debemos saber que los baños de asiento sólo alivian las molestias, pero no curan los descensos. Todos los descensos deben ser tratados en la posta o centro de salud.





Luego,  
preguntamos

◆ ¿Qué le diremos a la señora María?



Las mujeres dicen lo que piensan.



Diremos a la señora María que los baños de asiento con malva o llantén servirán para aliviar un poco sus molestias pero que no curan, y que debe ir a tratarse el descenso en un servicio de salud.

Las enfermedades de los órganos sexuales no se curan solas. Sin embargo, algunas personas no van a un servicio de salud cuando sospechan que tienen una enfermedad en sus órganos sexuales.

Trabajando en grupos vamos a responder la siguiente pregunta

◆ ¿Por qué una persona no va al servicio de salud, a pesar de que sospecha de que puede tener una enfermedad en sus órganos sexuales?



Formamos 4 grupos

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



Recogiendo las opiniones de las mujeres,  
decimos

Hay personas  
que sienten  
tanta vergüenza  
que ocultan  
que pueden tener  
una enfermedad en  
sus órganos sexuales.  
Ni siquiera se lo dicen  
a su pareja, por temor  
al rechazo.  
Su vergüenza es  
tan grande que  
ni siquiera piensan  
que podrían ir a  
un servicio de salud,  
donde deben estar  
preparados para  
resolver su problema.



Hay personas que no consultan a un médico porque les es difícil hablar de sus partes. Olvidan que los órganos sexuales pueden enfermar, tal como ocurre con cualquier otra parte de nuestro cuerpo. Las obstetras y los médicos han estudiado y se han preparado para atender estos problemas.



Hay personas que aunque han ido al servicio de salud, ya no quieren regresar porque sienten que el tratamiento no les curó del todo pues nuevamente tienen malestar. Es importante saber que debemos cumplir con todo lo que nos indica el médico, y que a veces tenemos varios problemas y no todos se pueden atender al mismo tiempo. Además, también los órganos sexuales se pueden volver a enfermar.

Y también hay personas que no van al médico porque tienen miedo a ser regañadas o criticadas. Un buen profesional sabe escuchar, comprender y recomendar un tratamiento. En cualquier tipo de consulta, no debemos aceptar que un médico nos regañe o nos trate mal; podemos quejarnos si lo hace así; y también cambiar de doctor.



## PASO 2

Vamos a conocer cómo debe ser una consulta en un servicio de salud, sobre un problema en los órganos sexuales.



### Decimos

Hemos visto que si una persona sospecha que tiene una enfermedad en sus órganos sexuales, debe ir al servicio de salud para que le digan qué es lo que tiene y le recomienden su tratamiento.

### Ahora haremos un sociodrama.

- Vamos a ensayar cómo sería una consulta , cuando tenemos una molestia en nuestras partes.
- Sólo vamos a representar desde el momento en que entramos a la consulta y explicamos lo que nos ocurre.
- Vamos a dividirnos en dos grupos.
- Cada grupo escogerá a una señora, que representará a la persona que va a consultar.
- Un grupo escogerá a otra señora, que representará a un doctor.
- El otro grupo escogerá a otra señora, que representará a una doctora.



Formamos 2 grupos

Grupo  
DOCTORA



Grupo  
DOCTOR



Las mujeres realizan las representaciones



Luego preguntamos

- ◆ ¿Cómo se habrá sentido la señora durante la consulta?
- ◆ ¿Cómo hubiéramos querido que fuera la consulta, para que ella se sintiera mejor?



Las mujeres dicen lo que piensan.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Cuando vamos a consulta porque sospechamos que podemos tener una enfermedad en nuestras partes, debemos ser muy sinceras con el médico sin tratar de ocultar nuestras molestias, ni esconder la verdad cuando nos hagan alguna pregunta. Sólo si el médico conoce todo lo que sentimos, es que podrá comprender mejor nuestro mal.



Un buen médico debe ayudarnos para que nos sintamos bien, dejando que le contemos lo que pensamos es importante, y escuchando con atención.

No debe sorprendernos si el médico hace algunas preguntas, como:

- ¿Tienes relaciones sexuales?
- ¿Tienes más de una pareja?
- ¿Crees que tu pareja tiene relaciones sexuales con otras personas?
- ¿Te has hecho lavados internos o has metido algo en tu vagina?

Éstas y otras preguntas no deben incomodarnos,  
porque son necesarias para conocer lo que nos pasa



Para saber lo que tenemos el médico debe examinar nuestras partes. Es por eso que nos quitamos el calzón y nos recostamos en una camilla y abrimos las piernas. Mientras tanto el doctor se debe colocar unos guantes de jebe muy limpios.

Para mirar adentro de la vagina el médico nos colocará un espéculo (mostrarlo y hacer que lo toquen y que vean su tamaño). También debe examinarnos usando sus dedos enguantados.

Después del examen el médico debe explicarnos con palabras sencillas lo que tenemos y debe también responder a nuestras preguntas. Luego nos dirá cuál es el tratamiento que debemos seguir y podremos preguntarle hasta estar seguras de que lo hemos comprendido bien.





Estas preguntas pueden ser útiles, cuando consultamos en el servicio de salud por alguna señal o aviso de enfermedad en nuestros órganos sexuales:

- ¿Cómo se llama la enfermedad o problema que tengo?  
Se trata de nuestro cuerpo, tenemos derecho a conocer qué es lo que le sucede.
- ¿Por qué da esta enfermedad?  
Si nos interesa saberlo, es obligación del médico informarnos en forma clara, de manera que podamos comprender la causa de nuestro problema.
- ¿Qué tratamiento me recomienda? ¿cómo debo hacer y durante cuánto tiempo?  
No todos los tratamientos son iguales: en algunos se toma el remedio por la boca, o se coloca un óvulo o cremas en la vagina antes de acostarnos, o se usan inyectables, etc.  
La duración de cada tratamiento varía, según las enfermedades.
- ¿Hay alguna otra forma de tratar mi enfermedad?  
A veces hay más de una manera para tratar un problema. El doctor debe explicarnos lo que cree más conveniente para nuestro caso, pero nosotras decidiremos lo que vamos a hacer.



- ¿Este tratamiento puede producir alguna molestia? Y, en caso que tenga molestias ¿qué debo hacer?  
Si estamos preparadas nos será más fácil soportar cualquier pequeña molestia, necesaria para curarnos.  
Por ejemplo, algunos medicamentos suelen producir náuseas, un poco de dolor de estómago, pesadez.
- ¿En caso de que nos receten un medicamento ¿dónde se puede conseguir? ¿cuánto cuesta?  
Es importante que nos digan si hay algún otro remedio igual de bueno pero de menor precio.
- Puedo tener relaciones sexuales durante el tratamiento?  
Es conveniente que, si no debemos tener relaciones sexuales, el médico escriba esta indicación en un papel para mostrarlo a nuestra pareja.  
De esta manera es como si el doctor le dijera a él mismo la indicación y puede ayudar para que la respete más.

- ¿Mi esposo o pareja debe venir a consulta? ¿debe tratarse él también para asegurar la curación?

De ser así, es mejor que el médico lo cite por escrito, para que él sienta más la responsabilidad de ir al servicio de salud.

También podemos pedirle al médico que nos diga cómo podemos explicarle a nuestro esposo por qué es importante que él vaya a la consulta.

- ¿Debo volver a consulta? ¿cuándo? ¿mi esposo o pareja también debe regresar a consulta?

No basta con sentirnos bien. A veces sólo las señales de la enfermedad disminuyen o no las notamos, pero la enfermedad continúa si no hacemos todo el tratamiento. Por eso es el médico quién tiene que decirnos cuando estamos curadas.

También nuestra pareja tiene que completar su tratamiento, si el médico así se lo indicó. Si no lo hace así, nos puede contagiar de nuevo.



- ¿Qué es lo que debo hacer para evitar tener de nuevo esta enfermedad?

¿hay algo que mi esposo debe hacer también?

Las enfermedades de los órganos sexuales, como muchas otras enfermedades, pueden evitarse si tomamos algunas precauciones.

El médico nos debe decir qué es lo que tenemos que hacer.

## PASO 3

Saber cómo llegar a tener un servicio de salud en el que nos sintamos bien atendidas cuando tenemos una enfermedad en nuestros órganos sexuales.



Decimos

Vamos a responder esta pregunta trabajando en grupos.

- ◆ ¿Qué podríamos hacer si no nos sentimos bien atendidas cuando vamos al puesto o al centro de salud para que vean si tenemos una enfermedad en nuestros órganos sexuales?



*Formamos 4 grupos*

Las mujeres conversan en los grupos.  
Luego, reunidas todas juntas, cada grupo dice lo que piensa.



## Recogiendo las opiniones de las mujeres, decimos

Es cierto que un servicio de salud debe brindar siempre una buena atención a todas las personas, mujeres y hombres.

Esa buena atención no es un favor especial sino un derecho que tenemos todas las personas, porque a los profesionales que nos atienden les pagan por hacerlo y esos costos se cubren con el dinero que se recoge a través de los impuestos, que todos pagamos.

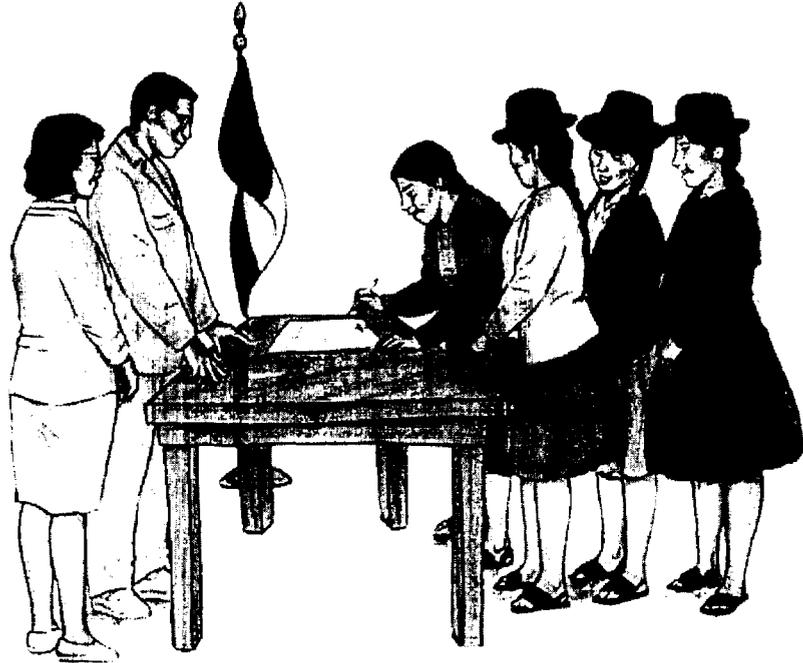
Pero también es cierto que los servicios de salud, al igual que otros servicios, como la educación y vivienda, pueden ser más eficientes si todas las personas apoyan para lograrlo.

Debemos tratar de conseguir juntos lo que se necesita, ya sea en personal que atienda, en equipos, en medicamentos.

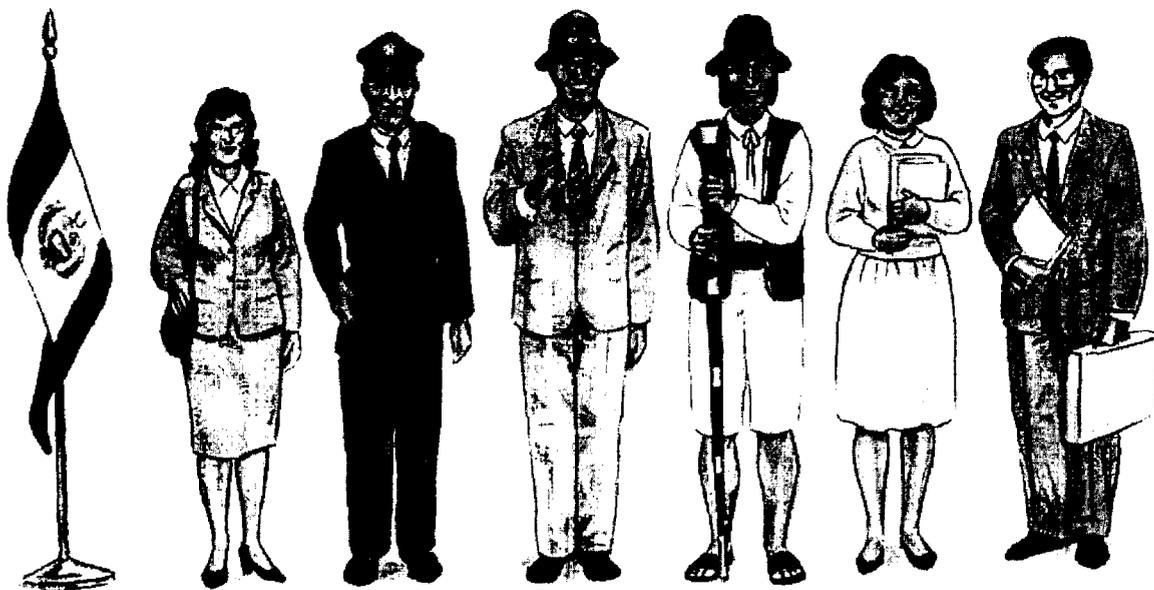
El puesto, el centro de salud o el hospital son también nuestra responsabilidad, y si todos nos comprometemos podremos llegar a tener una atención médica que nos haga sentir bien, cuando nuestros órganos sexuales se enfermen.



Cuanto más sepamos nosotras sobre cómo nos sentimos a gusto cuando estamos en una consulta, podremos organizarnos para conversar y hacer acuerdos con nuestro servicio de salud, para que nos atiendan mejor.



Y también podremos estar más preparadas para hablar con nuestras autoridades y comprometerlas a que nos apoyen para defender nuestro derecho a una atención en salud de buena calidad.



# SUMANDO CONOCIMIENTOS



Juntando lo que ya sabíamos con lo que hemos aprendido hoy, estamos más preparadas para cuidar nuestra salud.

## Recordamos a las mujeres:

- ★ Algunos de los conocimientos que ya sabían.
- ★ Algunos nuevos conocimientos aprendidos en esta reunión.

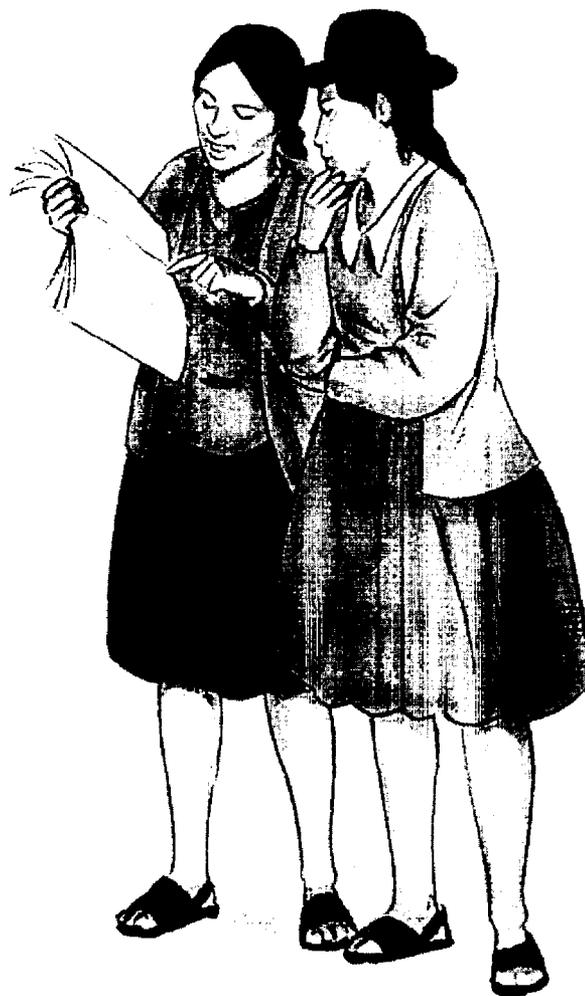


# MEDIR LO APRENDIDO



Decimos

Ahora, algunas de nosotras vamos a ensayar cómo explicar lo que hemos aprendido, a nuestro esposo, hermana, hija, o a alguna otra persona.



(Invitamos a Hablar a las mujeres que han participado menos durante la reunión).

# COMPROMISOS



## Decimos

Si queremos que las mujeres de nuestra comunidad sepan cómo debe ser la atención en un servicio de salud si van a consultar por una molestia en sus partes, es muy importante que hagamos lo siguiente:

- ◆ ¿Quiénes hablaremos con otra persona de lo aprendido hoy?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)
- ◆ ¿Quiénes nos comprometemos a ir a consultar en el servicio de salud, si es que sentimos alguna molestia en nuestras partes?  
(Contamos en silencio las manos levantadas)



# RESULTADO DE NUESTRO TALLER



## Decimos

Ahora vamos a responder juntas algunas preguntas, para que cuando hagamos otro taller, sea mejor que éste.

- ◆ ¿Qué es lo que nos gustó más?
- ◆ ¿Qué necesitamos repasar, para aprenderlo mejor?
- ◆ ¿Qué podríamos aprender más fácilmente, si se hiciera de otra manera?
- ◆ ¿Qué otra cosa más nos hubiera gustado aprender, sobre nuestros órganos sexuales?
- ◆ ¿Cómo puedo mejorar yo, como promotora?



Las mujeres dicen lo que piensan.

(Si es posible, anotamos lo que dicen las señoras)

# DARNOS FUERZAS



## Decimos

⌈ Ahora que hemos terminado esta capacitación sería muy importante que recordemos todo lo que hemos aprendido juntas en estos días.

⌈ Con este motivo, si a ustedes les parece bien, las que querramos podemos quedar en formar pequeños grupos, para aumentar nuestros conocimientos, utilizando los materiales educativos que tenemos, porque son como una herramienta para alcanzar una mejor salud y sentirnos bien, contentas.

(Preguntas, sugerencias, y formación de grupos de las mujeres que así lo deseen para aumentar lo aprendido y apoyarse para cumplir los compromisos)



# COMPARTIR CON LA FAMILIA Y LA COMUNIDAD



Decimos



- Si queremos avanzar, debemos compartir lo que sabemos y aprendemos con nuestra familia y con nuestra comunidad.

Lo podemos hacer de estas dos maneras:



- Compartiendo este librito con nuestro esposo y otros familiares.

(Entregar folleto **YO SE CUIDAR MIS ÓRGANOS SEXUALES**, y explicar sus contenidos)

- Reuniéndonos para repasar lo que hemos aprendido en el taller, y para seguir conversando sobre cómo podemos cuidar nuestra salud.





Luego, decimos

◆ ¿Cuándo podríamos reunirnos todas, para repasar y compartir nuestros avances en los compromisos?



Las mujeres dicen lo que piensan,

(votación y acuerdos)



Recogiendo las opiniones de las mujeres  
decimos

Muy bien, así será nuestra siguiente reunión para repasar lo aprendido en este taller:

☐ La fecha será

.....

☐ El lugar será

.....

☐ La hora de llegar será

.....

☐ La reunión va a durar

.....



(Es importante que tanto la promotora como las participantes sepamos que ésta es una actividad voluntaria)

# DESPEDIDA



★ De aquí en adelante vamos a luchar más por nuestro derecho a que nuestros órganos sexuales estén sanos, a sentirnos bien.

Nos despedimos con un abrazo, para darnos una a otra fuerzas y cumplir con nuestros compromisos.



Para esta reunión  
necesitamos lo siguiente:

1. Un espéculo
2. Folleto:  
SABEMOS CUIDAR  
NUESTROS ÓRGANOS  
SEXUALES



TODAS LAS MUJERES TENEMOS DERECHO  
A QUE NUESTROS ÓRGANOS SEXUALES  
ESTÉN SANOS, A SENTIRNOS BIEN.





**En las siguientes páginas  
están los dibujos  
que debes mostrar  
al explicar  
los contenidos  
de tu Módulo  
ENFERMEDADES DE LOS  
ÓRGANOS SEXUALES.**

NO



NO









