

**SUPPORT FOR THE DISSEMINATION
OF EDUCATIONAL MATERIAL
FOR THE PERUVIAN MINISTRY OF HEALTH'S
REPRODUCTIVE HEALTH SERVICE PROVIDERS**

A project of Technical Assistance to the MOH and JHPIEGO

Final report prepared by

**Federico R. León
INOPAL III, Lima Office**

with the collaboration of

María Elena Planas and Eduardo Cobián

**INOPAL III
IN-HOUSE PROJECT
03/01/96 to 04/30/97**

Draft Date: 04/17/97

TABLE OF CONTENTS

Executive Summary	iv
I INTRODUCTION	01
II PUBLICATION OF POCKETBOOK	01
III FIELD-TEST OF INSTRUCTIONS TO USERS	02
New Mandate	02
Materials	02
Methods	03
Results	03
IV INSTITUTIONAL IMPLICATIONS	04
Appendix 1 Proposed and improved instructions to users (in Spanish)	05
Annex 1 Pocketbook (Spanish)	
Annex 2 Report of field-test with female users in Spanish	
Annex 3 Report of field-test with male users in Spanish	

**SUPPORT FOR THE DISSEMINATION OF EDUCATIONAL MATERIAL
FOR THE PERUVIAN MINISTRY OF HEALTH'S
REPRODUCTIVE HEALTH SERVICE PROVIDERS**

EXECUTIVE SUMMARY.

From August 1995 to February 1997, the Peruvian Ministry of Health received assistance from JHPIEGO and other cooperating agencies to develop the National Reproductive Health Guides

As part of this effort, INOPAL contributed to the publication of a pocketbook for providers and field-tested 15 sets of instructions to users (12 pertaining to specific contraceptives and 3 to reproductive health conditions) The improved instructions for users have been incorporated into the National Reproductive Health Guides

I. INTRODUCTION

One of the main goals of the Peruvian Ministry of Health's Direction of Social Programs is to standardize the provision of family planning and reproductive health services at a high level of quality. In 1995, the Direction of Social Programs decided to formulate a set of National Guides for Reproductive Health Care as a means to achieve this goal.

USAID/Peru's Program to Assist Reproductive Health at the MOH (PASARE) asked JHPIEGO to provide technical assistance to the MOH in this area and the other CAs with local presence to cooperate with both institutions in this endeavor.

The INOPAL III Project of the Population Council was requested to share the cost of printing a pocket book synthesizing the Guides for providers and evaluate its use in two priority regions of PASARE: Chavín and Libertadores-Wari.

An in-house project with a budget of \$5,000 for the printing of the pocketbook and \$2,050 for its follow-up and evaluation was formulated by INOPAL (09/25/95). USAID/Peru concurred with the project immediately (09/27/95). Then the project was formalized with starting date 03/01/96 and termination date 05/30/96.

II. PUBLICATION OF POCKETBOOK

The Lima office of JHPIEGO translated from English to Spanish a pocketbook authored by Paul D. Blumenthal and Noel McIntosh and submitted it to a revision by John Nagahata, Hugo Oblitas, Miguel Espinoza, Lucy López, Jorge Parra, Jorge Campos, and María A. Borneck. The revised translation, titled "Guía de Bolsillo para los Proveedores de Servicios de Planificación Familiar", was sent to the printers in February 1996.

Owing to a delay of the printing, a no-cost extension of the in-house project was solicited through 12/01/96. Finally, 7,675 copies were produced in November 1996, of which 5,000 were given to the MOH. From the remainder, 279 were given to the Population Council. Pathfinder, AVSC, and CARE received a number of copies consistent with their financial share.

The MOH's Direction of Social Programs was fully satisfied with the technical quality of the pocketbook and distributed it to regional health authorities in December 1996. The author of this report found one copy at the office of the Regional Health Director of Chavín in a visit to Huaraz on 01/02/97. The opinion of the Regional Health Director concerning the technical (substantive) quality of the pocketbook was highly favorable. However, he complained that not all the providers in his region were given copies.

Annex I presents the "Guía de Bolsillo para los Proveedores de Servicios de Planificación Familiar."

III. FIELD-TEST OF INSTRUCTIONS TO USERS

Originally, the project had as its second objective to follow-up and evaluate the pocketbook in two of PASARE's priority regions Chavín and Libertadores-Wari. However, when the author of this report solicited JHPIEGO a meeting to coordinate the follow-up, they requested a change in the mandate. According to both the MOH and the Lima and Baltimore offices of JHPIEGO, more urgent was an evaluation of the instructions to users of the National Guides.

New Mandate

Since the project was already beyond its termination date and its budget did not permit to tackle both objectives, we solicited USAID/Peru to concur with (a) the project's no-cost extension until 04/30/97, (b) a change of mandate so that the instructions to users could be tested, (c) a change of the evaluation site such that the work could be done in San Juan de Lurigancho, Lima, as requested by JHPIEGO, and (d) a change of budget structure such that a female interviewer could work with the instructions to users of female methods and a male interviewer could work with the instructions to users of male methods.

Materials

The substantive elements of the instructions to users were prepared by JHPIEGO. Then APROPO, a local NGO, designed the educational materials combining texts and figures with an eye to their message effectiveness. The topics were:

- Rythm
- Cervical mucus
- Condom
- Vaginal tablets
- Progestagen pill
- Combined pill
- Progestagen injectable
- Combined injectable
- IUD
- Subdermic implant
- Tubal ligation
- Vasectomy
- Pre-natal care
- Puerperium
- Newborn care

One page was dedicated to each topic

Method

Promoters of Flora Tristán, a local NGO, who work at its Reproductive Health Clinic in San Juan de Lurigancho, Lima, recruited subjects in early February 1997

A female interviewer with an anthropological background was in charge of the reproductive health topics and the contraceptives used by women. These were sub-grouped into four sub-sets, and the anthropologist conducted four focus groups, each with 10 women in union and aged 18-35. Each focus group was concerned with a single sub-set of materials.

Male subjects were more difficult to recruit. They were available only on weekends and posed problems for the coordination of focus groups. A male interviewer with a psychological background conducted in-depth individual interviews with men in union and aged 18-45. He was in charge of the male methods (condom, vasectomy).

Results

The educational materials posed different communication problems. Some were concerned with the text, some with the figures. Only a few technical gaps were detected. Appendix 1 presents, for each method, the material submitted to study and the modified version that was finally included into the MOH's National Reproductive Health Guides. Annexes 2 and 3, in Spanish, offer the detailed technical reports, which included such specific notes as "words that are not understood", "questions that the text does not answer", etc. Not all the specific recommendations were incorporated into the final document.

■ Rythm. Small text changes were recommended to improve the concept of menstrual regularity. A paragraph was added recommending yearly breast and Papanicolaou exams (on this and all the other pages).

■ Cervical mucus. Important changes were recommended in the figures to focus attention on the appropriate woman's position to obtain the mucus sample. The text also was clarified.

■ Condom. An explicit instruction to use the condom only once was added. Slang terms (e.g., when the penis "dies") replaced technical terms (e.g., when the penis "loses hardness").

■ Vaginal Tablets. Small text changes were recommended. This was the topic with the smallest number of changes between the draft and final versions.

■ Combined oral contraceptives. Some adjustments were introduced into the texts. A more orderly presentation was achieved. Alert signs were made less dramatic.

■ Progestagen-only pills. The number of items was reduced. Small changes were introduced into the text. Alert signs were made less dramatic.

■ Progestagen-only injectable. The title was changed from "Progestagen injectable" to "Three-month injectable". Text was adjusted. Alert signs were made less dramatic

■ Cobmed injectable. The title was changed from "Combined injectable" to "One-month injectable" Text was adjusted. Alert signs were made less dramatic.

■ IUD. The main figure was changed (an anatomical figure including the copper-T replaced the copper-T resting on a hand) Text was adjusted. Alert signs were made less dramatic

■ Implant. Text was adjusted A diminutive for "tubes" ("tubitos") was added to substitute or complement the term "implants" Alert signs were made less dramatic

■ Tubal ligation. The word "bilateral" was dropped from the title Titles pertaining to organs were added in the anatomical figure Text was adjusted Alert signs were made less dramatic

■ Vasectomy Text was adjusted A slang term was introduced to replace "ejaculations" Alert signs were made less dramatic

■ Pre-natal care The original title "Pre-natal controls" was changed to "During pregnancy" Text and figures were improved

■ Puerperium. The titled was changed to "Post-partum" Text was adjusted Figures were improved

■ Newborn care Text was adjusted Figures were improved

IV. INSTITUTIONAL IMPLICATIONS

The improved instructions to users were incorporated into the National Reproductive Health Guides that the MOH and JHPIEGO presented on 20 February 1997 to health authorities, representatives of the medical community, donors, and CAs The document recognized the contributions of Mariela Planas and Eduardo Cobián, the interviewers in charge of the field-test Later, at a meeting of PASARE, the local JHPIEGO representative recognized the contribution of the Population Council and asked for further assistance in the evaluation of the Guides The MOH offered to distribute the Guides at national level in the following months, such that each provider of family planning and reproductive health services had one copy

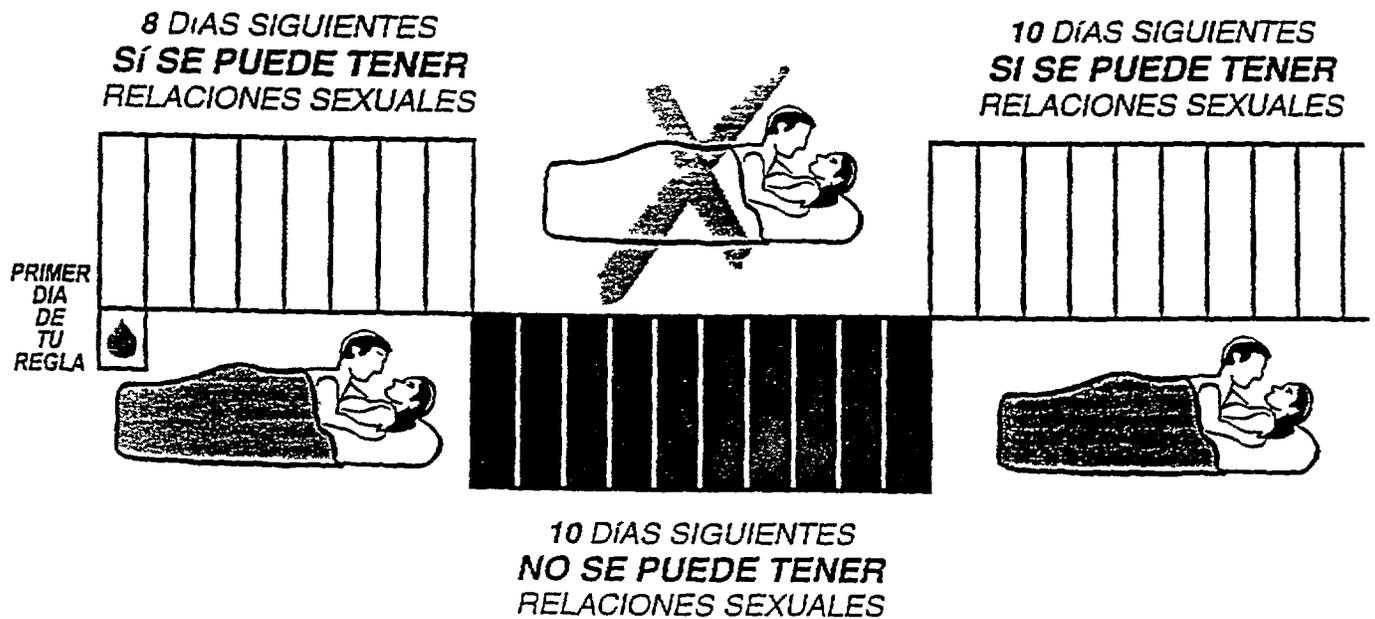
APPENDIX 1

Proposed and Improved Instructions to Users

ABSTINENCIA PERIÓDICA

MÉTODO DEL RITMO O CALENDARIO

INSTRUCCIONES PARA LAS
USUARIAS CON CICLOS DE 28 DÍAS

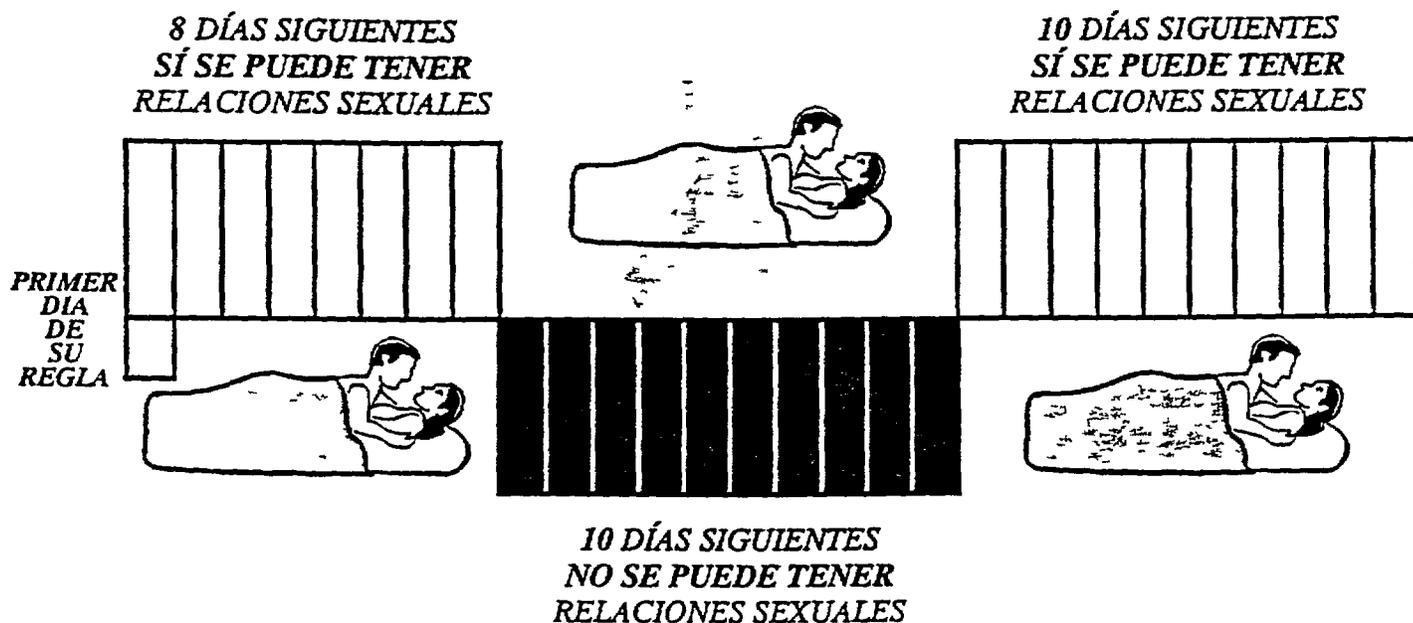


Este método es aconsejable para mujeres que tienen períodos menstruales regulares, o sea, que la regla se les presenta todos los meses siempre cada determinada cantidad de días

- *Para usar correctamente el método del ritmo debe contar 8 días desde el primer día que comienza la regla. Durante esos días **Sí** puede tener relaciones sexuales*
- *Los días siguientes **NO** puede tener relaciones sexuales*
- *Cumplidos estos días de peligro los 10 días siguientes **Sí** puede tener relaciones sexuales*

MÉTODO DEL RITMO

INSTRUCCIONES PARA LAS MUJERES CON CICLOS DE 28 DÍAS



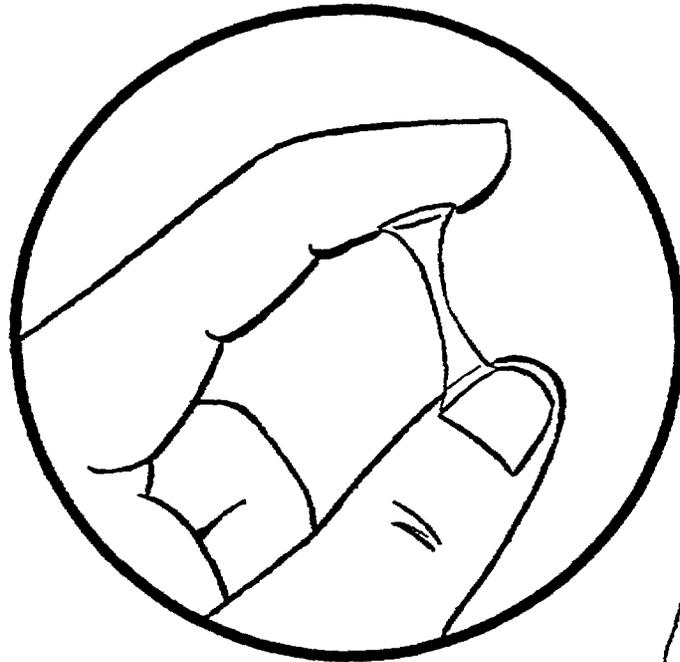
El método del ritmo o calendario es aconsejable para mujeres que tienen sus reglas o **MENSTRUACIONES REGULARES**. La regla o menstruación de una mujer es regular cuando le viene todos los meses, siempre después de una misma cantidad de días

- Para usar correctamente el método del ritmo debe contar 8 días desde el primer día que comienza la regla. Durante esos días Sí puede tener relaciones sexuales
- Los días siguientes **NO** puede tener relaciones sexuales
- Cumplidos estos días de peligro, los 10 días siguientes Sí puede tener relaciones sexuales

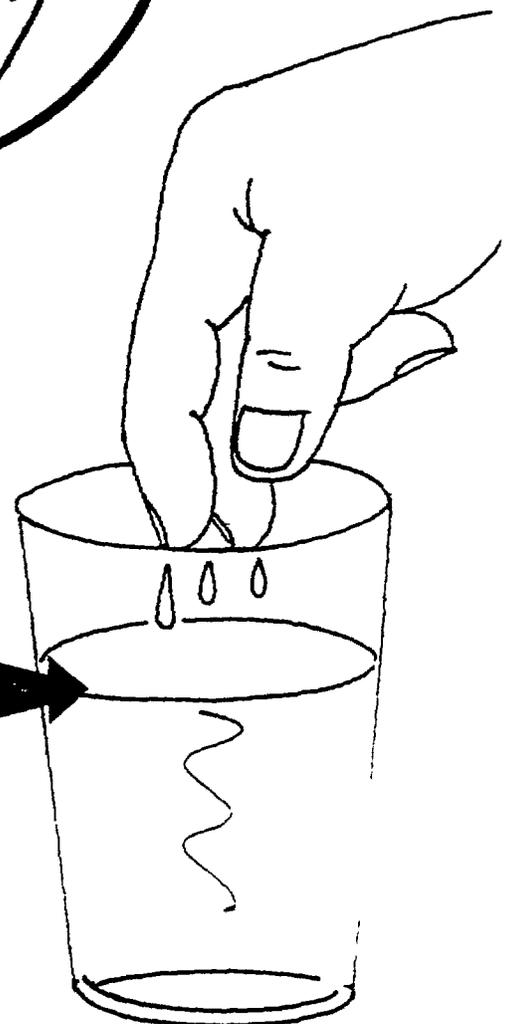
Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

MÉTODO DEL MOCO CERVICAL

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

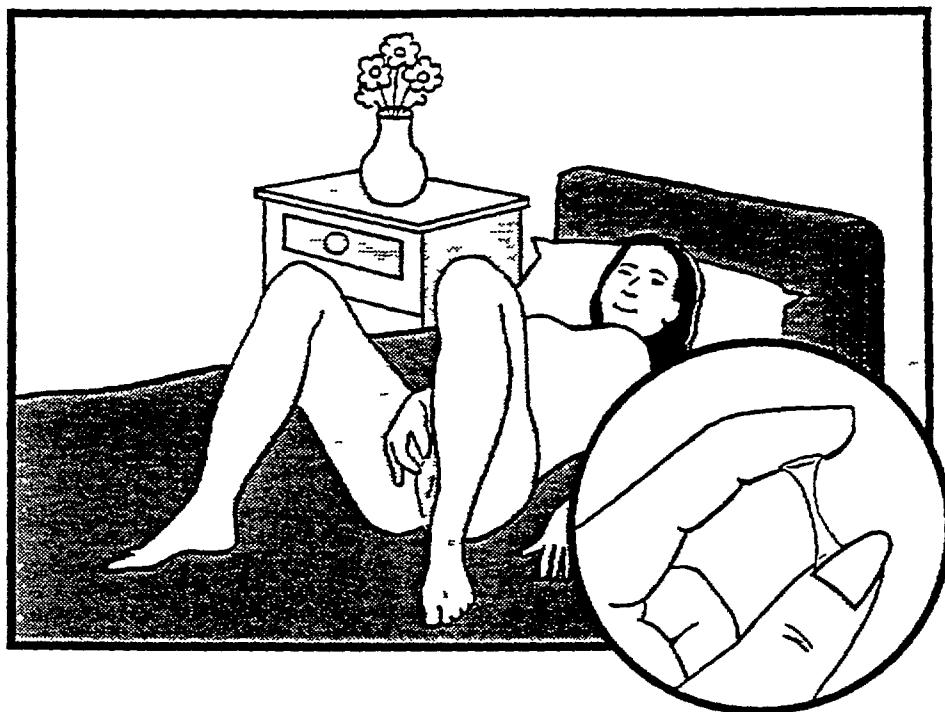


- 1 Si usa este método deberá aprender a reconocer que
 - Los días secos son infértiles Eso significa que **SÍ** puede tener relaciones sexuales
 - Los días húmedos son fértiles Eso significa que **NO** puede tener relaciones sexuales
 - Para saber si está en los días fértiles, deberá reconocer su mucosidad para no confundirla con descenso o semen
- 2 Para aprender a reconocer este moco y no confundirlo con el descenso, es necesario observarlo durante 2 o 3 meses seguidos
- 3 Debe recoger la muestra del moco tocando la entrada de la vagina con un pequeño trozo de papel higiénico o introduciendo sus dedos. Luego, introduzca sus dedos dentro de un vaso con agua fría. Si la sustancia se disuelve en el agua **NO** es moco
- 4 Evite tener relaciones sexuales hasta 3 días después que desaparezca la humedad
- 5 En caso que apareciera descenso deberá ir al centro o puesto de salud para recibir tratamiento



MÉTODO DEL MOCO CERVICAL

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



- 1 Si usa este método debe aprender a reconocer su moco cervical. Cuando usted está en sus días fértiles, o sea en los días en que puede salir embarazada, usted siente humedad en la vagina. En esos días usted podrá encontrar en la entrada de su vagina el moco cervical.
- 2 No debe confundir el moco cervical con el descenso o el semen. Para aprender a reconocer el moco cervical y no confundirlo, es necesario observarlo durante 2 ó 3 meses seguidos de la siguiente manera.
 - Debe tocar la entrada de la vagina con un pequeño trozo de papel higiénico o con sus dedos y coger un poquito de la mucosidad.
 - Luego deje caer la mucosidad dentro de un vaso con agua fría.
 - Si la mucosidad se disuelve en el agua, NO es moco.
- 3 Evite tener relaciones sexuales hasta 3 días después que desaparezca el moco cervical.
- 4 Si usted tiene descenso, debe ir al centro o puesto de salud para recibir tratamiento.

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino.

CONDON

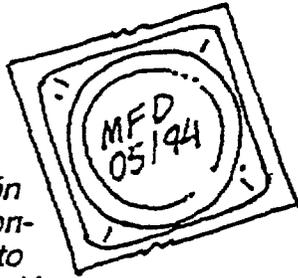
INSTRUCCIONES PARA EL USUARIO

- 1** Para saber si un condon está en buen estado y puede ser usado, primero debe fijarse que el sobre no este roto o dañado

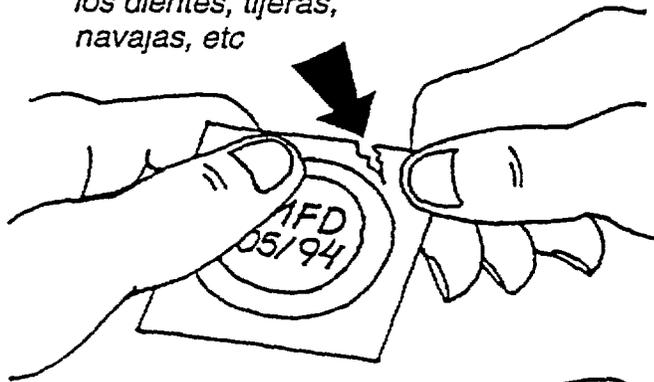
2

Antes de usar un condón fijese en la fecha de fabricación que aparece junto a las letras MFD. El condón estará en buen estado si no han pasado mas de 5 años

En algunos condones, al lado de las letras EXP aparece el año hasta el que se puede usar. Hasta ese año el condon estará en buen estado

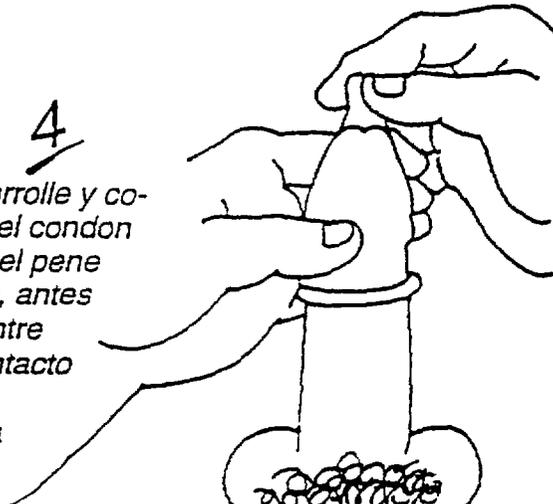


- 3** Abra el sobre del condón por el borde para no dañarlo. No lo haga con los dientes, tijeras, navajas, etc



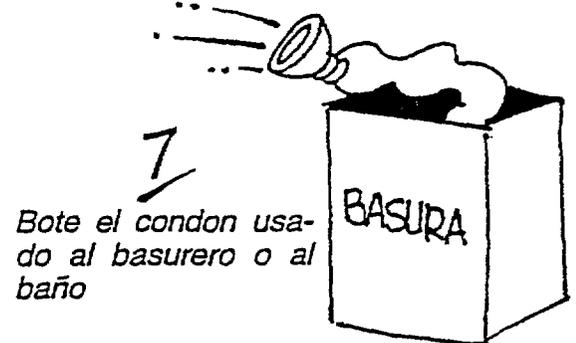
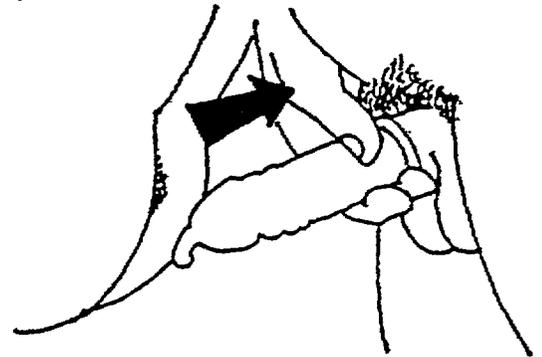
4

Desenrolle y coloque el condon sobre el pene erecto, antes que entre en contacto con la vagina



- 5** Deje un espacio libre en la punta del condon para que se deposite el semen. Evite que el condon se llene de aire

- 6** Al terminar la relacion sexual, coja la base del condon con los dedos y retire el pene de la vagina antes que pierda su dureza

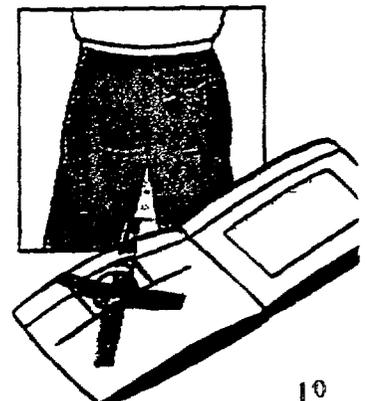


Bote el condon usado al basurero o al baño

- 8** No use aceites o vaselina para lubricar el condón porque se puede romper. Si necesita mas lubricacion use saliva o las secreciones vaginales, o alguna crema espermicida que le recomiende el especialista

9

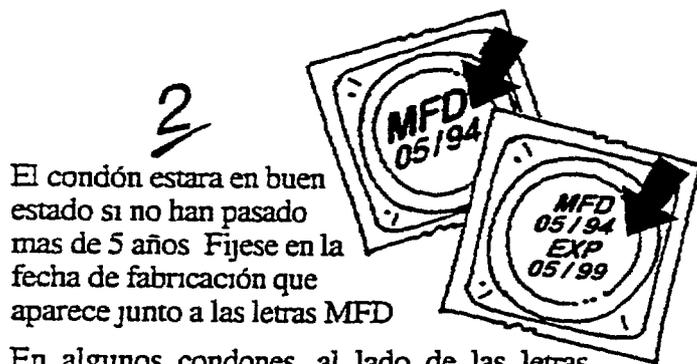
Guarde el condon donde no se maltrate. No lo ponga en la billetera ni en el bolsillo trasero del pantalón



CONDÓN

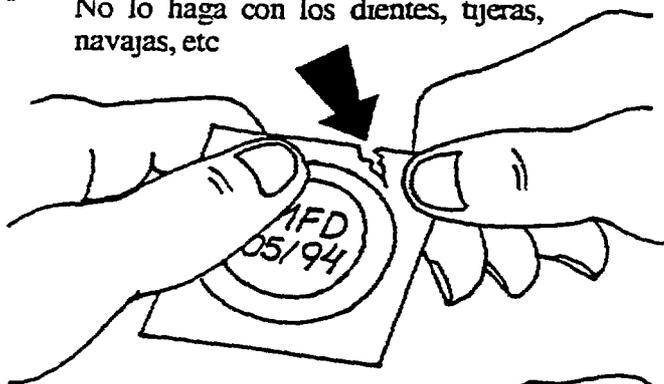
INSTRUCCIONES PARA EL HOMBRE

- 1** Para saber si un condón esta en buen estado y puede ser usado, primero debe fijarse que el sobre no esté roto o dañado.

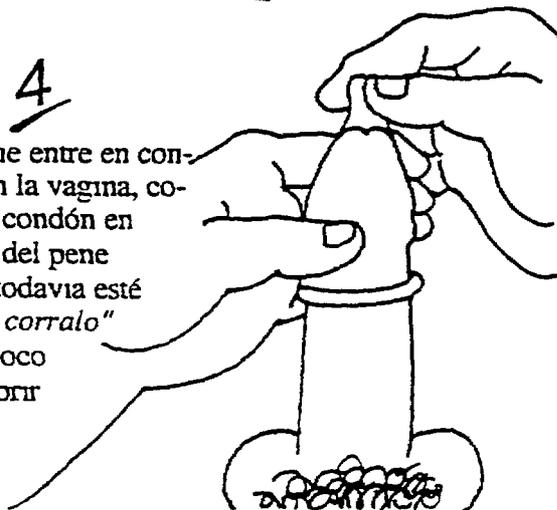


En algunos condones, al lado de las letras EXP aparece el año hasta el que se puede usar. No use el condón después de ese año.

- 3** Abra el sobre del condón con las manos y por el borde para no dañarlo. No lo haga con los dientes, tijeras, navajas, etc.



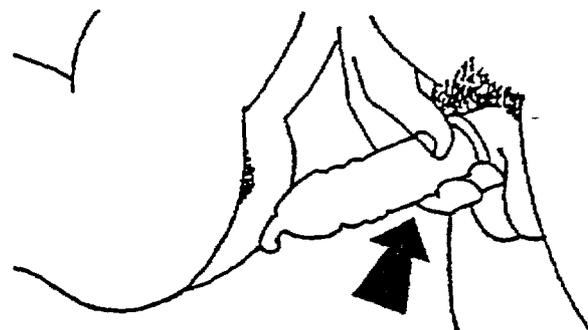
- 4**
- Antes que entre en contacto con la vagina, coloque el condón en la punta del pene cuando todavía esté duro y "corralo" poco a poco hasta cubrir todo el pene.



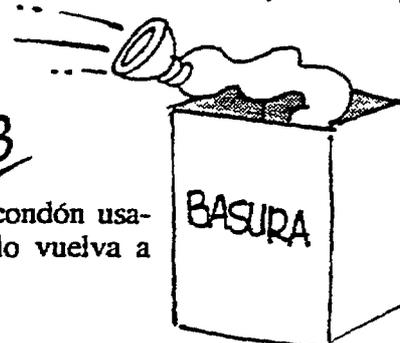
- 5** Al colocárselo aprete la punta del condón. Evite que el condón se llene de aire para que no se rompa.

- 6** No use cremas con aceites o vaselina para "humedecer" el condón porque se puede romper. Si necesita "humedecer" el condón use saliva o alguna crema que le recomiende el especialista.

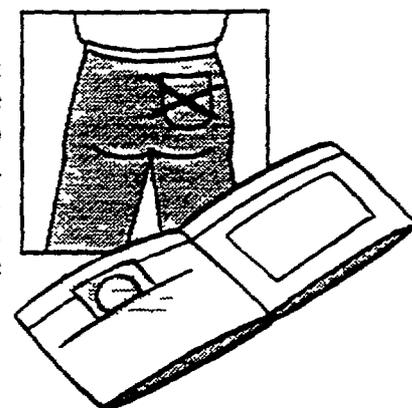
- 7** Al terminar la relación sexual, coja "la boca" del condón con los dedos y retire el pene de la vagina antes que "se muera", tal como indica el dibujo.



- 8**
- Bote el condón usado. No lo vuelva a utilizar.



- 9**
- Guarde el condón donde no se maltrate. No lo ponga en la billetera ni en el bolsillo trasero del pantalón. Puede guardarse en el bolsillo de la camisa.



METODO DE BARRERA

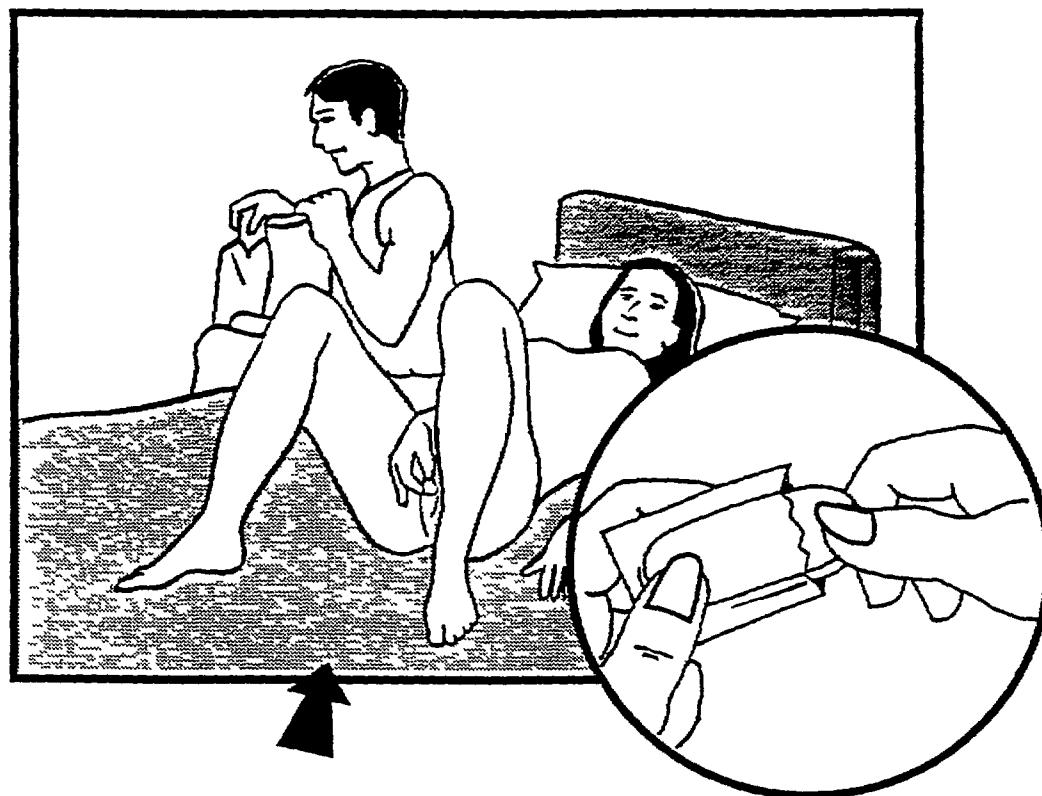
CÓMO USAR LAS TABLETAS VAGINALES



- 1 *Acuéstese con las piernas dobladas
Coloque la tableta u ovulo en su vagina
lo más profundo posible*
- 2 *Coloque una tableta u óvulo vaginal 15 minutos antes de comenzar la re-
lacion sexual (penetración) Debe quedarse echada para que no se salga*
- 3 *No se haga duchas o lavados vaginales luego de tener la relacion*
- 4 *Para cada relacion sexual debe colocarse un nuevo ovulo o tableta*
- 5 *Una tableta u ovulo dura solo hasta 1 hora despues de colocado Si ha
pasado mas de 1 hora y no ha tenido relacion sexual, debera colocarse
otro*
 - No los use despues de su fecha de vencimiento
 - Guardelos en un lugar fresco y seco

CÓMO USAR LAS TABLETAS VAGINALES

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER

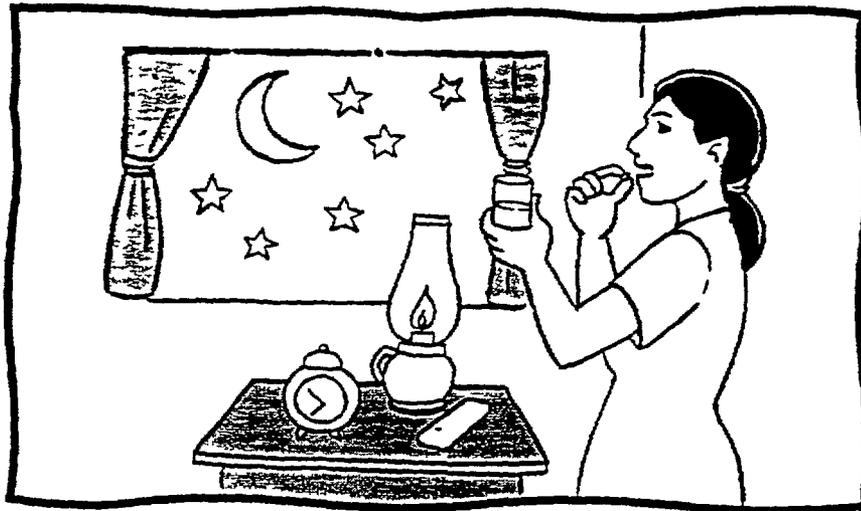


- 1** Acuéstese con las piernas dobladas. Coloque el óvulo o tableta vaginal en su vagina lo más profundo posible.
- 2** Póngase el óvulo o tableta vaginal 15 minutos antes de CADA penetración o relación sexual. Debe quedarse acostada durante estos 15 primeros minutos para que el óvulo o tableta vaginal no se salga.
- 3** Para cada penetración o relación sexual debe colocarse un nuevo óvulo o tableta vaginal.
- 4** El óvulo o tableta vaginal dura sólo hasta 1 hora después de colocado. Si ha pasado más de una hora y no ha tenido una relación sexual, debe colocarse otro.
- 5** No se haga duchas vaginales o lavados internos luego de tener la relación sexual.
 - No los use después de su fecha de vencimiento
 - Guárdelos en un lugar fresco y seco

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

PILDORAS DE PROGESTÁGENO

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



- 1 Desde el comienzo, tome la píldora todos los días a la misma hora y sin interrupciones. Si se retrasa 3 o más horas en tomarla, pierde la acción anticonceptiva.
- 2 Si después de media hora de haber tomado la píldora vomita, deberá tomar.
- 3 Es común cambios en el sangrado durante los primeros 2 o 3 meses que está tomando la píldora. No es malo para su salud.
- 4 Puede haber aumento de peso, dolor de cabeza, dolor en los senos. Estos síntomas desaparecen de a poco y no son peligrosos.
- 5 Los medicamentos para prevenir las convulsiones y/o para el tratamiento de la tuberculosis pueden reducir la eficacia de esta píldora. Informe a su profesional de salud si está tomando o va a tomar estos medicamentos.
- 6 No es necesario que regrese a controlarse, sólo porque está usando la píldora.
- 7 Para prevenir el cáncer ginecológico, es importante que se haga el despistaje por lo menos una vez al año. La invitamos a regresar a nuestro establecimiento.
- 8 Cuando acabe su paquete de píldoras, empiece con uno nuevo.

¡Alerta!

Vaya enseguida a un centro o puesto de salud si:

- Luego de varios meses de periodos regulares tiene un atraso en su menstruación. Podría estar embarazada.
- Tiene dolor muy fuerte en el abdomen. Podría ser sintoma de embarazo fuera del útero.
- La menstruación es abundante, el doble de lo usual o por más de 8 días.
- Tiene dolor fuerte de cabeza, repetido y ve en forma borrosa.
- Quiere dejar de usar la píldora.

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS DE PROGESTÁGENO

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



- 1 Desde el comienzo tome la píldora todos los días a la misma hora. Si se retrasa 3 ó mas horas en tomarla, pierde su efecto y ya no la protege
- 2 Si después de media hora de haber tomado la píldora vomita, debe tomar otra píldora
- 3 Durante los 2 ó 3 primeros meses es normal que puedan haber cambios en su regla o menstruación. Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento.
 - Puede sangrar mas o sangrar menos de lo normal
 - Su regla o menstruación se puede adelantar o atrasar
 - Puede tener pequeños sangrados además de su regla o menstruación
- 4 Algunas mujeres pueden aumentar de peso, sentir dolor de cabeza o dolor en las mamas. Estas molestias desaparecen de a poco y no son peligrosas
- 5 Las medicinas para los ataques de epilepsia y la tuberculosis pueden hacer que las píldoras no tengan efecto. Informe a su profesional de salud si está tomando o va a tomar estas medicinas
- 6 Si usted usa este método no es necesario que venga a controlarse
- 7 Cuando acabe con su paquete de píldoras, empieza a tomar uno nuevo

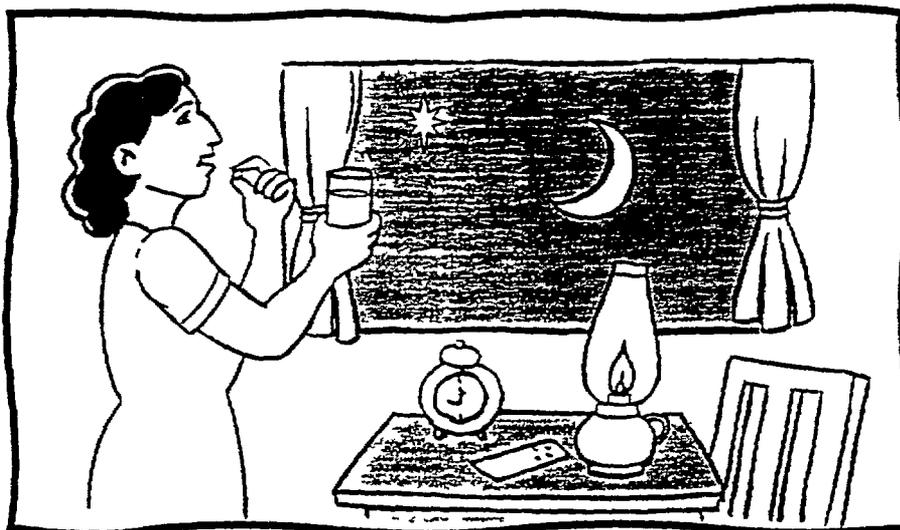
Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas de cuello uterino.

Vaya al centro o puesto de salud.

- Si su regla o menstruacion es el doble de lo normal y le dura mas de 8 días
- Si tiene dolor fuerte de cabeza muy seguido y ve en forma borrosa
- Si quiere dejar de usar la píldora
- Si tiene dolor muy fuerte en el vientre. Podria ser sintoma de embarazo fuera del utero
- Si luego de varios meses de menstruaciones o reglas normales tiene un atraso. Podria estar embarazada.

PILDORAS ANTICONCEPTIVAS

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



- 1 Tome una píldora cada día. Si es posible, a la misma hora.
- 2 La primera píldora debe tomarla entre el primer y quinto día desde que comenzó su menstruación.
- 3 Hay 2 tipos de paquetes de píldoras. Unos traen 28 y otros 21 píldoras. Los de 28 tienen 7 píldoras de otro color que son vitaminas. Si usa el de 21, cuando lo termine espere 7 días. Luego, comience otro paquete.
- 4 Si vomita media hora después de haber tomado la píldora, tomese otra.
- 5 Si tiene diarrea y vómitos durante más de 2 días, se recomienda usar otro método de respaldo: condón, tabletas, etc., hasta 7 días después de normalizar la toma de las pastillas.
- 6 Si se olvida de tomar una píldora, tómela apenas se acuerde. Puede tomar 2 píldoras en un mismo día.
- 7 Si se olvida de tomar 2 o más píldoras, siga tomando 1 píldora cada día. Utilice otro método por seguridad durante 7 días.
- 8 Si no le viene la menstruación durante 2 o más meses, visite el establecimiento de salud. Podría estar embarazada.
- 9 Las náuseas, mareos, dolor en los senos, dolor de cabeza o poco sangrado, pueden presentarse durante los 3 primeros meses de uso de la píldora. Después de este tiempo las molestias desaparecen. Si las molestias siguen, consulte en el establecimiento de salud.
- 10 Hay medicamentos que pueden reducir el efecto de las píldoras anticonceptivas. Por ejemplo, los que se usan para el tratamiento de la tuberculosis y los medicamentos para evitar las convulsiones. En ese caso informe a su profesional de salud.

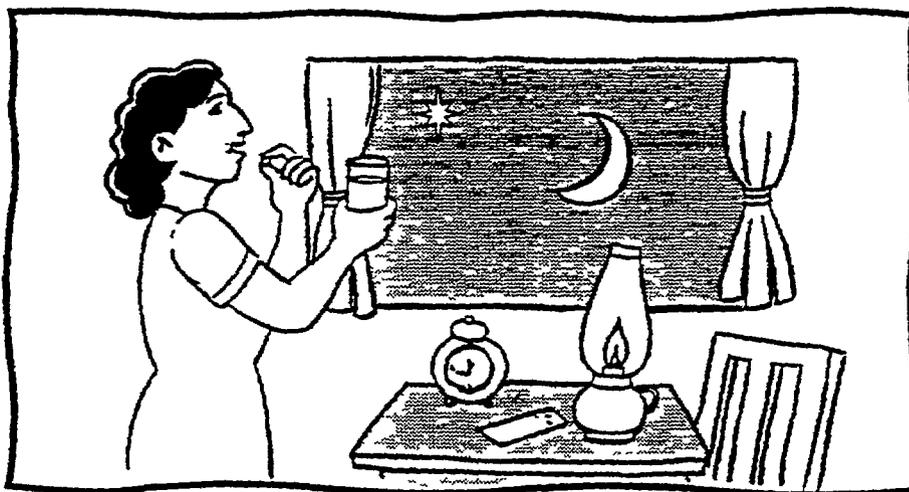
¡Alerta!

Vaya inmediatamente al establecimiento de salud si

- Tiene dolor en el pecho o problemas para respirar
- Le da dolores fuertes de cabeza y tiene visión borrosa.
- Le duelen las piernas fuertemente
- Está usando el paquete de 21 píldoras y le viene sangrado durante la semana que no se toma la píldora, o mientras está tomando las 7 píldoras de vitaminas del paquete de 28. Podría estar embarazada.

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



- 1 Tome una píldora cada día. Si es posible, a la misma hora.
- 2 La primera píldora debe tomarla entre el primer y quinto día desde que comenzó su menstruación.
- 3 Hay 2 tipos de paquetes de píldoras. Unos traen 28 y otros 21 píldoras. Los de 28 tienen 7 píldoras de otro color que son vitaminas. Si usa el de 21, cuando lo termine espere 7 días. Luego, comience otro paquete.
- 4 Si vomita media hora después de haber tomado la píldora, tomese otra.
- 5 Si tiene diarrea o vómitos durante más de 2 días, use por seguridad durante los siguientes 7 días otro método anticonceptivo como condón o tabletas.
- 6 Si se olvida de tomar una píldora, tómela apenas se acuerde. Puede tomar 2 píldoras en un mismo día.
- 7 Si se olvida de tomar 2 o más píldoras comience a tomar un nuevo paquete y use por seguridad los siguientes 7 días otro método anticonceptivo como condón o tabletas.
- 8 Durante los 3 primeros meses usted puede tener molestias como náuseas, mareos, dolor en los senos, dolor de cabeza o poca menstruación. Si las molestias no desaparecen después de 3 meses consulte en el establecimiento de salud.
- 9 Las medicinas para los ataques de epilepsia y la tuberculosis pueden hacer que las píldoras no tengan efecto. Informe a su profesional de salud si está tomando o va a tomar estas medicinas.

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino.

Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Dolor en el pecho o problemas para respirar
- Dolores fuertes de cabeza o ve en forma borrosa
- Dolor muy fuerte en las piernas
- No le viene la regla o menstruación durante 2 o más meses.
Podría estar embarazada.

INYECTABLE DE PROGESTÁGENO

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Información general

- Regrese al establecimiento de salud cada 3 meses para que le pongan la ampolla
- Si tiene algún problema o desea dejar de usar el metodo, vaya al establecimiento de salud
- Es común que durante las primeras 2 o 3 ampollas haya cambios en el sangrado menstrual, pero rara vez son peligrosos para la salud
- Algunas mujeres pueden aumentar de peso, sentir dolor de cabeza y en las mamas. Estos síntomas desaparecen de a poco y no son peligrosos
- Si deja de usar este metodo puede demorar hasta 14 meses en quedar embarazada
- La ampolla anticonceptiva no causa esterilidad
- La mitad de las mujeres que usan la ampolla, no tendrán menstruacion durante el primer año de uso. No es peligroso y no necesita tratamiento
- Es necesario que una vez al año nos visite para realizarse la prueba de Papanicolaou y recibir atención preventiva para salud de la mujer.

¡Alerta!

Vaya al centro o puesto de salud si:

- Después de varios meses de periodos menstruales regulares hay un atraso. Podria ser un signo de embarazo
- Presenta sangrado (el doble de sangrado normal) y por mas de 8 días.
- Tiene dolor fuerte de cabeza, repetido y vision borrosa.

INYECTABLE DE TRES MESES

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



Información general

- Regrese al establecimiento de salud cada 3 meses para que le pongan el inyectable o ampolla
- Durante las primeras 2 ó 3 ampollas pueden haber cambios en su regla o menstruación. Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento
- Su regla o menstruación puede desaparecer
- Puede tener pequeños sangrados en días diferentes a su regla o menstruación
- Algunas mujeres pueden aumentar de peso, sentir dolor de cabeza, o dolor en las mamas. Estas molestias desaparecen de a poco y no son peligrosas
- Si deja de usar este método puede demorar hasta 14 meses en quedar embarazada
- La ampolla no causa esterilidad
- Si tiene algún problema o desea dejar de usar el método, vaya al establecimiento de salud

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino

Vaya al centro o puesto de salud si:

- Su regla o menstruación es el doble de lo normal y le dura más de 8 días
- Tiene dolor fuerte de cabeza muy seguido y ve en forma borrosa
- Luego de varios meses de menstruación o reglas normales tiene un atraso. Podría estar embarazada.

INYECTABLES COMBINADO

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Información general

- El efecto dura un mes
- Regrese al centro o puesto de salud cada mes para la aplicación de su inyección
- Durante el primer año de uso del inyectable puede aumentar entre medio a un kilo de peso
- Puede tener dolor en los senos y la cabeza
- Durante los primeros meses es común un pequeño sangrado. Generalmente después desaparece
- No se olvide de aplicarse la ampolla cada mes
- Luego de la aplicación del inyectable, la primera menstruación se le puede adelantar quince días y la segunda menstruación una semana. Después, se regulariza
- Si después de menstruaciones regulares desaparece el sangrado, podría deberse a un embarazo. En ese caso visite su establecimiento de salud



Vaya al centro o puesto de salud si tiene dolor:

- En el pecho o problemas para respirar
- Fuerte de cabeza o ve en forma borrosa.
- Muy fuerte en las piernas

INYECTABLES MENSUALES

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



Información general

- El efecto dura un mes
- Regrese al centro o puesto de salud cada mes para la aplicación de su inyección. No se olvide de aplicarse la ampolla cada mes.
- Durante el primer año de uso del inyectable puede aumentar de peso hasta un kilo.
- Puede tener dolor en los senos y dolor de cabeza. No se preocupe, son molestias normales.
- Durante los 2 ó 3 primeros meses es normal que puedan haber cambios en su regla o menstruación. Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento.
- Su regla o menstruación se puede adelantar, o
- Puede tener pequeños sangrados fuera de los días de su regla o menstruación.

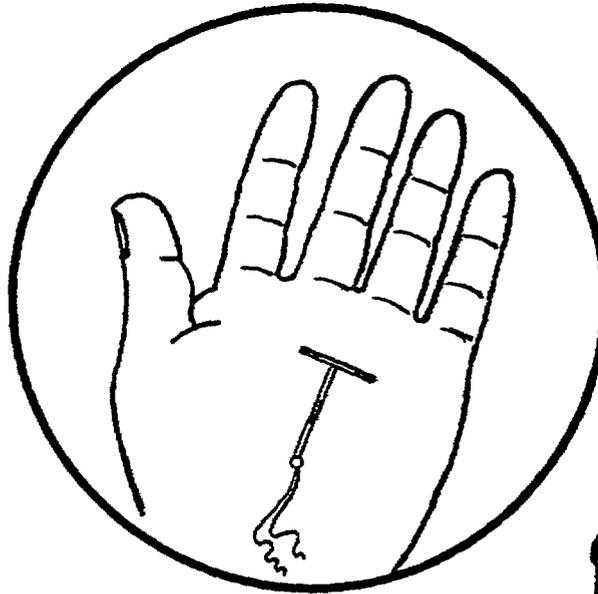
Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Dolor en el pecho o problemas para respirar
- Dolor fuerte de cabeza o ve en forma borrosa
- Dolor muy fuerte en las piernas
- Después de dos meses no le viene su regla o menstruación. Podría estar embarazada.

T de COBRE

INSTRUCCIONES
PARA LA USUARIA
DE LA
T DE COBRE

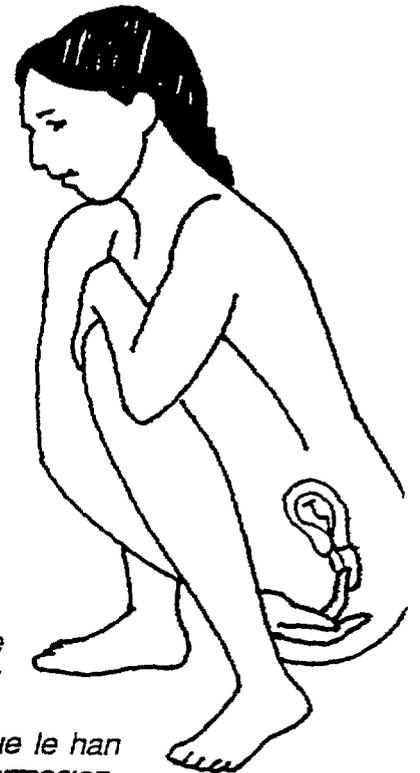


Control en el establecimiento de salud

Regrese para su control, entre las 4 ó 6 semanas después que le colocaron la T de cobre. Un profesional de salud deberá revisar su T de cobre todos los años.

Puede controlar los hilos de la T de cobre, especialmente después de su menstruación, de la siguiente manera:

1. Lávese las manos
2. Pongase en cuclillas
3. Introduzca el dedo hasta el fondo de su vagina. Trate de tocar los hilos de la T de cobre.



Información General

- El sangrado menstrual será más abundante cuando use la T de cobre.
- La T de cobre puede retirarse en cualquier momento antes de su vencimiento.
- Pregunte en el establecimiento de salud cuál es la T de cobre que le han colocado y hasta cuándo puede tenerla. Pida una tarjeta con esta información.
- Si usted o su pareja comienzan a tener relaciones sexuales con otras personas, se recomienda usar condón.
- Puede haber sangrado en los días siguientes a la colocación de la T de cobre. ¡No se preocupe!

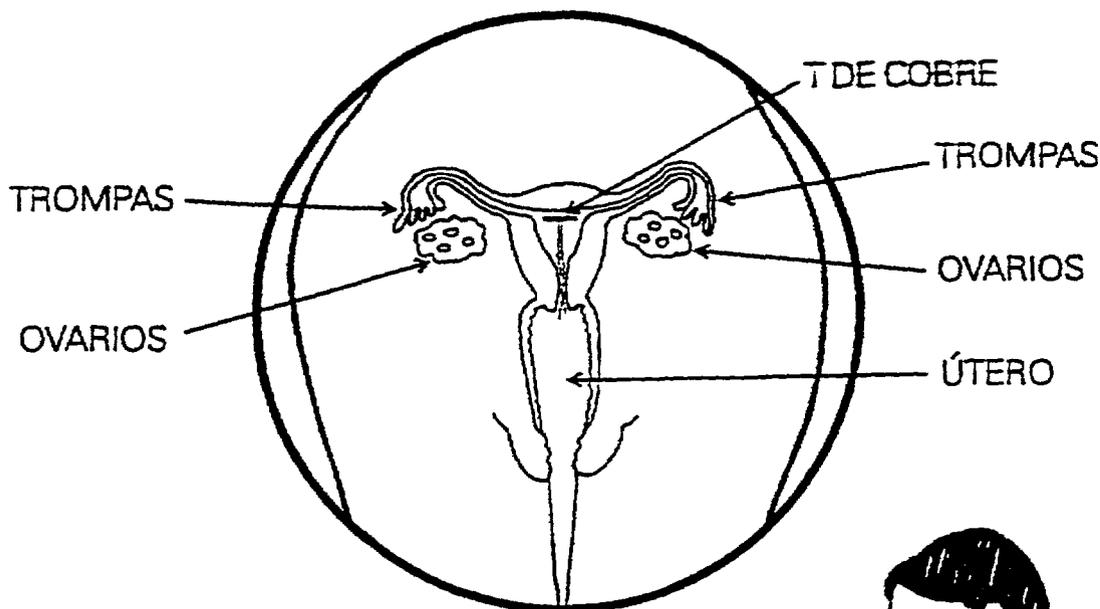
Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Retraso o ausencia de la menstruación.
- Dolor fuerte y continuo debajo del abdomen, malestar general, fiebre o escalofríos. Pueden ser síntomas de infección.
- Sangrado abundante o anormal.
- Si al revisar su T de Cobre:
 - a) No encuentra los hilos.
 - b) Toca la pared de la T de Cobre.
 - c) Bota la T de Cobre.
 - d) Se le atrasa o desaparece la menstruación.

¡Alerta!

T de COBRE

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



Control en el establecimiento de salud

Regrese para su control entre las 4 ó 6 semanas después que le pusieron la T de cobre para ver si el método le va bien. Un profesional de salud deberá revisar su T de cobre todos los años.

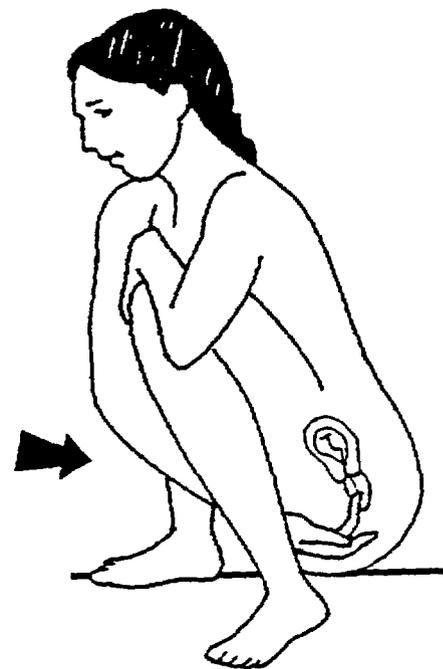
Usted también puede controlar que su T de cobre esté en su sitio. Es mejor hacerlo después de su regla o menstruación, de la siguiente manera.

- 1 Lávese las manos
- 2 Meta el dedo hasta el fondo de su vagina. Trate de tocar los hilos de la T de cobre. Si los toca quiere decir que la T de cobre está en su sitio.

Información general

- Puede bajarle sangre durante algunos días después que le pongan la T de cobre
- No se preocupe si en su regla o menstruación sangra más de lo normal o si tiene cólicos
- La T de cobre puede sacarse antes de su vencimiento en el momento que usted lo quiera

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino.



Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Dolor muy fuerte en el vientre, malestar general, fiebre o escalofríos. Puede tener una infección.
- Si su regla o menstruación es el doble de lo normal y le dura más de 8 días.
- Si al revisar el fondo de su vagina no encuentra los hilos o toca la T de COBRE.
- Si su regla o menstruación se retrasa o desaparece. Puede estar embarazada.

IMPLANTES

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Después de la Inserción

- Al menos por 2 días deberá mantener seca y limpia la parte donde le colocaron el implante. Si se moja podría infectarse.
- Deje el vendaje de gasa que le han puesto durante 2 días y la curita entre 3 a 5 días hasta que cicatrice la herida.
- Por algunos días, pueden formarse moretones con inflamación y dolor en el sitio de la herida.
- Puede comenzar a hacer sus tareas de inmediato.
- Trate de no golpearse ni apretar la zona de la herida. No cargue cosas pesadas durante los 7 días siguientes.
- Cuando la herida esté cicatrizada, puede tocarse y lavarse normalmente.

Información general

- Puede tener cambios en el sangrado menstrual.
- El efecto anticonceptivo del implante dura años.
- Guarde su tarjeta donde le anotaron la fecha de colocación del implante y el nombre del establecimiento.
- Sólo por haberse colocado el implante. No necesita regresar para control antes de los años. Puede regresar si tiene algún problema o quiere retirarse el implante.
- Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse la prueba de Papanicolaou y recibir atención preventiva para salud de la mujer.

¡Alerta!

Vaya inmediatamente al establecimiento de salud si:

- Después de varios meses de periodos menstruales regulares hay un atraso. Podría ser un signo de embarazo.
- Tiene dolor fuerte en el abdomen. Podría ser un síntoma de embarazo anormal.
- Le viene sangrado abundante y por más de 8 días.
- Le da fuertes y seguidos dolores de cabeza con visión borrosa.
- El lugar del implante se pone rojo con pus o con sangre.

IMPLANTES

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



Después que le coloquen los "tubitos", usted deberá tener los siguientes cuidados

- Al menos por 2 días debe mantener seca y limpia la parte donde le colocaron el implante o "los tubitos". Si esa parte se moja podría infectarse.
- Deje durante 2 días el vendaje de gasa que le han puesto. No se quite la curita durante 3 días hasta que cicatrice la herida.
- Por algunos días pueden hacerse moretones (la piel puede ponerse verde o morada) con inflamación o dolor en el sitio de la herida. No se preocupe, es normal.
- Trate de no golpear ni apretar la zona de la herida. No cargue cosas pesadas durante los siguientes 7 días.
- Puede hacer su trabajo de inmediato.

Información general

- Cuando la herida esté cicatrizada, puede tocarse y lavarse normalmente.
- Puede sangrar menos durante su regla o menstruación, o puede tener pequeños sangrados además de su regla o menstruación.
- Este método dura 5 años.
- Guarde su tarjeta donde le anotaron la fecha y el nombre del establecimiento donde le pusieron "los tubitos".
- No necesita regresar para control antes de los 5 años. Puede regresar si tiene algún problema o quiere sacarse "los tubitos".

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino.

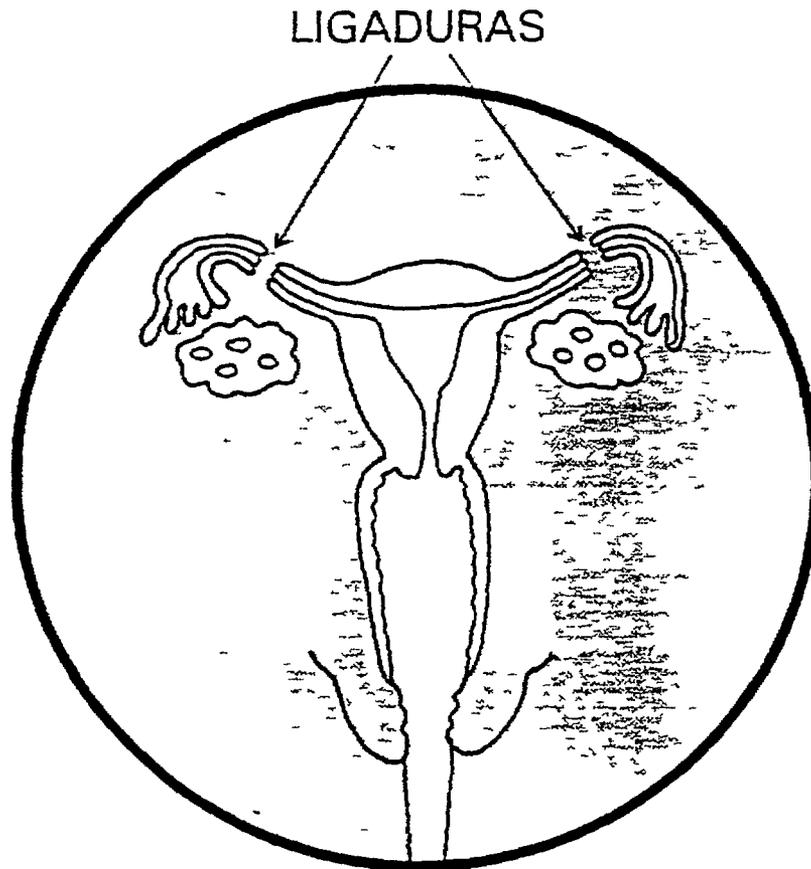
Vaya al centro o puesto de salud si:

- Tiene dolor muy fuerte en el vientre. Podría ser un síntoma de embarazo fuera del útero.
- Su regla o menstruación es el doble de lo normal y le dura más de 8 días.
- Tiene dolor fuerte de cabeza muy seguido y ve en forma borrosa.
- El lugar de "los tubitos" se pone rojo, con pus o con sangre.
- Luego de varios meses de reglas normales tiene un atraso. Podría estar embarazada.

ANTICONCEPCIÓN QUIRÚRGICA VOLUNTARIA

LIGADURA DE TROMPAS BILATERAL

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Luego de la operación

- Mantenga seco el sitio del corte durante 2 días
- A la semana de la cirugía usted podrá hacer sus actividades normales. Puede comenzar a tener relaciones sexuales cuando se sienta bien. Si siente molestias, suspéndalas hasta que se sienta mejor
- No levante cosas pesadas durante una semana
- Debe ir a su control para retirar los puntos de la cirugía a los 5 a 7 días posteriores a la intervención
- Si tiene dolor, tome 1 o 2 tabletas analgésicas. Pídalas en su establecimiento de salud
- Sus periodos menstruales seguirán como siempre

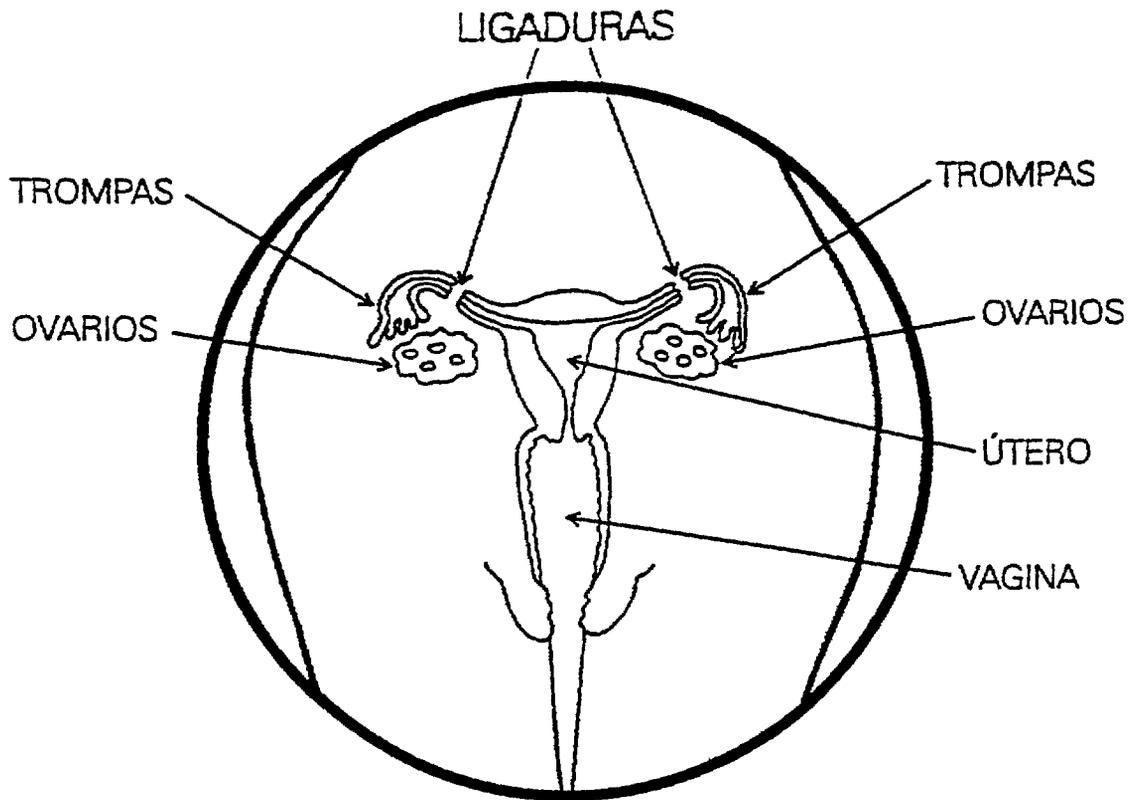
¡Alerta!

Vaya enseguida al centro o puesto de salud si presenta:

- Mas de 38 grados de fiebre
- Mareos con desmayo
- Dolor continuo en el abdomen.
- Sangre o fluidos que salen por la herida.

LIGADURA DE TROMPAS

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER



Después de la operación usted debe tener los siguientes cuidados

- Mantenga seco el sitio del corte durante 2 días. Si se moja podría infectarse.
- Después de 5 a 7 días de la operación debe ir a su control para que le saquen los puntos.
- A la semana de la operación usted podrá hacer sus actividades normales. Puede comenzar a tener relaciones sexuales cuando desaparezcan las molestias.
- Si tiene dolor tome 1 ó 2 pastillas para el dolor. Pídalas en su establecimiento de salud.
- No levante cosas pesadas durante una semana.
- Su regla o menstruación seguirá como siempre.

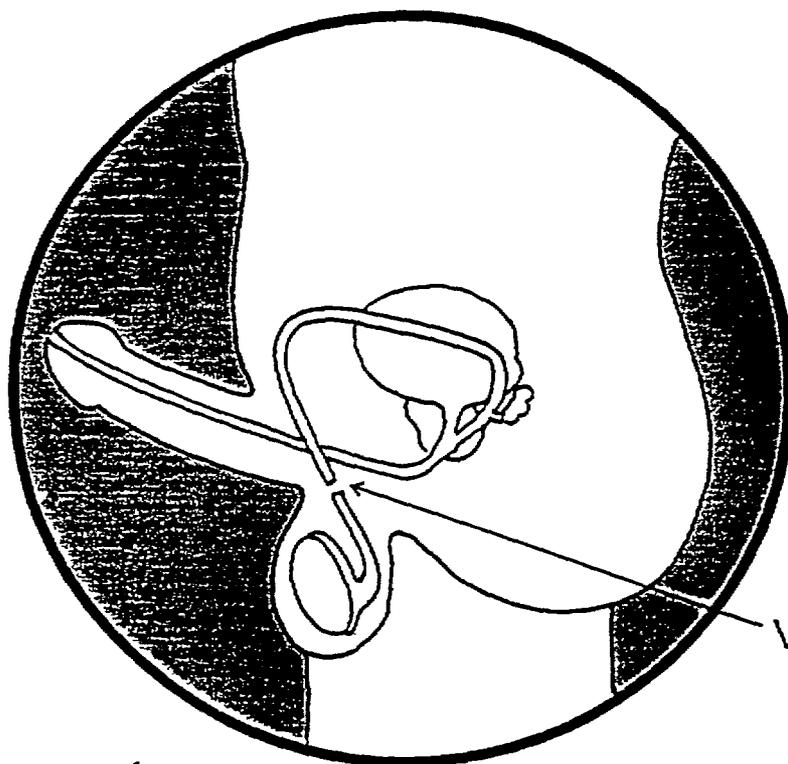
Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

Vaya al centro o puesto de salud si tiene.

- Más de 38 grados de fiebre
- Mareos con desmayo
- Dolor seguido en el vientre
- Sangre o líquidos que salen por la herida

VASECTOMÍA

INSTRUCCIONES
PARA EL USUARIO



VASECTOMÍA

Luego de la operación

- Use un suspensor o un calzoncillo apretado para sostener los testículos. Mantenga seco el sitio de la cirugía y descanse 2 días
- Evite levantar cosas pesadas y hacer trabajo fuerte durante 3 días
- Si no tiene molestias puede tener relaciones sexuales a los 2 o 3 días. Si siente molestias, no tenga relaciones sexuales
- La vasectomía no reduce su deseo o actividad sexual. Sus órganos sexuales seguirán funcionando normalmente
- Regrese al establecimiento de salud para su control después de 1 semana
- Use condones u otro método anti-conceptivo hasta que haya tenido por lo menos 20 eyaculaciones
- Deberá regresar luego de haber tenido 20 eyaculaciones o a los 3 meses de la operación para hacerle un análisis de semen para comprobar que no hay espermatozoides
- Si tiene dolor, tome 1 o 2 tabletas analgésicas cada 4 o 6 horas

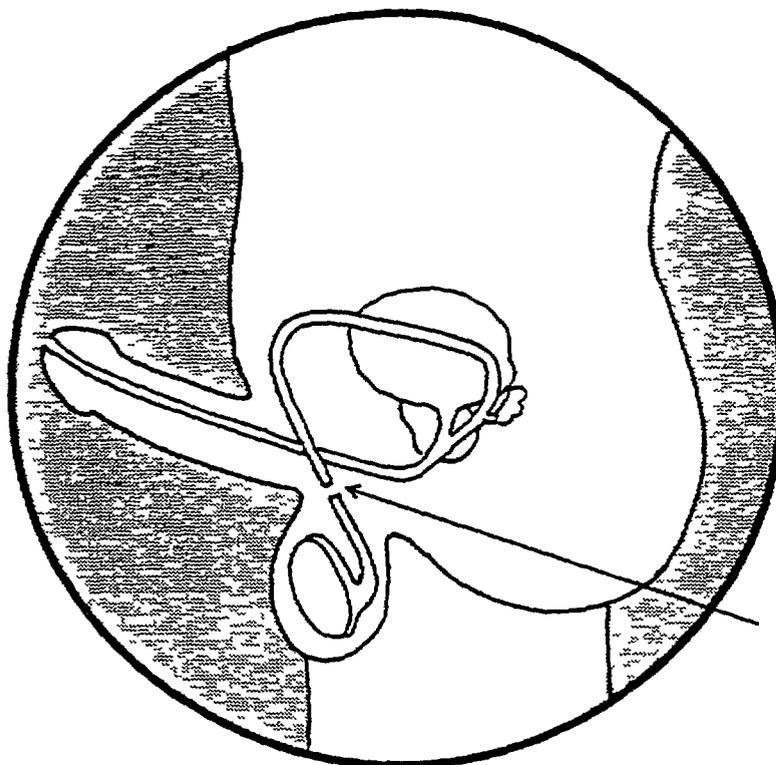
¡Alerta!

Vaya al centro o puesto de salud si presenta:

- Sangre o fluidos que salgan del corte
- Testículos muy inflamados o con mucho dolor
- Mas de 38 grados de fiebre

VASECTOMÍA

INSTRUCCIONES PARA EL HOMBRE



Indicaciones para los 3 primeros días luego de la operación

- Use un suspensor o un calzoncillo apretado para evitar que se muevan los testículos. Mantenga seco el sitio de la cirugía.
- No levante cosas pesadas ni haga trabajos fuertes
- Si no tiene molestias, puede tener relaciones sexuales. Si tiene molestias no las tenga

Información general

- La vasectomía no reduce su deseo o actividad sexual. Sus órganos sexuales seguran funcionando normalmente

- Regrese al establecimiento de salud para su control después de 1 semana

- Use condones u otro método anticonceptivo hasta que haya tenido por lo menos 20 "vacías"

- Debe regresar luego de haber tenido 20 "vacías" o a los 3 meses de la operación para hacerle un análisis del semen y comprobar que no hay espermatozoides

- Si presenta dolor tome alguna pastilla para el dolor

Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Sangre o fluidos que salgan del corte
- Testículos muy inflamados o con mucho dolor
- Más de 38 grados de fiebre

CONTROL PRENATAL

INDICACIONES GENERALES PARA LA GESTANTE

Durante el embarazo:

Debe tener buena alimentacion en base a productos de su zona

- Trigo, avena, kwicha
- Verduras frescas
- Frejol, pallar, habas
- Frutas
- Por lo menos 3 veces a la semana debera comer huevos, pollo o pescado
- Coma alimentos preparados en lugares limpios
- Haga sus tareas en forma normal pero sin hacer esfuerzos
- Mantenga su cuerpo aseado baño diario o con esponja
- No fume, no chacche coca ni consuma ningun tipo de drogas
- Evite el uso de licor, té y café



- No se haga lavados vaginales
- Si lo desea, puede tener relaciones sexuales Pero si le produce dolor o se lo han prohibido por alguna razon no tenga relaciones
- Prepare sus pezones y mamas para que su hijo pueda amamantarse bien
- Use ropa de la estacion que no sea apretada
- Si esta estreñida coma verduras verdes, frutas y tome bastante liquidos Puede tomar un vaso de agua tibia antes de acostarse

- Cumpla con sus controles prenatales
- Tome sus pastillas de hierro y calcio que le han indicado en el establecimiento de salud NO SON MALAS PARA SU BEBE

Vaya de inmediato al establecimiento de salud si tiene :

- Nauseas y vomitos muy frecuentes
- Fuerte dolor de cabeza. Ve lucecitas o puntos negros
- Zumbido en los oidos
- Fiebre
- Sangrado vaginal
- Dolor en bajo vientre o en la "boca del estomago"
- Dolor y contracciones antes de los 8 meses y medio de embarazo
- La sensacion que el bebe no se ha movido por más de 6 horas, luego de los 6 meses de gestacion

Cumpla con las indicaciones del médico o la obstetriz.

Si no ha entendido, pida que le expliquen de nuevo.

Solicite que las indicaciones se las den escritas con letra clara.



DURANTE EL EMBARAZO

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER

Información general

- Debe tener buena alimentación en base a productos de su zona. trigo, avena, kwicha, verduras frescas; frejol, pallar, habas; frutas
- Por lo menos 3 veces a la semana debiera comer huevos, pollo o pescado.
- Coma alimentos preparados en lugares limpios
- Haga sus tareas en forma normal pero sin hacer esfuerzos
- Mantenga su cuerpo aseado: baño diario o con esponja
- No fume, no chacche coca, ni consuma ningún tipo de drogas
- Evite el uso de licor, té y café
- No se haga duchas vaginales o lavados internos
- Tener relaciones sexuales durante todo el embarazo no daña al bebé. Pero si le produce dolor o se lo han prohibido por alguna razón, no tenga relaciones sexuales



- Prepare sus pezones omoose pequeños masajes en el pezón para que su bebe pueda amamantarse bien. Pídale a un profesional de salud para que le explique.
- Use ropa de la estación que no sea apretada.
- Si está estreñida, coma verduras verdes frutas y tome bastante líquidos. Puede tomar un vaso de agua tibia antes de acostarse
- Cumpla con los controles que le indique el profesional de salud. Son importantes para reducir los riesgos a su salud y a la de su bebe
- Tome sus pastillas de hierro para evitar la anemia. SON BUENAS PARA SU BEBÉ



Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Náuseas y vómitos muy seguidos
- Fuerte dolor de cabeza o ve lucecitas o puntos negros
- Zumbido en los oídos
- Fiebre
- Sangrado vaginal
- Dolor debajo del vientre o en la "boca del estómago"
- Dolor y contracciones antes de los 8 meses y medio de embarazo
- Si tiene mas de 6 meses de embarazo y siente que su bebe no se ha movido por mas de 6 horas

PUERPERIO

INDICACIONES GENERALES PARA LA MADRE

Si ha tenido un parto normal.

1. Debe tener buena alimentacion en base a productos de su zona
 - Trigo, avena, kiwicha
 - Verduras frescas
 - Frejol, pallar, habas
 - Frutas
 - Carnes de pollo, pescado y huevos
2. Coma alimentos preparados en lugares limpios
3. Haga sus tareas en forma normal pero sin hacer esfuerzos
4. Mantenga su cuerpo aseado baño diario o con esponja
5. No fume, no chacche coca ni consuma ningun tipo de drogas
6. Evite el consumo de alcohol, té y cafe



7. No se haga lavados vaginales
8. No tenga relaciones sexuales hasta despues de 6 semanas del parto. Puede aumentar el peligro de infeccion del utero
9. Dele solo leche materna a su bebe
10. Use ropa que no sea apretada
11. Si esta estreñida coma verduras verdes frutas y tome bastante liquidos. Tome un vaso de agua tibia al acostarse

12 Es muy importante que regrese a su establecimiento de salud a las 6 semana del parto

Vaya de inmediato al establecimiento de salud si tiene:

- Fuerte dolor de cabeza
- Zumbido en los oidos o ve lucecitas o puntos negros
- Sangrado vaginal con mal olor
- Sangrado vaginal abundante o con coagulos
- Fiebre
- Dolor en el bajo vientre o en la "boca de estomago"
- Mucho dolor en la zona de los "puntos"

Si ha tenido alguna complicación durante el parto, cumpla con las indicaciones del medico o la obstetrix

Si no ha entendido pida que le expliquen de nuevo

Si le han hecho cesárea, además de las indicaciones anteriores debe cumplir con lo siguiente:

- No haga esfuerzos físicos durante 14 dias después de la cesarea
- No coma alimentos muy condimentados o que le causen "gases"
- No falte a su primer control a la semana del parto. Su segundo control sera a las 6 semanas luego de la cesarea



DESPUÉS DEL PARTO

INSTRUCCIONES PARA LA MUJER

Si ha tenido un parto normal

- 1 Debe tener buena alimentación en base a productos de su zona.
 Trigo, avena, kiwicha. Verduras frescas.
 Frejol, pallar, habas. Frutas. Carnes de pollo, pescado y huevos.
- 2 Coma alimentos preparados en lugares limpios
- 3 Haga sus tareas en forma normal pero sin hacer esfuerzos
- 4 Mantenga su cuerpo aseado: baño diario o con esponja.
- 5 No fume, no chacche coca ni consuma ningún tipo de drogas
- 6 Evite el consumo de alcohol, té y café.
- 7 No se haga duchas vaginales o lavados internos
- 8 No tenga relaciones sexuales hasta después de 6 semanas del parto. Puede aumentar el peligro de infección del útero.



9 Déle solo leche materna a su bebé. La primera leche es muy buena para su bebé, si no se la da puede poner en peligro la salud de su bebé.

10 Use ropa que no sea apretada.

11 Si está estreñida, coma verduras verdes, frutas y tome bastante líquidos. Tome un vaso de agua tibia al acostarse.

12 Es muy importante que regrese a su establecimiento de salud a las 6 semanas del parto.

Si no ha entendido las indicaciones del médico o de la obstetriz pida que le expliquen de nuevo

Si le han hecho cesárea, además debe cumplir con lo siguiente:

No haga esfuerzos físicos durante 14 días después de la cesárea.

No coma alimentos muy condimentados o que le causen "gases"

No falte a su primer control a la semana del parto. Su segundo control será 6 semanas después de la cesárea



Vaya al centro o puesto de salud si tiene:

- Fuerte dolor de cabeza, ve lucitas o puntos negros.
- Zumbido en los oídos.
- Sangrado vaginal con mal olor.
- Sangrado vaginal abundante o con coágulos.
- Fiebre
- Dolor de bajo vientre o en la "boca del estómago"
- Mucho dolor en la zona del corte.

CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ

INDICACIONES PARA SU PRIMER AÑO DE VIDA



Alimentación:

• La leche materna es el mejor alimento para su bebe. Lo protege de enfermedades.

• Durante el primer mes de vida ofrezcale el pecho de día y de noche, 10 a 12 veces por día. De esta manera tendrá suficiente leche para alimentarlo y sus pezones no le dolerán ni tendrán heridas.

• A medida que su hijo vaya creciendo le dará de lactar menos veces.

Para dar de lactar a su bebe siga los siguientes pasos:

1 Puede estar echada, sentada o parada. Lo importante es que usted y su niño estén cómodos.

2 Su bebé debe estar frente a usted, barriga con barriga.

3 Coja su mama con la mano sin tocar la parte oscura que está alrededor del pezón. Pasele suavemente por el labio inferior del bebe y espere que abra la boca bien grande. En ese momento, introduzca el pezón y la parte oscura que lo rodea en su boca y rápidamente peguelo a su pecho para que no lo suelte. La nariz del bebe debe tocar la mama.

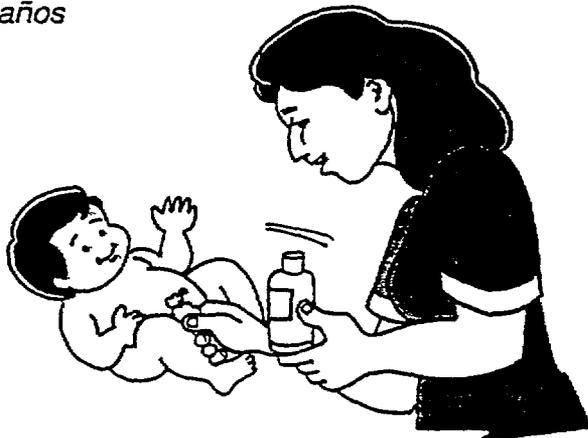
4 El bebe debe tomar durante 10 o 15 minutos de una mama. Luego, otros 10 a 15 minutos de la otra mama. Mantengalo despierto nabiandole y haciendole cariño.

5 Para retirar la mama introduzca un dedo en la boca del bebe para que lo suelte.

•Durante los primeros meses debe darle a su hijo solo leche materna. No necesita agua, ni chupón ni biberón porque se puede dar **DIARREA, DESHIDRATACION, DESNUTRICION.**



- A partir de los 6 meses, además de la leche materna, déle papillas, pure y mazamoras espesas
- Debe seguir dándole leche materna hasta los 2 años



Limpieza del recién nacido

- Debe limpiar el ombligo, con alcohol yodado 3 a 4 veces por día hasta que este cicatrizado. Entre los 7 a 10 días de nacido, el cordón caera solo
- Bañelo todos los días con agua tibia y jabón. Sequele bien, primero la cabeza y luego el cuerpo. Pongale ropa cómoda y no lo abrigue demasiado

Estimulación para su bebé

- El recién nacido ve, escucha y siente. Usted debe hablarle, acariciarlo, llamar su atención con cosas de color rojo, amarillo, azul y ponerlo boca abajo para que levante y mueva su cabeza

Visitas al establecimiento de salud*

- Todo recién nacido debe recibir 2 vacunas. Contra la tuberculosis y contra el polio. Estas vacunas no producen ningún daño. Pregunte en el establecimiento de salud si le han puesto las vacunas

•Debe llevar a su hijo al centro o puesto de salud para completar todas sus vacunas. El carne de crecimiento y desarrollo le irá anotando las vacunas que le han aplicado.

•Lleve a su bebé al centro o puesto de salud entre los 7 a 10 días de nacido para su primer control. El personal de salud le indicara las fechas de los siguientes controles. No deje de llevarlo.

Debe traer a su bebé inmediatamente al establecimiento de salud si:

- No se amamanta bien
- Duerme mucho y no se despierta para tomar su pecho
- Llora mucho
- Tiene fiebre
- Esta frío
- Decaído
- Se agita, respira muy rápido cuando se amamanta
- Está morado
- Vomita diferente a las pequeñas cantidades de leche que le salen cuando le quita el "chanchito"
- Hace muchas deposiciones (caca) sueltas o con sangre

Si tiene alguna duda, consulte en el establecimiento de salud más cercano:

- Usted puede comer todo tipo de alimentos y bebidas, frías o calientes. Trate de alimentarse con productos de su zona
 - Trigo, avena, quíwicha
 - Verduras frescas
 - Frejol, pajar, habas
 - Huevos, carnes, pollo y pescado
- Evite el café, licor y cigarrillos
- Evite chachar coca o consumir cualquier tipo de drogas como la marihuana y la cocaína
- No use ningún medicamento sin consultar antes con el profesional que esta viendo a su hijo



CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ

INDICACIONES PARA SU PRIMER AÑO DE VIDA



Alimentación

- ☐ La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Lo protege de enfermedades.
- ☐ Durante el primer mes de vida déle el pecho de día y de noche, por lo menos cada 3 horas. De esta manera tendrá suficiente leche para alimentarlo y sus pezones no le dolerán ni tendrán heridas.
- ☐ A medida que su hijo vaya creciendo, le dará de lactar menos veces.

Para dar de lactar a su bebé, siga los siguientes pasos

1 Puede estar echada, sentada o parada. Lo importante es que usted y su hijo estén cómodos.

2 Su bebé debe estar frente a usted, barriga con barriga.

3 Coja su mama con la mano sin tocar la parte oscura que está alrededor del pezón. Páselo suavemente por el labio inferior del bebé y espere que abra la boca bien grande. En ese momento, introduzca el pezón y la parte oscura que lo rodea en su boca y rápidamente péguelo a su pecho para que no lo suelte. La nariz del bebé debe tocar la mama.

4 El bebé debe tomar durante 10 o 15 minutos de una mama. Luego, otros 10 a 15 minutos de la otra mama. Manténgalo despierto, hablándole y haciéndole cariño.

5 Para retirar la mama, ponga su dedo en la boca del bebé para que lo suelte.

☐ Durante los primeros meses debe darle a su bebé sólo leche materna. No necesita agua, ni chupón, ni biberón porque le puede dar **DIARREA, DESHIDRATACION, DESNUTRICION.**



☐ A partir de los 6 meses, además de la leche materna, déle papillas, pure y mazamoras espesas



Limpieza del recién nacido

- ☐ Debe limpiar el ombligo, con alcohol yodado 3 a 4 veces por día hasta que esté cicatrizado. Entre los 7 a 10 días de nacido, el cordón caera sólo
- ☐ Báñelo todos los días con agua tibia y jabón. Séquelo bien, primero la cabeza y luego el cuerpo. Póngale ropa cómoda y no lo abrigue demasiado

Ayude a que su bebé se desarrolle sano

- ☐ El recién nacido ve, escucha y siente. Usted debe hablarle, acariciarlo, llamar su atención con cosas de color rojo, amarillo, azul y ponerlo boca abajo para que levante y mueva su cabeza. También lo ayudaría si le da leche materna hasta los dos años

Visitas al establecimiento de salud

☐ Todo recién nacido debe recibir 2 vacunas. Contra la tuberculosis y contra el polio. Estas vacunas no producen ningún daño.

Pregunte en el establecimiento de salud si le han puesto las vacunas.

☐ Debe llevar a su bebé al centro o puesto de salud para completar todas sus vacunas. En el carnet de crecimiento y desarrollo le irán anotando las vacunas que le han aplicado

☐ Lleve a su bebé al centro o puesto de salud entre los 7 a 10 días de nacido para su primer control. El personal de salud le indicará las fechas de los siguientes controles. No deje de llevarlo

Si tiene alguna duda, consulte en el establecimiento de salud más cercano

☐ Usted puede comer todo tipo de alimentos y bebidas, frías o calientes. Trate de alimentarse con alimentos de su zona

- ☐ Trigo, avena, quiwicha
- ☐ Verduras frescas
- ☐ Frejol, pallar, habas
- ☐ Huevos, carnes, pollo y pescado

☐ Evite el café, licor y cigarrillos

☐ Evite chacchar coca o consumir cualquier tipo de drogas como la marihuana y la cocaína

☐ No use ninguna medicina sin consultar antes con el profesional que está viendo a su hijo



Vaya al centro o puesto de salud si su bebé:

- ☐ No se amamanta bien.
- ☐ Duermes mucho y no se despierta para tomar su pecho
- ☐ Llora mucho
- ☐ Tiene fiebre
- ☐ Está frío
- ☐ Decado
- ☐ Se agita o respira muy rápido cuando se amamanta
- ☐ Está morado
- ☐ Vomita diferente a las pequeñas cantidades de leche que le salen cuando le quita el "chanchito"
- ☐ Hace muchas deposiciones (caca) sueltas o con sangre

ANNEX 1

Pocketbook (Spanish)

ANNEX 2

Report of field-test with female users in Spanish

**POPULATION COUNCIL
Lima Office**

INOPAL III

In-house Project

"Support for the dissemination of educational material
for the Peruvian Ministry of Health's
reproductive health service providers"

Interim Report

**VALIDACION DE LOS INSTRUCTIVOS
PARA LAS USUARIAS DE LA
GUIA NACIONAL DE SALUD REPRODUCTIVA 1997**

10 February 1997

INFORME DE LA VALIDACIÓN DE LOS INSTRUCTIVOS PARA USUARIAS DE LA GUÍA NACIONAL DE SALUD REPRODUCTIVA, 1997

Se propuso validar los instructivos para las usuarias de la Guía Nacional de Salud Reproductiva tanto en lo concerniente a planificación familiar como al control prenatal, el puerperio y la atención del recién nacido

Para llevar adelante la validación se contó con la colaboración de las promotoras de Flora Tristan que laboran en la Clínica de Salud Reproductiva de San Juan del Lurigancho. A través de ellas se logró contactar un total de cuarenta mujeres cuyas edades variaban entre los 18 y 35 años

Se llevaron a cabo cuatro sesiones de trabajo cada una con 10 participantes. Las tres primeras fueron dedicadas a validar los instructivos sobre los métodos de planificación familiar, y la última se dedicó a los instructivos sobre control prenatal, puerperio y atención del recién nacido

Siempre se comenzó la sesión dando la bienvenida a las mujeres y agradeciéndoles por su colaboración. Paso seguido se les explicó el motivo de la convocatoria y se insistió con ellas en el hecho que los instructivos que se pretendía validar iban a ser distribuidos a las usuarias de métodos luego de la elección de la opción anticonceptiva, y que en este sentido, al manifestar sus opiniones tomaran en cuenta que ellas debían simular a usuarias que ya habrían optado por el método y estarían llevando a casa las instrucciones e indicaciones relacionadas a el

Los instructivos fueron divididos en grupos para facilitar el trabajo. Se hicieron entonces cuatro juegos que se describen a continuación

Primer juego	ritmo, inyectables combinadas, píldoras de progestageno e implantes
Segundo juego	moco cervical, inyectable de progestageno, píldoras combinadas
Tercer juego	tabletas , ligadura y T de cobre
Cuarto juego	control prenatal, puerpero y atencion al recién nacido

Como se menciona antes, en las primeras tres sesiones se validó los instructivos referentes a los métodos de planificación familiar, es decir, los primeros tres juegos. La cuarta sesión se destinó a validar el cuarto juego de instructivos. En las tres primeras sesiones se dividió a las participantes en tres grupos que recibían el primero, segundo y tercer juego de instructivos respectivamente, en la última sesión todas las participantes recibieron los mismos tres instructivos. Se les repartió una por una los instructivos para que las lean con atención y luego de manera individual

- Identifiquen por lo menos tres palabras que no entiendan o que no sean del todo claras
- Identifiquen por lo menos tres frases o indicaciones que no se comprendan o que no sean del todo claras
- Sugieran tres preguntas que ellas tenían y que el texto no respondía

Se obtuvieron estos comentarios por escrito de cada una de las participantes (ver anexo 1). Terminada la primera ronda de instructivos y mientras las participantes continuaban leyendo los otros, se escribió en papelotes el conjunto de comentarios sobre los 3 o 4 primeros métodos según era el caso, de manera que sirvieran como punto de partida en la discusión que se tendría ya en plenaria.

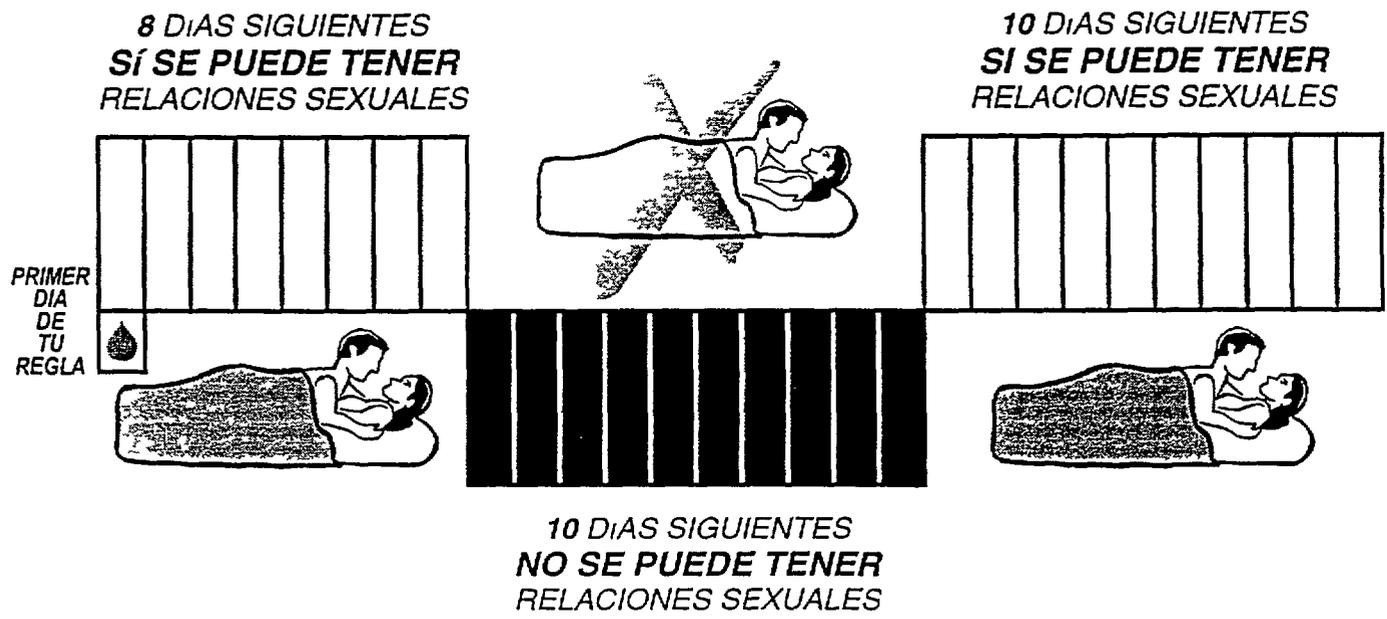
De esta manera, si bien en cada sesión se obtuvo los comentarios por escrito de por lo menos tres mujeres sobre cada una de los 10 instructivos de planificación

Juego completo

ABSTINENCIA PERIÓDICA

MÉTODO DEL RITMO O CALENDARIO

INSTRUCCIONES PARA LAS
USUARIAS CON CICLOS DE 28 DÍAS



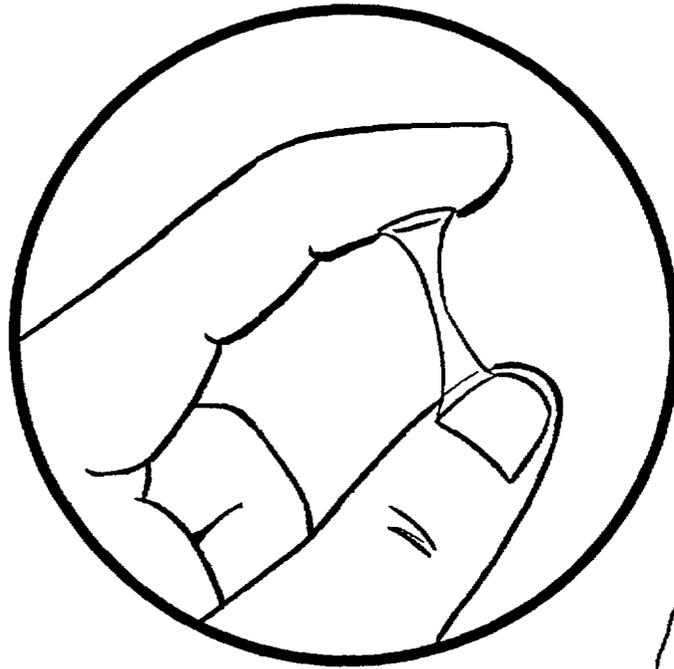
Este método es aconsejable para mujeres que tienen períodos menstruales regulares, o sea, que la regla se les presenta todos los meses siempre cada determinada cantidad de días

- *Para usar correctamente el método del ritmo debe contar 8 días desde el primer día que comienza la regla. Durante esos días **Sí** puede tener relaciones sexuales*
- *Los días siguientes **NO** puede tener relaciones sexuales*
- *Cumplidos estos días de peligro los 10 días siguientes **Sí** puede tener relaciones sexuales*

ABSTINENCIA PERIÓDICA

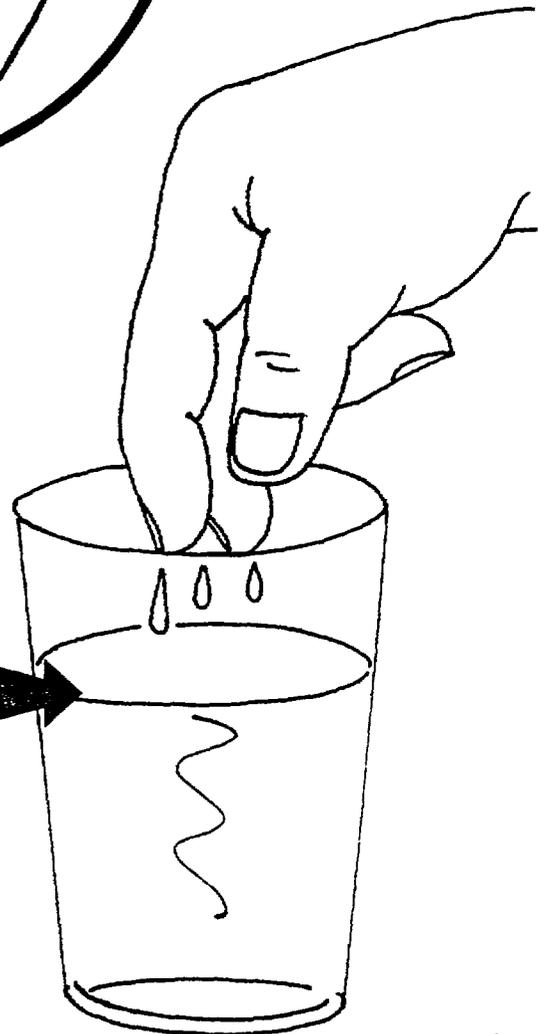
MÉTODO DEL MOCO CERVICAL

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



- 1** Si usa este método deberá aprender a reconocer que

 - Los días secos son infértiles. Eso significa que **Sí** puede tener relaciones sexuales
 - Los días húmedos son fértiles. Eso significa que **NO** puede tener relaciones sexuales
 - Para saber si está en los días fértiles, deberá reconocer su mucosidad para no confundirla con descenso o semen
- 2** Para aprender a reconocer este moco y no confundirlo con el descenso, es necesario observarlo durante 2 o 3 meses seguidos
- 3** Debe recoger la muestra del moco tocando la entrada de la vagina con un pequeño trozo de papel higiénico o introduciendo sus dedos. Luego, introduzca sus dedos dentro de un vaso con agua fría. Si la sustancia se disuelve en el agua, **NO** es moco
- 4** Evite tener relaciones sexuales hasta 3 días después que desaparezca la humedad
- 5** En caso que apareciera descenso deberá ir al centro o puesto de salud para recibir tratamiento



familiar, y de los 3 instructivos del cuarto juego, se retomaron cuatro y tres de los instructivos respectivamente para profundizar y discutir los comentarios hechos por escrito y otros que fueran surgiendo. Se llevo a cabo la plenaria a manera de un mini-taller participativo que finalizo siempre con una devolucion a las participantes para resolver sus dudas sobre los temas tratados durante la dinamica

Luego de las cuatro sesiones se discutieron entonces en plenaria todas los trece instructivos. En la plenaria se planteo como hacer mas clara y comprensible la informacion para lo cual se discutio

- sobre los encabezados
- sobre el contenido
- sobre los dibujos
- sobre la presentacion en general

La metodología probo tener buenos resultados y se obtuvo informacion valiosa que permitio sugerir cambios fundamentales tanto a nivel del contenido como de la presentacion de los instructivos. Esto es lo que a continuacion a modo de propuesta se pasa a detallar en las páginas siguientes

ABSTINENCIA PERIÓDICA. MÉTODO DEL RITMO o CALENDARIO.
INSTRUCCIONES PARA LAS USUARIAS CON CICLOS DE 28 DÍAS

Sobre los cambios en el encabezado

"METODO DEL RITMO O CALENDARIO INSTRUCCIONES PARA LAS MUJERES CON CICLOS DE 28 DIAS"

Sobre los cambios en el contenido

En relacion a este instructivo , las participantes coincidieron en señalar que no quedaba claro cuando una mujer era regular y cuando no Se convino en modificar el primer párrafo de la siguiente manera

"Este metodo es aconsejable para mujeres que tienen sus reglas o MENSTRUACIONES REGULARES La regla o menstruacion de una mujer es regular cuando le viene todos los meses, siempre despues de una misma cantidad de dias "

Al igual que en todos los instructivos se debe incluir ademas el siguiente parrafo
"Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino"

Sobre los cambios en los dibujos

Las participantes encontraron el dibujo muy explicativo

ABSTINENCIA PERIÓDICA. MÉTODO DEL MOCO CERVICAL.
INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Sobre los cambios en el encabezado

"Método del Moco Cervical. Instrucciones para la usuaria"

Sobre los cambios en el contenido

- "1 Si usa este método debe aprender a reconocer su moco cervical. Cuando usted está en sus días fértiles o sea en los días en que puede salir embarazada, usted siente humedad en la vagina. En esos días usted podrá encontrar en la entrada de su vagina el moco cervical.
- 2 No debe confundir el moco cervical con el descenso o el semen. Para aprender a reconocer el moco cervical y no confundirlo, es necesario observarlo durante 2 o 3 meses seguidos de la siguiente manera:
 - 1 Debe tocar la entrada de la vagina con un pequeño trozo de papel higiénico o con sus dedos para coger un poquito de la mucosidad
 - 2 Luego deje caer la mucosidad dentro de un vaso con agua fría
 - 3 Si la mucosidad se disuelve en el agua, NO es moco cervical
- 3 Evite tener relaciones sexuales hasta tres días después que desaparezca el moco cervical.
- 4 Si usted tiene descenso, debe ir al centro o puesto de salud para recibir tratamiento.

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino"

Sobre los cambios los dibujos

Sería mejor substituir el dibujo del vaso por el dibujo de una mujer echada tocándose la vagina (semejante al dibujo del instructivo de la tableta vaginal)

MÉTODO DE BARRERA. COMO USAR LAS TABLETAS VAGINALES

Sobre los cambios en el encabezado:

"CÓMO USAR LOS ÓVULOS O TABLETAS VAGINALES"

Sobre los cambios en el contenido:

- 1 "Acuéstese con las piernas dobladas Coloque el ovulo o tableta vaginal en su vagina lo mas profundo posible
- 2 Pongase el ovulo o tableta vaginal 15 minutos antes de CADA penetracion o relacion sexual Debe quedarse acostada durante estos 15 primeros minutos para que el óvulo o tableta vaginal no se salga
- 3 Para cada penetracion o relacion sexual debe colocarse un nuevo ovulo o tableta vaginal
- 4 El óvulo o tableta vaginal dura solo hasta 1 hora despues de colocado Si ha pasado mas de una hora y no ha tenido una relacion sexual, debe colocarse otro
- 5 No se haga duchas vaginales o lavados internos luego de tener la relacion sexual

- No los use despues de su fecha de vencimiento
- Guardelos en un lugar fresco y seco

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino"

ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS. PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS. **INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA**

Sobre los cambios en el encabezado:

"PILDORAS ANTICONCEPTIVAS INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

- 1 [IGUAL]
- 2 [IGUAL]
- 3 [IGUAL]
- 4 [IGUAL] [Aquí no es cuestion del fraseo sino de contenido]
- 5 Si tiene diarrea o vomitos durante mas de 2 dias, use por seguridad durante los siguientes 7 dias otro metodo anticonceptivo mas condon, tabletas, etc
- 6 [IGUAL]
- 7 Si se olvida de tomar 2 o mas pildoras comience a tomar un nuevo paquete y use por seguridad los siguientes 7 días otro método anticonceptivo mas condón, tabletas, etc
- 8 [ESTE PÁRRAFO HA SIDO ELIMINADO E INTRODUCIDO EN ALERTA]
- 9 Durante los 3 primeros meses usted puede tener molestias como nauseas, mareos, dolor en los senos, dolor de cabeza o poca menstruacion Si las molestias no desaparecen despues de 3 meses consulte en el establecimiento de salud
- 10 Las medicinas para los ataques de epilepsia y la tuberculosis pueden hacer que las pildoras no tengan efecto Informe a su profesional de salud si esta tomando o va a tomar estas medicinas

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias

- si tiene dolor en el pecho o problemas para respirar
- si tiene dolores fuertes de cabeza o ve en forma borrosa
- si tiene dolor muy fuerte en las piernas
- si no le viene la regla o menstruacion durante 2 o mas meses Podria estar embarazada En solo de 1 a 30 mujeres de cada 1000 el metodo ha fallado "

Sobre los cambios en el dibujo

Las mujeres participantes sugirieron que se ponga un reloj grande en la pared (la ventana podria desaparecer) y que la mujer lo este viendo al momento de tomar su pildora

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES. INYECTABLES COMBINADOS. **INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA**

Sobre los cambios en el encabezado

"INYECTABLES MENSUALES. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

Informacion general

- El efecto dura un mes
- Regrese al centro o puesto de salud cada mes para que le pongan el inyectable (ampolla) No se olvide de aplicarse la ampolla cada mes
- Durante el primer año de uso de la ampolla puede aumentar de peso hasta un kilo
- Puede tener dolor en los senos y dolor de cabeza No se preocupe, son molestias normales
- Durante los 2 o 3 primeros meses es normal que puedan haber cambios en su regla o menstruacion Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento
 - su regla o menstruacion se puede adelantar, o
 - puede tener pequeños sangrados ademas de su regla o menstruacion

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias

- si tiene dolor en el pecho o problemas para respirar
- si tiene dolor fuerte de cabeza o ve en forma borrosa
- si tiene dolor muy fuerte en las piernas
- si despues de 2 meses no le viene su regla o menstruacion Podria estar embarazada En solo de 5 a 10 mujeres de cada 1000 el metodo ha fallado "

Sobre los cambios en el dibujo

Las mujeres señalaron que en vez de la ventana se deberia graficar algo que de la impresion que están en un a posta o centro de salud

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES DE PROGESTÁGENOS. PÍLDORAS DE PROGESTÁGENO. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Sobre los cambios en el encabezado

"PILDORAS DE PROGESTÁGENO INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

- 1 "Desde el comienzo tome la pildora todos los días a la misma hora. Si se retrasa 3 o más horas en tomarla, pierde su efecto y ya no la protege
- 2 Si después de media hora de haber tomado la pildora vomita, debe tomar otra pildora
- 3 Durante los 2 o 3 primeros meses es normal que puedan haber cambios en su regla o menstruación. Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento
 - puede sangrar más o sangrar menos de lo normal
 - su regla o menstruación se puede adelantar o atrasar
 - puede tener pequeños sangrados además de su regla o menstruación
- 4 Algunas mujeres pueden aumentar de peso, sentir dolor de cabeza o dolor en las mamas. Estas molestias desaparecen de a poco y no son peligrosas
- 5 Las medicinas para los ataques de epilepsia y la tuberculosis pueden hacer que las pildoras no tengan efecto. Informe a su profesional de salud si está tomando o va a tomar estas medicinas
- 6 Si usted usa este método no es necesario que venga a controlarse
- 7 Cuando acabe con su paquete de pildoras, empiece a tomar uno nuevo

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias

- si su regla o menstruación es el doble de lo normal y le dura más de 8 días
- si tiene muy seguido dolor fuerte de cabeza y ve en forma borrosa
- si quiere dejar de usar la pildora
- si tiene dolor muy fuerte en el vientre. Podría ser síntoma de embarazo fuera del útero
- si luego de varios meses de menstruaciones o reglas normales tiene un atraso. Podría estar embarazada. En solo de 3 a 80 mujeres de cada 1000 el método ha fallado"

Sobre los cambios en el dibujo

Las mujeres participantes en las dinámicas sugirieron que se ponga un reloj grande en la pared (la ventana podría desaparecer) y que la mujer lo este viendo al momento de tomar su píldora.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES Y PROGESTÁGENOS. INYECTABLE DE PROGESTÁGENO. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Sobre los cambios en el encabezado

"INYECTABLE DE PROGESTÁGENO INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

- "Regrese al establecimiento de salud cada tres meses para que le pongan el inyectable (ampolla)
- Durante las primeras 2 ó 3 ampollas pueden haber cambios en su regla o menstruacion Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento
 - su regla o menstruacion puede desaparecer
 - puede tener pequeños sangrados ademas de su regla o menstruacion
- Algunas mujeres pueden aumentar de peso, sentir dolor de cabeza o dolor en las mamas Estas molestias desaparecen de a poco y no son peligrosas
- Si deja de usar este metodo puede demorar hasta 14 meses en quedar embarazada
- La ampolla no causa esterilidad
- Si tiene algún problema o desea dejar de usar el método, vaya al establecimiento de salud

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias

- si su regla o menstruación es el doble de lo normal y le dura mas de 8 dias
- si tiene muy seguido dolor fuerte de cabeza y ve en forma borrosa
- si luego de varios meses de menstruaciones o reglas normales tiene un atraso Podria estar embarazada En solo de 3 a 4 mujeres de cada 1000 el metodo ha fallado "

Sobre los cambios en el dibujo

Sin comentarios

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES DE PROGESTÁGENOS. IMPLANTES **INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA**

Sobre los cambios en el encabezado

"IMPLANTES INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

"Despues que le coloquen el implante usted debera tener los siguientes cuidados

- Al menos por dos dias debe mantener seca y limpia la parte donde le colocaron el implante (los tubitos) Si esa parte se moja podria infectarse
- Deje durante 2 dias el vendaje de gasa que le han puesto No se quite la curita durante 3 o 5 días hasta que cicatrice la herida
- Por algunos dias pueden hacerse moretones (la piel puede ponerse verde o morada) con inflamacion o dolor en el sitio de la herida No se preocupe, es normal
- Trate de no golpear ni apretar la zona de la herida No cargue cosas pesadas durante los siguientes 7 días
- Puede comenzar a hacer su trabajo de inmediato
- Cuando la herida esté cicatrizada, puede tocarse y lavarse normalmente

Informacion general

- Es normal que puedan haber cambios en su regla o menstruacion Estos cambios no son peligrosos y no necesitan tratamiento
 - puede sangrar menos durante su regla o menstruacion
 - puede tener pequeños sangrados ademas de su regla o menstruacion
- Este metodo dura 5 años
- Guarde su tarjeta donde le anotaron la fecha y el nombre del establecimiento donde le pusieron el implante (los tubitos)
- No necesita regresar para control antes de los 5 años Puede regresar si tiene algun problema o quiere sacarse el implante (los tubitos)

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cancer de mamas y de cuello uterino

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias

- si su regla o menstruacion es el doble de lo normal y le dura mas de 8 dias
- si tiene muy seguido dolor fuerte de cabeza y ve en forma borrosa
- si el lugar del implante (los tubitos) se pone rojo, con pus o con sangre"
- si tiene dolor muy fuerte en el vientre Podria ser sintoma de embarazo fuera del

útero

- si luego de varios meses de menstruaciones o reglas normales tiene un atraso Podria estar embarazada. En menos de 1 de cada 1000 mujeres el metodo ha fallado"

Sobre los cambios en el dibujo

Sin comentarios

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) T DE COBRE. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA DE LA T DE COBRE

Sobre los cambios en el encabezado

"T DE COBRE INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

"Control en el establecimiento de salud"

Regrese para su control entre las 4 o 6 semanas despues que le pusieron la T de cobre para ver si el metodo le va bien. Un profesional de salud debera revisarle su T de cobre todos los años.

Usted también puede controlar que su T de cobre este en su sitio. Es mejor hacerlo despues de su regla o menstruacion, de la siguiente manera:

1. Lavese las manos.
2. Meta el dedo hasta el fondo de su vagina. Trate de tocar los hilos de la T de cobre. Si los toca quiere decir que la T de cobre esta en su sitio.

Información General

- Puede bajarle sangre los días despues que le pongan la T de cobre. ¡No se preocupe!
- No se preocupe si en su regla o menstruacion sangra mas de lo normal o si tiene colicos.
- Pregunte en el establecimiento de salud cual es la T de cobre que le han puesto y hasta cuando puede tenerla. Pida una tarjeta con esta informacion.
- La T de cobre puede sacarse antes de su vencimiento en el momento que usted lo quiera.
- Si usted o su pareja comienzan a tener relaciones sexuales con otras personas, se recomienda usar condón para evitar el contagio de enfermedades de transmision sexual.

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino.

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias:

- si tiene dolor muy fuerte en el vientre, malestar general, fiebre o escalofrios. Puede tener una infeccion.
- si su regla o menstruacion es el doble de lo normal y le dura mas de 8 dias.
- si al revisar el fondo de su vagina no encuentra los hilos o toca la T de cobre.
- si su regla o menstruacion se retrasa o desaparece. Puede estar embarazada. En solo de 6 a 8 mujeres de cada 1000 el metodo ha fallado."

Sobre los cambios en el dibujo

Las mujeres participantes señalaron que a la mujer en cucullas le faltaba piso. Luego se convino con el Dr Espinosa que el dibujo no era pertinente porque la mujer podía revisar su T de cobre en diferentes posiciones. Sobre el otro dibujo, las participantes coincidieron en señalar que la imagen no era muy explicativa y que debería más bien dibujarse el cuerpo de una mujer, dentro de ella la vagina, el útero y las trompas (indicando con flecha el útero y la vagina) e indicar donde se encuentra localizada la T de cobre. Incluso podría dibujarse los dedos de la mujer ingresando a la vagina.

ANTICONCEPCIÓN QUIRÚRGICA VOLUNTARIA. LIGADURA DE TROMPAS BILATERAL. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA.

Sobre los cambios en el encabezado

"LIGADURA DE TROMPAS. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA"

Sobre los cambios en el contenido

"Después de la operación usted debe tener los siguientes cuidados

- Mantenga seco el sitio del corte durante dos días. Si se moja podría infectarse.
- A la semana de la operación usted podrá hacer sus actividades normales. Puede comenzar a tener relaciones sexuales cuando desaparezcan las molestias.
- No levante cosas pesadas durante una semana.
- Después de 5 ó 7 días de la operación debe ir a su control para que le saquen los puntos.
- Si tiene dolor tome 1 ó 2 pastillas para el dolor ("analgésicas") Pídalas en su establecimiento de salud.
- Su regla o menstruación seguirá como siempre.

Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse un examen de mamas y la prueba de Papanicolaou y prevenir así el cáncer de mamas y de cuello uterino.

¡Alerta!

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias:

- más de 38 grados de fiebre
- mareos con desmayo
- dolor seguido en el vientre
- sangre o líquidos que salen por la herida "

Sobre los cambios en el dibujo

Las mujeres participantes sugirieron que la figura esté ubicada dentro del cuerpo de la mujer.

CONTROL PRENATAL INDICACIONES GENERALES PARA LA GESTANTE

Sobre los cambios en el encabezado

"INDICACIONES GENERALES PARA LA MUJER GESTANTE"

Sobre los cambios en el contenido

"Durante el embarazo:"

- Debe tener buena alimentación en base a alimentos de su zona
[TODO QUEDA IGUAL HASTA LA FRASE SIGUIENTE.]
- No se haga duchas vaginales o lavados internos
- Tener relaciones sexuales durante todo el embarazo no daña al bebe. Pero si le produce dolor o se lo han prohibido por alguna razon, no tenga relaciones sexuales
- Prepare sus pezones dándose pequeños masajes en el pezon para que su hijo pueda amamantarse bien Consulte con el profesional de salud para que le explique.
- Use ropa de la estación que no sea apretada
- Si está estreñida, coma verduras verdes, frutas y tome bastante liquido Puede tomar un vaso de agua tibia antes de acostarse
- Cumpla con los controles que le indique el profesional de salud Son importantes para reducir los riesgos a su salud y a la de su bebe
- Tome sus pastillas de hierro para evitar la anemia SON BUENAS PARA SU BEBÉ

Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias

- Náuseas y vómitos muy seguidos
- Fuerte dolor de cabeza o ve lucecitas o puntos negros
- Zumbido en los oídos
- Fiebre
- Sangrado vaginal
- Dolor debajo del vientre o en la "boca del estomago"
- Dolor y contracciones antes de los 8 meses y medio de embarazo
- Si tiene mas de 6 meses de embarazo y siente que su bebe no se ha movido por mas de seis horas

Cumpla con las indicaciones del medico o la obstetriz

Si no ha entendido, pida que le expliquen de nuevo

Solicite que las indicaciones se las den escritas con letra clara"

Sobre los cambios en el dibujo

Los dibujos les parecieron bien, algunas sugirieron que cuando se ve a la gestante

hablando con la médica u obstetra que se pongan una o las tres últimas indicaciones del instructivo como saliendo de la boca del profesional de salud, a manera de "comic".

BEST AVAILABLE COPY

PUERPERIO. INDICACIONES GENERALES PARA LA MADRE

Sobre los cambios en el encabezado

"INDICACIONES PARA DESPUÉS DEL PARTO"

Sobre los cambios en el contenido

Se sugirieron cambios en las siguientes indicaciones:

"9 Dele solo leche materna a su bebe. La primera leche es muy buena para su bebé, si no se la da puede poner en peligro la salud de su bebe."

"Debe ir inmediatamente al centro o puesto de salud si tiene alguna de las siguientes molestias"

- Fuerte dolor de cabeza o ve lucecitas o puntos negros
- Zumbido en los oídos
- Fiebre
- Sangrado vaginal con mal olor
- Sangrado vaginal abundante o con coágulos
- Dolor debajo del vientre o en la "boca del estomago"
- Mucho dolor en la zona del corte"

Sobre los cambios en el dibujo

Las participantes sugirieron reemplazar el dibujo donde conversa la madre con la profesional de salud , por el mismo dibujo utilizado en el instructivo sobre el control prenatal, pero que la mujer es vez de estar embarazada, esté cargando a su bebe

ATENCIÓN DEL RECIÉN NACIDO. COMO CUIDAR A SU BEBÉ. INDICACIONES PARA SU PRIMER AÑO DE VIDA

Sobre los cambios en el encabezado

Sin comentarios

Sobre los cambios en el contenido

Se sugirieron cambios en los siguientes párrafos

"Durante el primer mes de vida ofrézcale el pecho de día y de noche, por lo menos cada tres horas. De esta manera tendrá suficiente leche para alimentarlo y sus pezones no le dolerán ni tendrán hendas"

"5 Para retirar la mama, ponga su dedo en la boca del bebé para que la suelte"

Se elimino el párrafo siguiente

"Debe seguir dándole leche materna hasta los dos años"[SE DECIDIÓ INTRODUCIRLO EN EL PÁRRAFO SOBRE ESTIMULACIÓN PARA SU BEBE]

En vez de escribir ESTIMULACIÓN PARA SU BEBÉ se sugirio "AYUDE A QUE SU BEBÉ SE DESARROLLE SANO" de manera que el párrafo quedo así

"AYUDE A QUE SU BEBÉ SE DESARROLLE SANO

El recién nacido ve, escucha y siente. Usted debe hablarle, acariciarlo, llamar su atención con cosas de color rojo, amarillo, azul y ponerlo boca abajo para que levante y mueva su cabeza. También lo ayudaría si le da leche materna hasta los dos años."

Finalmente se cambio también la frase siguiente

"No use ninguna medicina sin consultar antes con el profesional que esta viendo a su hijo"

ANEXO 1

A continuación se detallan el conjunto de comentarios que hicieron las participantes en las cuatro sesiones de validación de las instructivas sobre cada uno de los métodos y sobre el control prenatal, el puerperio y la atención al recién nacido.

ABSTINENCIA PERIÓDICA. MÉTODO DEL RITMO ó CALENDARIO. **INSTRUCCIONES PARA LAS USUARIAS CON CICLOS DE 28 DÍAS**

Palabras que no se entienden

- periodo menstrual regular

Preguntas que el texto no responde

- Las personas irregulares ¿que metodo podrian usar?
- Hay muchas opciones en diferentes folletos hemos oido que son los primeros 5 o 10 dias, en este dice que son 8 dia, ¿cual es la verdad?
- Me dicen que el día de la ovulación es una vez al mes ¿cómo puedo saber qué día es?

ABSTINENCIA PERIÓDICA. MÉTODO DEL MOCO CERVICAL. **INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA**

Palabras que no se entienden

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| • cervical | • sustancia |
| • infértiles | • desaparezca |
| • fértiles | • abstinencia |
| • mucosidad | • descenso o semen |
| • confundirlo | • moco cervical |
| • introduciendo | • abstinencia periódica |

Frases que no se comprenden

- "recoger las muestras del moco"
- "desaparezca la humedad"

Preguntas que el texto no responde

- ¿El descenso es siempre por falta de limpieza?
- En caso apareciera descenso ¿debera ir al centro o al puesto de salud para recibir tratamiento? El problema del descenso ¿tiene cura? ¿es largo su tratamiento?

- ¿Es verdad que si una persona sufre de descenso se vuelve estéril?
- ¿Cómo o con qué deben lavarse?
- La número 3 podría explicarse más.
- ¿Se puede empezar a observar el moco apenas termina la menstruación?
- ¿Después de cuantos días de regla es uno infértil y cuánto dura?
- ¿Cuántos días duran los días secos y cuánto tiempo duran los días húmedos?

MÉTODO DE BARRERA. CÓMO USAR LAS TABLETAS VAGINALES

Palabras que no se entienden

- tabletas vaginales → ¿podría utilizarse una palabra más sencilla?
- ovulo → no entiendo, tiene que ser más específico
- lavado vaginal
- relación sexual
- método de barrera

Frases que no se comprenden

- Una tableta u óvulo dura sólo hasta una hora después de colocado. Si ha pasado más de una hora y no ha tenido relaciones sexuales debe colocarse otro.
- No se haga duchas o lavados vaginales luego de tener relaciones sexuales. ¿En qué momentos hacerlas?
- Para cada relación sexual debe colocarse un nuevo óvulo, ¿cuándo, en qué momento empieza una relación?
- Guardelos en un lugar fresco. ¿Por qué?
- Coloque una tableta u ovulo vaginal 15 minutos antes de comenzar la relación sexual (penetración) debe quedarse echada para que no se salga.

Preguntas que el texto no responde

- ¿Después de cuántas horas se puede lavar uno la vagina o dejarlo al día siguiente?
- ¿El hombre tiene que ayudar a poner el óvulo a la mujer?
- ¿Qué posición tiene que estar la mujer para que no se salga la tableta?
- Después de la hora pasada y no hay relación y no se ha colocado otra tableta, ¿podría salir en estado?
- ¿Que tiempo se puede esperar para poder tener relaciones? y si me levanto antes de tener relaciones sexuales ¿qué pasará?
- ¿Por que no nos podemos hacer lavados luego de la relación?
- En caso de no hacerse lavados vaginales ¿qué cosa se puede hacer para asearse? ¿sólo secarse? ¿por qué?

- ¿Cuánto tiempo debe pasar para hacerse un lavado vaginal después de cada relación? ¿O debe dejarse hasta el día siguiente?

ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS. PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Palabras que no se entienden

- metodo de respaldo
- medicamentos (seria mejor medicinas)
- convulsiones

Frases que no se comprenden

- "7 Si se olvida de tomar 2 o mas pildoras siga tomando una pildora cada dia Utilice otro metodo por seguridad durante 7 dias"
- "8 Si no le viene la menstruacion durante 2 o más meses, visite el establecimiento de salud Podria estar embarazada"
- "10. Hay medicamentos que pueden...." Especificar qué clase de medicamentos no dan efecto.
- La última indicacion de alerta no se entiende

Preguntas que el texto no responde

- ¿Se pueden usar las píldoras con la menstruacion irregular?
- ¿Por que las píldoras producen alteraciones en algunas personas?
- ¿Durante los siete días qué precauciones se puede tomar?
- ¿Que diferencias tiene la pildora de 21 y de 28?

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES. INYECTABLES COMBINADOS. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Palabras que no se entienden

- anticonceptivos hormonales
- combinados

Frases que no se comprenden

- "Luego de la aplicacion del inyectable, la primera menstruacion se le puede adelantar quince dias y la segunda menstruacion una semana"

- "Si después de menstruaciones regulares desaparece el sangrado podría deberse a un embarazo. En este caso visite su establecimiento de salud"

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES DE PROGESTÁGENOS. PÍLDORAS DE PROGESTÁGENO. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Palabras que no se entienden

- repetido (sería mejor muy seguido)
- periodos regulares
- ginecológico
- despistaje
- abdomen
- acción anticonceptiva

Frases que no se comprenden

- En la hoja no se entiende la segunda indicación
- No se entiende la sexta ni la séptima indicación

Preguntas que el texto no responde

- Pensamos que esta píldora no es muy confiable como las otras pues nos va a causar muchos malestares, en cambio la otra nos regulariza y si me olvido de tomarla me da mas tiempo para ponerme al día
- ¿Para una persona que sufre de vances es recomendable la píldora?

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES Y PROGESTÁGENOS. INYECTABLE DE PROGESTÁGENO. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Palabras que no se entienden

- inyectable de progestageno
- papanicolau
- progestageno
- preventiva

Frases que no se comprenden

"Es comun que durante las primeras 2 o 3 ampollas haya cambios en el sangrado menstrual, pero rara vez son peligrosos para la salud"

Preguntas que el texto no responde

- ¿Por que puede ser peligroso que hayan cambios en el sangrado despues de las dos o tres ampollas?
- ¿Por que no tiene menstruacion durante el primer año? ¿Por que no hay menstruacion?
- ¿Qué se necesita para ponerse la ampolla? Requisitos.
- ¿Por que las mujeres aumentan de peso, sienten dolor de cabeza y dolor en las mamas? ¿Por que subir de peso y dolor de cabeza y mamas?
- ¿Por qué se demora 14 meses para quedar embarazada? ¿Antes de 14 meses puedo quedar embarazada si dejo de usar la inyeccion?
- ¿Por qué es peligroso para la salud?
- ¿Es peligroso dejarlos sin consulta médica y tener relaciones sexuales?

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES DE PROGESTÁGENOS. IMPLANTES. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA

Palabras que no se entienden

- preventiva
- moretones
- abdomen

Frases que no se comprenden

- "Solo por haberse colocado el implante no necesita regresar al control?"
"Tiene dolor fuerte en el abdomen Podría ser u sintoma de embarazo anormal"

Preguntas que el texto no responde

- ¿De que manera este metodo evita el embarazo?
- ¿Cual es su funcion?
- Usando este método ¿cuánto tiempo debe pasar para que se normalice la menstruación?
- ¿Hay otra clase de implantes?
- Estando puesto un implante ¿puede romperse?
- Bueno, a mi parecer el implante son seis tubitos que te introducen en la piel
- Bueno, hasta ahora comprendo que es un implante Son seis tubitos que te ponen en el brazo derecho y cuando llegue tu periodo menstrual o tu regla sera un poco de mas sangrado Bueno es todo lo que he comprendido

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU) T DE COBRE. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA DE LA T DE COBRE

Palabras que no se entienden

- cucullitas

Frases que no se comprenden

- "Introduzca el dedo hasta el fondo de la vagina. Trate de tocar los hilos de la T de cobre"
- "Si usted o su pareja comienzan a tener relaciones sexuales con otras personas, se recomienda usar condón"
- "Retirar en cualquier momento antes de su vencimiento"

Preguntas que el texto no responde

- ¿Por que al día siguiente hay sangrado?
- ¿Por qué "T de Cobre"? ¿Que significa T de Cobre?
- ¿Por que sangrado abundante?
- ¿Por que algunas mujeres sangran mucho en sus menstruaciones usando la T de cobre, y otras menos?
- ¿Cual es la parte dura de la T?
- ¿Que pasa si no se retira la T a tiempo? ¿Qué pasa si se la retira luego de su fecha de vencimiento?
- ¿Cómo se coloca la T de cobre?
- ¿Por que la T de cobre no puede ser de otro material?
- ¿Es doloroso cuando tratas de tocar los hilos de la T de cobre?
- ¿Que sucede si no encuentras los hilos de la T de cobre?
- ¿Hay peligro de salir embarazada usando la T de cobre?
- ¿Que sintomas aparecen cuando uno usa la T de cobre?
- ¿Es peligroso que la T de cobre se mueva cuando tienen una relación sexual?
- Cuando uno tiene la T de cobre, ¿cada cuanto tiempo tiene que tener control?
- Los hilos de la T de cobre ¿deben estar dentro de la vagina o tambien pueden salirse?
- ¿Cuántas clases de T de cobre existes, o sea en su vencimiento?
- ¿En que momento puede colocarse la T?

ANTICONCEPCIÓN QUIRÚRGICA VOLUNTARIA. LIGADURA DE TROMPAS BILATERAL. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA.

Palabras que no se entienden

- bilateral
- ligaduras
- fluidos
- abdomen
- intervencion
- anticoncepcion
- fluidos

Frases que no se comprenden

- periodo menstrual
- anticoncepcion quirurgica voluntaria
- ligadura de trompas bilateral
- "A los 6 a 7 dias posteriores a la intervencion" ¿a que se refiere?
- "si tiene dolor tome una o dos tabletas analgesicas"
- "no levantar cosas pesadas"

Preguntas que el texto no responde

- ¿Que cosa es ligadura?
- ¿A que edad se puede hacer la ligadura? ¿A partir de que edad es recomendable la ligadura de trompas?
- ¿Por qué mantener seco el sitio del corte durante 2 días si la herida es interna? Explicar como debo mantener seco el sitio del corte.
- A la semana de la cirugía usted podrá hacer sus actividades normales ¿siempre y cuando no sean forzosas?
- ¿Necesariamente la ligadura tiene que ser bilateral?
- ¿Que se entiende mantener seco el sitio del corte?
- ¿Por que parte del cuerpo se realiza la operación?
- ¿Cuales son las consecuencias de una ligadura de trompas?
- Después de la ligadura de trompas ¿a que se debe el mareo o desmayo?
- Al hacerme la operación después de unos años ¿podría tener hijos?
- Al cortarme las ligaduras al no hacerme si no me hago chequeo al centro de salud podría tener una enfermedad venerea?

ANTICONCEPCIÓN QUIRÚRGICA VOLUNTARIA. LIGADURA DE TROMPAS BILATERAL. INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA.

Palabras que no se entienden

- bilateral
- ligaduras
- fluidos
- abdomen
- intervencion
- anticoncepcion
- fluidos

Frases que no se comprenden

- periodo menstrual
- anticoncepcion quirurgica voluntaria
- ligadura de trompas bilateral
- "A los 6 a 7 dias posteriores a la intervencion" ¿a que se refiere?
- "si tiene dolor tome una o dos tabletas analgesicas"
- "no levantar cosas pesadas"

Preguntas que el texto no responde

- ¿Que cosa es ligadura?
- ¿A que edad se puede hacer la ligadura? ¿A partir de que edad es recomendable la ligadura de trompas?
- ¿Por qué mantener seco el sitio del corte durante 2 días si la herida es interna? Explicar como debo mantener seco el sitio del corte.
- A la semana de la cirugía usted podrá hacer sus actividades normales ¿siempre y cuando no sean forzosas?
- ¿Necesariamente la ligadura tiene que ser bilateral?
- ¿Que se entiende mantener seco el sitio del corte?
- ¿Por qué parte del cuerpo se realiza la operación?
- ¿Cuales son las consecuencias de una ligadura de trompas?
- Despues de la ligadura de trompas ¿a que se debe el mareo o desmayo?
- Al hacerme la operación después de unos años ¿podría tener hijos?
- Al cortarme las ligaduras al no hacerme si no me hago chequeo al centro de salud podría tener una enfermedad venérea?

CONTROL PRENATAL INDICACIONES GENERALES PARA LA GESTANTE

Palabras que no se entienden

- productos
- prenatal
- mamas
- contracciones
- pastillas de hierro
- lucecitas o puntos negros
- base
- té

Frases que no se comprenden

- "No se haga lavados vaginales" ¿Por que?
- Poner algunos ejemplos sobre las pastillas de hierro
- "Mucho dolor en la zona de los "puntos"
- "Dele solo leche materna a su bebe"

Preguntas que el texto no responde

- ¿Que es un lavado vaginal? ¿Por que no me podria hacer lavados vaginales?
- ¿Como se preparan los pezones? Ejemplo ¿Como prepararse las mamas para que su hijo mame?
- Cuando una persona está embarazada ¿cómo puede dormir?
- ¿Puede hacer ejercicios?
- ¿Que pasa si consume un poco de licor? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Que proviene en el embarazo de la coca, el cigarro, el licor, el te y el cafe? ¿Que consecuencias traeria el consumo de te y cafe?
- ¿Que anomalía causaria con el consumo de drogas?
- ¿De qué proviene el dolor antes de los 8 meses?
- ¿Que pasa si el bebe no se mueve por mas de seis horas despues de seis meses? ¿El bebe debe moverse a cada rato?
- Si hago mucho esfuerzo, ¿que pasa conmigo?
- ¿Por qué cuando una está gestando le produce nauseas y escupe mucho?
- ¿Por que las nauseas y los vomitos son muy frecuentes en las personas gestantes?
- ¿Por que produce zumbidos en los oidos?
- ¿Por que una baja de peso?
- ¿Por que cuando uno va a tener relaciones puede existir dolor y por que no tenerlas?
- ¿Por que controles prenatales?

PUERPERIO. INDICACIONES GENERALES PARA LA MADRE

Palabras que no se entienden

- puerperio
- chacche
- bajo vientre
- zona de puntos
- zumbidos

Preguntas que el texto no responde

- ¿Por que no el lavado vaginal?
- ¿Por que no consumir te cafe?
- ¿Por que nos produce náuseas y malestares?
- ¿Por que a los 3 o 4 meses no se mueve el bebe?
- ¿Por que duele el ombligo?
- ¿Y si la mama no tiene suficiente pecho?

ATENCIÓN DEL RECIÉN NACIDO. COMO CUIDAR A SU BEBÉ. INDICACIONES PARA SU PRIMER AÑO DE VIDA

Palabras que no se entienden

- estimular
- chacchar
- lactar

Frases que no se comprenden

- "De esta manera tendra suficiente leche para alimentarlo y sus pezones no le doleran ni tendran heridas"
- Corregir en la 4 la "a" y la "o" de 10 a 15 minutos
- "El personal de salud le indicará las fechas de los siguientes controles. N deje de llevarlo" Deben aumentar .es importante para su bebe
- "Debe seguir dandole leche materna hasta los dos años"
- "Todo recien nacido debera recibir dos vacunas"

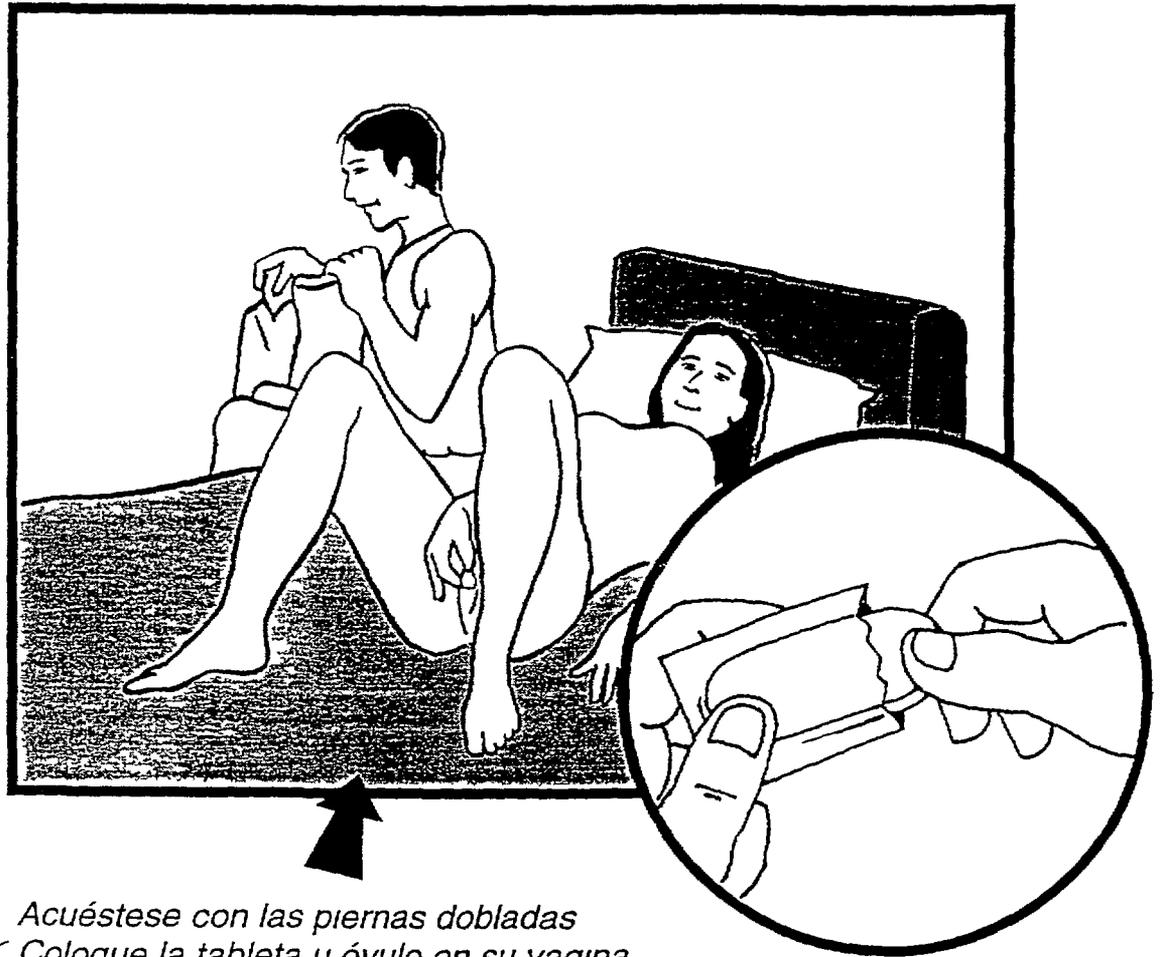
Preguntas que el texto no responde

- ¿Se les baña a los recién nacidos?
- ¿Por que nuestros pechos tendrían heridas? ¿A que se debe esto?

- ¿Es verdad que hay mujeres que no pueden dar de lactar a su hijo debido a que no tienen leche?
- ¿A que edad se les puede dar el chupón? ¿Por que algunos doctores dicen que se les ponga chuponcito?
- ¿Por que se le tiene que dar leche materna hasta los dos años?
- ¿Con que se le va a lavar la cabeza si tan solo mencionan agua y jabon?
- ¿Que pasara si pese a los cuidados realizados para el ombligo del bebe, le sale pequeñez de sangre?

MÉTODO DE BARRERA

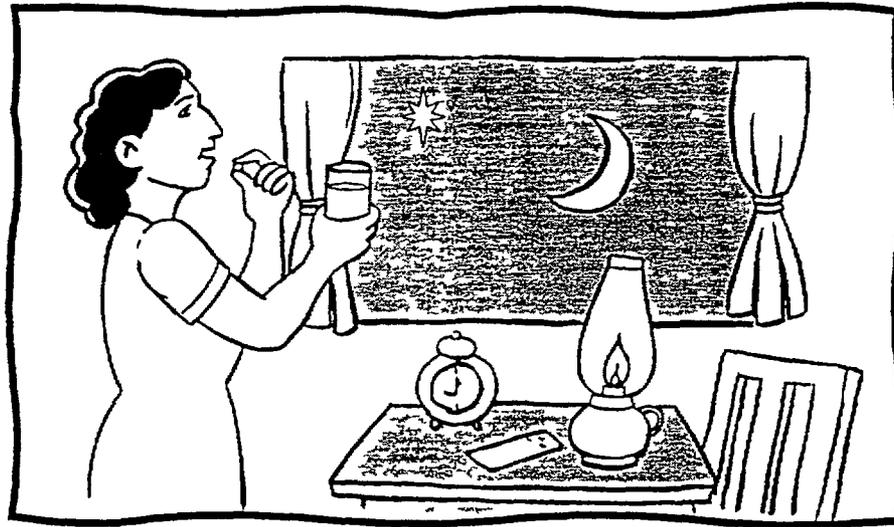
COMO USAR LAS TABLETAS VAGINALES



- 1 *Acuéstese con las piernas dobladas
Coloque la tableta u óvulo en su vagina
lo mas profundo posible*
- 2 *Coloque una tableta u ovulo vaginal 15 minutos antes de comenzar la re-
lacion sexual (penetracion) Debe quedarse echada para que no se salga*
- 3 *No se haga duchas o lavados vaginales luego de tener la relacion*
- 4 *Para cada relacion sexual debe colocarse un nuevo ovulo o tableta*
- 5 *Una tableta u ovulo dura solo hasta 1 hora despues de colocado Si ha
pasado mas de 1 hora y no ha tenido relacion sexual, debera colocarse
otro*
 - No los use despues de su fecha de vencimiento
 - Guardelos en un lugar fresco y seco

PILDORAS ANTICONCEPTIVAS

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



- 1 Tome una pildora cada día. Si es posible a la misma hora.
- 2 La primera pildora debe tomarla entre el primer y quinto día desde que comenzó su menstruación.
- 3 Hay 2 tipos de paquetes de pildoras. Unos traen 28 y otros 21 pildoras. Los de 28 tienen 7 pildoras de otro color que son vitaminas. Si usa el de 21, cuando lo termine espere 7 días. Luego, comience otro paquete.
- 4 Si vomita media hora después de haber tomado la pildora, tomese otra.
- 5 Si tiene diarrea y vómitos durante más de 2 días, se recomienda usar otro método de respaldo: condón, tabletas, etc., hasta 7 días después de normalizar la toma de las pastillas.
- 6 Si se olvida de tomar una pildora, tómela apenas se acuerde. Puede tomar 2 pildoras en un mismo día.
- 7 Si se olvida de tomar 2 o más pildoras, siga tomando 1 pildora cada día. Utilice otro método por seguridad durante 7 días.
- 8 Si no le viene la menstruación durante 2 o más meses, visite el establecimiento de salud. Podría estar embarazada.
- 9 Las náuseas, mareos, dolor en los senos, dolor de cabeza o poco sangrado, pueden presentarse durante los 3 primeros meses de uso de la pildora. Después de este tiempo las molestias desaparecen. Si las molestias siguen, consulte en el establecimiento de salud.
- 10 Hay medicamentos que pueden reducir el efecto de las pildoras anticonceptivas. Por ejemplo, los que se usan para el tratamiento de la tuberculosis y los medicamentos para evitar las convulsiones. En ese caso, informe a su profesional de salud.

¡Alerta!

Vaya inmediatamente al establecimiento de salud si

- Tiene dolor en el pecho o problemas para respirar
- Le da dolores fuertes de cabeza y tiene visión borrosa
- Le duelen las piernas fuertemente
- Esta usando el paquete de 21 pildoras y le viene sangrado durante la semana que no se toma la pildora o mientras está tomando las 7 pildoras de vitaminas del paquete de 28. Podría estar embarazada.

INYECTABLES COMBINADOS

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Información general

- El efecto dura un mes
- Regrese al centro o puesto de salud cada mes para la aplicación de su inyección
- Durante el primer año de uso del inyectable puede aumentar entre medio a un kilo de peso
- Puede tener dolor en los senos y la cabeza
- Durante los primeros meses es común un pequeño sangrado. Generalmente después desaparece
- No se olvide de aplicarse la ampolla cada mes
- Luego de la aplicación del inyectable, la primera menstruación se le puede adelantar quince días y la segunda menstruación una semana. Después, se regularizará
- Si después de menstruaciones regulares desaparece el sangrado, podría deberse a un embarazo. En ese caso visite su establecimiento de salud

¡Alerta!

Vaya al centro o puesto de salud si tiene dolor:

- En el pecho o problemas para respirar
- Fuerte de cabeza o ve en forma borrosa.
- Muy fuerte en las piernas

INYECTABLE DE PROGESTÁGENO

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Información general

- Regrese al establecimiento de salud cada 3 meses para que le pongan la ampolla
- Si tiene algún problema o desea dejar de usar el método, vaya al establecimiento de salud
- Es común que durante las primeras 2 o 3 ampollas haya cambios en el sangrado menstrual, pero rara vez son peligrosos para la salud
- Algunas mujeres pueden aumentar de peso, sentir dolor de cabeza y en las mamas. Estos síntomas desaparecen de a poco y no son peligrosos
- Si deja de usar este método puede demorar hasta 14 meses en quedar embarazada
- La ampolla anticonceptiva no causa esterilidad
- La mitad de las mujeres que usan la ampolla, no tendrán menstruación durante el primer año de uso. No es peligroso y no necesita tratamiento
- Es necesario que una vez al año nos visite para realizarse la prueba de Papanicolaou y recibir atención preventiva para salud de la mujer

¡Alerta!

Vaya al centro o puesto de salud si:

- Después de varios meses de periodos menstruales regulares hay un atraso. Podría ser un signo de embarazo
- Presenta sangrado (el doble de sangrado normal) y por más de 8 días
- Tiene dolor fuerte de cabeza, repetido y visión borrosa

PILDORAS DE PROGESTÁGENO

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



- 1 Desde el comienzo, tome la pildora todos los días a la misma hora y sin interrupciones. Si se retrasa 3 o más horas en tomarla, pierde la acción anticonceptiva.
- 2 Si después de media hora de haber tomado la pildora vomita, deberá tomarla.
- 3 Es común cambios en el sangrado durante los primeros 2 ó 3 meses que está tomando la pildora. No es malo para su salud.
- 4 Puede haber aumento de peso, dolor de cabeza, dolor en los senos. Estos síntomas desaparecen de a poco y no son peligrosos.
- 5 Los medicamentos para prevenir las convulsiones y/o para el tratamiento de la tuberculosis pueden reducir la eficacia de esta pildora. Informe a su profesional de salud si está tomando o va a tomar estos medicamentos.
- 6 No es necesario que regrese a controlarse, solo porque está usando la pildora.
- 7 Para prevenir el cáncer ginecológico, es importante que se haga el despistaje por lo menos una vez al año. La invitamos a regresar a nuestro establecimiento.
- 8 Cuando acabe su paquete de píldoras, empiece con uno nuevo.

¡Alerta!

Vaya enseguida a un centro o puesto de salud si:

- Luego de varios meses de periodos regulares tiene un atraso en su menstruación. Podría estar embarazada.
- Tiene dolor muy fuerte en el abdomen. Podría ser sintoma de embarazo fuera del útero.
- La menstruación es abundante, el doble de lo usual o por más de 8 días.
- Tiene dolor fuerte de cabeza, repetido y ve en forma borrosa.
- Quiere dejar de usar la pildora.

IMPLANTES

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Después de la Inserción

- Al menos por 2 días deberá mantener seca y limpia la parte donde le colocaron el implante. Si se moja podría infectarse.
- Deje el vendaje de gasa que le han puesto durante 2 días y la curita entre 3 a 5 días hasta que cicatrice la herida.
- Por algunos días, pueden formarse moretones con inflamación y dolor en el sitio de la herida.
- Puede comenzar a hacer sus tareas de inmediato.
- Trate de no golpearse ni apretar la zona de la herida. No cargue cosas pesadas durante los 7 días siguientes.
- Cuando la herida este cicatrizada, puede tocarse y lavarse normalmente.

Información general

- Puede tener cambios en el sangrado menstrual.
- El efecto anticonceptivo del implante dura 5 años.
- Guarde su tarjeta donde le anotaron la fecha de colocación del implante y el nombre del establecimiento.
- Solo por haberse colocado el implante **No** necesita regresar para control antes de los 5 años. Puede regresar si tiene algún problema o quiere retirarse el implante.
- **Es necesario que una vez al año nos visite para hacerse la prueba de Papanicolaou y recibir atención preventiva para salud de la mujer.**

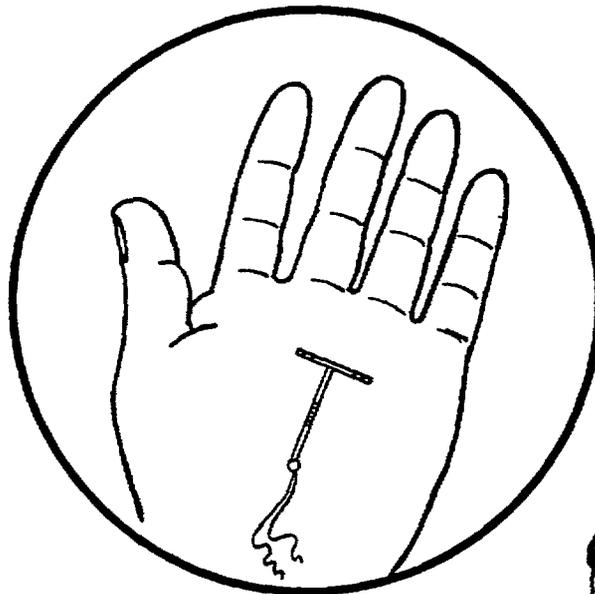


Vaya inmediatamente al establecimiento de salud si:

- Después de varios meses de periodos menstruales regulares hay un atraso. Podría ser un signo de embarazo.
- Tiene dolor fuerte en el abdomen. Podría ser un síntoma de embarazo anormal.
- Le viene sangrado abundante y por más de 8 días.
- Le da fuertes y seguidos dolores de cabeza, con visión borrosa.
- El lugar del implante se pone rojo, con pus o con sangre.

T de COBRE

INSTRUCCIONES
PARA LA USUARIA
DE LA
T DE COBRE

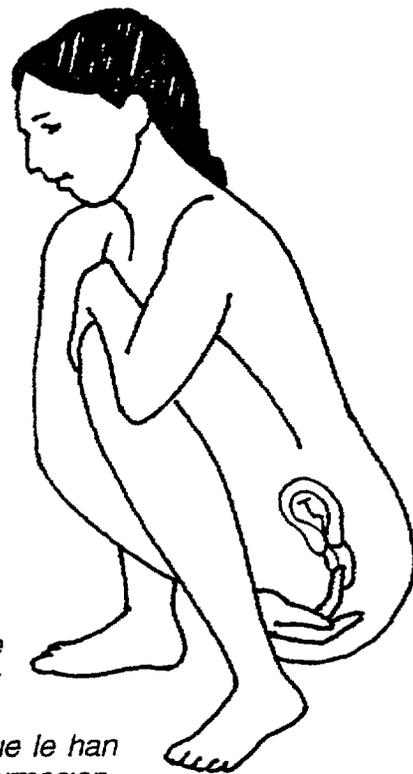


Control en el establecimiento de salud

Regrese para su control, entre las 4 ó 6 semanas después que le colocaron la T de cobre. Un profesional de salud deberá revisar su T de cobre todos los años.

Puede controlar los hilos de la T de cobre, especialmente después de su menstruación, de la siguiente manera:

1. Lávese las manos
2. Pongase en cuclillas
3. Introduzca el dedo hasta el fondo de su vagina. Trate de tocar los hilos de la T de cobre.



Información General

- El sangrado menstrual será más abundante cuando use la T de cobre.
- La T de cobre puede retirarse en cualquier momento antes de su vencimiento.
- Pregunte en el establecimiento de salud cuál es la T de cobre que le han colocado y hasta cuando puede tenerla. Pida una tarjeta con esta información.
- Si usted o su pareja comienzan a tener relaciones sexuales con otras personas, se recomienda usar condón.
- Puede haber sangrado en los días siguientes a la colocación de la T de cobre. ¡No se preocupe!



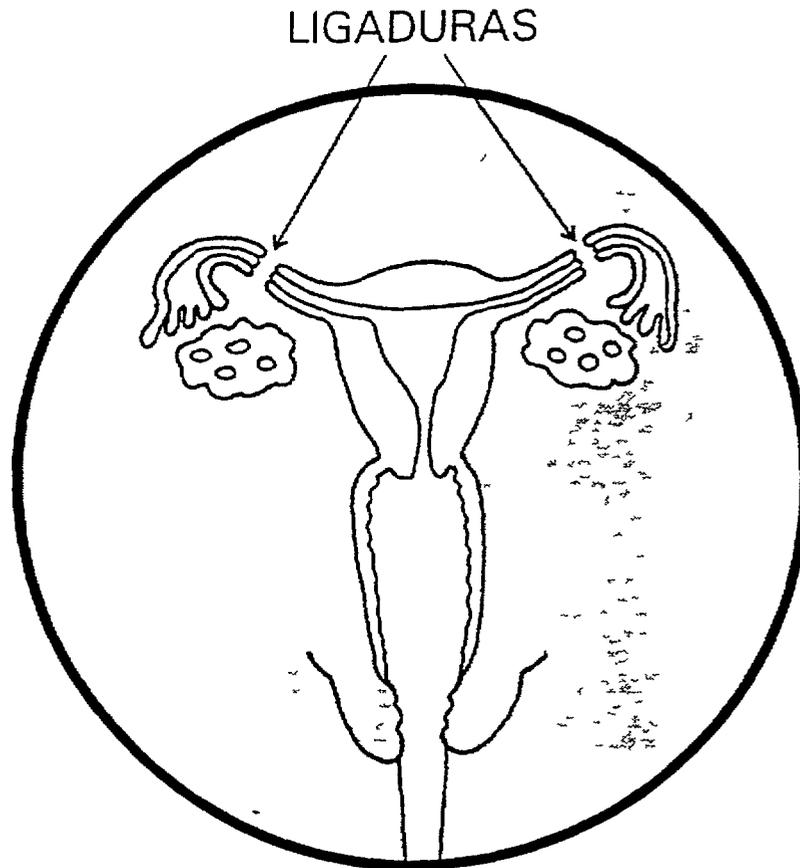
Vaya al centro o puesto de salud si tiene.

- Retraso o ausencia de la menstruación
- Dolor fuerte y continuo debajo del abdomen, malestar general, fiebre o escalofríos. Pueden ser síntomas de infección.
- Sangrado abundante o anormal
- Si al revisar su T de Cobre:
 - a) No encuentra los hilos
 - b) Toca la parte dura de la T de Cobre
 - c) Bota la T de Cobre
 - d) Se le atrasa o desaparece la menstruación

ANTICONCEPCIÓN QUIRÚRGICA VOLUNTARIA

LIGADURA DE TROMPAS BILATERAL

INSTRUCCIONES PARA LA USUARIA



Luego de la operación

- *Mantenga seco el sitio del corte durante 2 días*
- *A la semana de la cirugía usted podrá hacer sus actividades normales. Puede comenzar a tener relaciones sexuales cuando se sienta bien. Si siente molestias, suspéndalas hasta que se sienta mejor.*
- *No levante cosas pesadas durante una semana.*
- *Debe ir a su control para retirar los puntos de la cirugía a los 5 a 7 días posteriores a la intervención.*
- *Si tiene dolor, tome 1 o 2 tabletas analgésicas. Pídalas en su establecimiento de salud.*
- *Sus períodos menstruales seguirán como siempre.*



Vaya enseguida al centro o puesto de salud si presenta.

- *Más de 38 grados de fiebre*
- *Mareos con desmayo*
- *Dolor continuo en el abdomen*
- *Sangre o fluidos que salen por la herida.*

CONTROL PRENATAL

INDICACIONES GENERALES PARA LA GESTANTE

Durante el embarazo

Debe tener buena alimentacion en base a productos de su zona

- Trigo, avena, kiwicha
- Verduras frescas
- Frejol, pallar, habas
- Frutas
- Por lo menos 3 veces a la semana deberá comer huevos, pollo o pescado
- Coma alimentos preparados en lugares limpios
- Haga sus tareas en forma normal pero sin hacer esfuerzos
- Mantenga su cuerpo aseado baño diario o con esponja
- No fume, no chacche coca ni consuma ningun tipo de drogas
- Evite el uso de licor, te y cafe



- No se haga lavados vaginales
- Si lo desea, puede tener relaciones sexuales Pero si le produce dolor o se lo han prohibido por alguna razon, no tenga relaciones
- Prepare sus pezones y mamas para que su hijo pueda amamantarse bien
- Use ropa de la estacion que no sea apretada
- Si esta estreñida coma verduras verdes frutas y tome bastante liquidos Puede tomar un vaso de agua tibia antes de acostarse

•Cumpla con sus controles prenatales

•Tome sus pastillas de hierro y calcio que le han indicado en el establecimiento de salud
NO SON MALAS PARA SU BEBE

Vaya de inmediato al establecimiento de salud si tiene .

- Nauseas y vomitos muy frecuentes
- Fuerte dolor de cabeza Ve lucecitas o puntos negros
- Zumbido en los oidos
- Fiebre
- Sangrado vaginal
- Dolor en bajo vientre o en la "boca del estomago"
- Dolor y contracciones antes de los 8 meses y medio de embarazo
- La sensacion que el bebe no se ha movido por mas de 6 horas, luego de los 6 meses de gestación

Cumpla con las indicaciones del médico o la obstetriz.

Si no ha entendido, pida que le expliquen de nuevo.

Solicite que las indicaciones se las den escritas con letra clara.



PUERPERIO

INDICACIONES GENERALES PARA LA MADRE

Si ha tenido un parto normal

1. Debe tener buena alimentacion en base a productos de su zona
 - Trigo, avena, kiwicha
 - Verduras frescas
 - Frejol, pallar, habas
 - Frutas
 - Carnes de pollo, pescado y huevos
2. Coma alimentos preparados en lugares limpios
3. Haga sus tareas en forma normal pero sin hacer esfuerzos
4. Mantenga su cuerpo aseado baño diario o con esponja
5. No fume, no chacche coca ni consuma ningun tipo de drogas
6. Evite el consumo de alcohol, té y cafe



7. No se haga lavados vaginales
8. No tenga relaciones sexuales hasta despues de 6 semanas del parto Puede aumentar el peligro de infeccion del utero
9. Dele solo leche materna a su bebe
10. Use ropa que no sea apretada
11. Si esta estreñida coma verduras verdes frutas y tome bastante liquidos Tome un vaso de agua tibia al acostarse

12. Es muy importante que regrese a su establecimiento de salud a las 6 semanas del parto

Vaya de inmediato al establecimiento de salud si tiene

- Fuerte dolor de cabeza
- Zumbido en los oídos o ve lucecitas o puntos negros
- Sangrado vaginal con mal olor
- Sangrado vaginal abundante o con coagulos
- Fiebre
- Dolor en el bajo vientre o en la "boca del estómago"
- Mucho dolor en la zona de los "puntos"

Si ha tenido alguna complicacion durante el parto, cumpla con las indicaciones del medico o la obstetriz

Si no ha entendido pida que le expliquen de nuevo

Si le han hecho cesárea, además de las indicaciones anteriores debe cumplir con lo siguiente

- No haga esfuerzos físicos durante 14 días despues de la cesarea
- No coma alimentos muy condimentados o que le causen "gases"
- No falte a su primer control a la semana del parto Su segundo control sera a las 6 semanas luego de la cesarea



CÓMO CUIDAR A SU BEBÉ

INDICACIONES PARA SU PRIMER AÑO DE VIDA



Alimentación

• La leche materna es el mejor alimento para su bebé. Lo protege de enfermedades.

• Durante el primer mes de vida ofrezcale el pecho de día y de noche, 10 a 12 veces por día. De esta manera tendrá suficiente leche para alimentarlo y sus pezones no le dolerán ni tendrán heridas.

• A medida que su hijo vaya creciendo le dará de lactar menos veces.

Para dar de lactar a su bebé, siga los siguientes pasos

1 Puede estar echada, sentada o parada. Lo importante es que usted y su hijo estén cómodos.

2 Su bebé debe estar frente a usted, barriga con barriga.

3 Coja su mama con la mano sin tocar la parte oscura que está alrededor del pezón. Páselo suavemente por el labio inferior del bebé y espere que abra la boca bien grande. En ese momento, introduzca el pezón y la parte oscura que lo rodea en su boca y rápidamente peguelo a su pecho para que no lo suelte. La nariz del bebé debe tocar la mama.

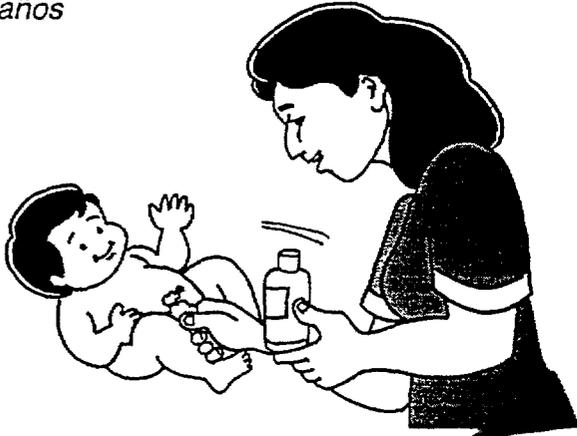
4 El bebé debe tomar durante 10 o 15 minutos de una mama. Luego, otros 10 a 15 minutos de la otra mama. Manténgalo despierto, hablándole y haciéndole cariño.

5 Para retirar la mama, introduzca un dedo en la boca del bebé para que lo suelte.

•Durante los primeros meses debe darle a su hijo solo leche materna. No necesita agua, ni chupón ni biberón porque si se le da puede dar **DIA- RREA DESHIDRATACION DESNUTRICION**



•A partir de los 6 meses, además de la leche materna, dele papillas, pure y mazamorra espesas
•Debe seguir dándole leche materna hasta los 2 años



Limpieza del recién nacido

•Debe limpiar el ombligo, con alcohol yodado 3 a 4 veces por día hasta que este cicatrizado. Entre los 7 a 10 días de nacido el cordón caerá solo
•Bañelo todos los días con agua tibia y jabón. Séquelo bien, primero la cabeza y luego el cuerpo. Pongale ropa cómoda y no lo abrigue demasiado

Estimulación para su bebé

•El recién nacido ve, escucha y siente. Usted debe hablarle, acariciarlo, llamar su atención con cosas de color rojo, amarillo, azul y ponerlo boca abajo para que levante y mueva su cabeza

Visitas al establecimiento de salud

•Todo recién nacido debe recibir 2 vacunas. Contra la tuberculosis y contra el polio. Estas vacunas no producen ningún daño. Pregunte en el establecimiento de salud si le han puesto las vacunas

•Debe llevar a su hijo al centro o puesto de salud para completar todas sus vacunas. En el carnet de crecimiento y desarrollo le irán anotando las vacunas que le han aplicado

•Lleve a su bebé al centro o puesto de salud entre los 7 a 10 días de nacido para su primer control. El personal de salud le indicará las fechas de los siguientes controles. No deje de llevarlo

Debe traer a su bebé inmediatamente al establecimiento de salud si

- No se amamanta bien
- Duerme mucho y no se despierta para tomar su pecho
- Llora mucho
- Tiene fiebre
- Esta frío
- Decaído
- Se agita, respira muy rápido cuando se amamanta
- Está morado
- Vomita diferente a las pequeñas cantidades de leche que le salen cuando le quita el "chanchito"
- Hace muchas deposiciones (caca) sueltas o con sangre

Si tiene alguna duda, consulte en el establecimiento de salud más cercano

- Usted puede comer todo tipo de alimentos y bebidas, frías o calientes. Trate de alimentarse con productos de su zona
 - Trigo, avena, quíwicha
 - Verduras frescas
 - Frejol, pallar, habas
 - Huevos, carnes, pollo y pescado
- Evite el café, licor y cigarrillos
- Evite chacchar coca o consumir cualquier tipo de drogas como la marihuana y la cocaína
- No use ningún medicamento sin consultar antes con el profesional que está viendo a su hijo



ANNEX 3

Report of field-test with male users in Spanish

INVESTIGACION CUALITATIVA
DE LAS GULAS INSTRUCTIVAS DE CONDON Y VASECTOMIA

REALIZADA POR:

EDUARDO COBIAN M.

PARA:

THE POPULATION COUNCIL

FEBRERO 1997

RESUMEN EJECUTIVO

Ambas guías instructivas fueron elaboradas incluyendo términos desconocidos o inusuales para los receptores, y que aludían a conceptos fundamentales en la explicación del método correspondiente, como por ejemplo eyaculación, o la diferenciación entre semen y espermatozoides

La falta de correspondencia entre el lenguaje cotidiano y el lenguaje médico, puede ser una razón de fuerza para interpretar equivocadamente las instrucciones. Si bien es cierto que en todo programa de educación debe tratarse de elevar el nivel de la población, resultaría conveniente ofrecerle puntos de contacto entre la nueva información y sus códigos sociales, a fin de facilitar la interiorización de nuevos contenidos que propenda a la formación de actitudes más favorables hacia los métodos masculinos

Resultado evidente que existe un gran desconocimiento de la fisiología masculina por parte de los mismos hombres, lo que en ocasiones impidió captar la lógica del funcionamiento de la vasectomía especialmente. De manera que, el personal que tenga la responsabilidad de proveer la información pertinente, deberá explicar aquellos conceptos fisiológicos fundamentales para que el informado capte la finalidad del condón y la vasectomía respectivamente

Considerando el grado de instrucción de los pobladores de las zonas a las que se quiere llegar con las guías instructivas, convendría utilizar un esquema simple de planteamiento de las instrucciones, que comience indicando que hacer o no hacer para que el lector pueda grabar el concepto fundamental que dicha instrucción pretende transmitirle. A continuación, podría venir la explicación del por qué y los riesgos que implicaría el contravenir las instrucciones

La utilización de ilustraciones contribuyó a la comprensión de algunas instrucciones en la mayoría de casos, de hecho, siempre resultarían facilitadoras en la medida que incluyan las indicaciones necesarias

CARACTERISTICAS DEL ESTUDIO

Metodología

Se realizaron veinte entrevistas personales en profundidad, en las que se mostraban las Guías Instructivas de Condon y Vasectomía (Ver Anexo) una por vez y alternando su orden de presentación para evitar sesgos en las respuestas

Se le pidió a cada participante que leyera en voz alta el material, y que indicara las partes que le resultaran novedosas o incomprensibles, pensando en el beneficio que les proporcionaría a los hombres que las recibirían al acudir al centro de salud

Las sesiones se realizaron en un ambiente privado, que favoreció el establecimiento de una atmósfera propicia para la producción de respuestas espontáneas

Muestra

La muestra estuvo conformada por hombres cuyas edades fluctuaron entre los 18-28 años y los 30-45 años, que tuvieran una relación de pareja estable sin importar su estado civil

En promedio, se trató de personas con secundaria incompleta (3° de secundaria como máximo) lo cual influyó en su grado de comprensión de las guías investigadas

En todos los casos, fueron residentes en la zona de Canto Grande

Fechas de Realización

Las veinte entrevistas personales en profundidad, se llevaron a cabo entre el 1° y el 8 de febrero de 1997 en Canto Grande, Lima (Peru)

RESULTADOS DEL ESTUDIO

EVALUACION DE LA GUIA INSTRUCTIVA DEL CONDON

Título

El título incluye la clasificación del condón como *Método de Barrera*, lo cual resulta incomprensible para la mayoría de entrevistados, solo algunos lograron deducir que podía aludir al bloqueo del paso de fluidos masculinos en el momento de tener relaciones con su pareja. En consecuencia, resultaría aconsejable eliminarlo, porque para los fines que se persiguen, no resulta imprescindible que el usuario conozca tal denominación.

Asimismo, la frase *Instrucciones para el Usuario* crea la duda acerca del significado de la palabra **usuario**, impidiendo que el lector de la guía se identifique como receptor del mensaje (“quién es el usuario yo?”). De manera que, convendría reemplazar el término indicado por otro que permita que quien lea las instrucciones sepa que ellas van dirigidas hacia él, como por ejemplo el hombre.

La palabra *condón*, es ampliamente conocida aun por quienes jamás lo han usado, entonces el título podría seguir usándola acompañada de la frase *Instrucciones para el Hombre*.

Instrucción 1

“Para saber si un condón está en buen estado y puede ser usado, primero debe fijarse que el sobre no esté roto o dañado”

La primera instrucción, fue comprendida correctamente por todos los participantes, consecuentemente, se sugiere mantenerla tal cual está fraseada.

Instruccion 2

Antes de usar un condon fijese en la fecha de fabricacion que aparece junto a las letras MFD El condon estara en buen estado si no han pasado mas de 5 años

En algunos condones, al lado de las letras EXP aparece el año hasta el que se puede usar Hasta ese año el condon estara en buen estado"

En primer lugar, las letras MFD resultaron incomprensibles para los entrevistados, quienes no las asociaron con la fecha de fabricacion Del mismo modo, EXP son siglas que carecieron de significado para casi la totalidad de entrevistados, y en contadas excepciones, se dedujo que se referian a la fecha de expiracion del condon, basicamente por la similitud grafica

La presente instruccion venia acompañada de una ilustracion que mostraba un sobre (conteniendo un preservativo) con la inscripcion MFD 05/94 Con el proposito de comprobar la efectividad de la instruccion, se le pidio a cada entrevistado que imaginara que tenia en sus manos el condon graficado, y que tendria que determinar si podia usarlo siguiendo las instrucciones respecto de las fechas El resultado fue que se confundieron, y que las fechas de fabricacion y expiracion no pudieron ser discriminadas, por esa razon, muchos participantes sostuvieron que el condon graficado estaba vencido

En tal sentido, convendria considerar la posibilidad de rephrasear los parrafos indicando claramente el significado de las letras MFD y EXP Incluso, se lograrian mejores resultados si se explicaran por separado cada una de las posibilidades de inscripcion, acompañandolas de sendos graficos

Instruccion 3

"Abra el sobre del condon por el borde para no dañarlo No lo haga con los dientes, tijeras, navajas, etc "

A pesar que la tercera instruccion incluia una ilustracion de unos dedos abriendo el sobre, el texto no lo indicaba, de ahí que algunos participantes entendieron justamente lo contrario, es decir que habia que usar alguno de los instrumentos cortantes o los dientes para asegurarse de abrirlo completamente

El hecho de no explicar el riesgo que se corre al utilizar objetos filudos o los dientes, contribuyo a crear la confusion. Si el texto comenzara indicando que hay que utilizar las manos para abrir el sobre y que nunca deben usarse las otras alternativas porque pueden dañar el condon, seguramente el discurso tendra un mayor significado para los lectores futuros

Instrucción 4

“Desenrolle y coloque el condon sobre el pene erecto, antes que entre en contacto con la vagina”

Una primera objecion a la cuarta instruccion, fue que describia dos acciones que fueron entendidas como independientes entre si. Una ventaja de la presente investigacion, fue que participaron hombres que nunca habian usado un condon reclutados al azar, de modo que con ellos particularmente pudo probarse la efectividad de la instruccion numero cuatro. Ellos interpretaron, que primero debian sacar el condon del sobre y desenrollarlo por completo, para colocarselo posteriormente.

Seria necesario que esas dos acciones se plantearan de manera simultanea, a fin de evitar tan grande error de interpretacion, puesto que quienes habian usado o usaban condon habitualmente, estuvieron de acuerdo en que una vez desenrollado el condon en la mano seria imposible de colocarselo en el pene.

Incluso, convendria comenzar la instruccion diciendo “Coloque el condon en la punta del pene y ” para describir la secuencia real en un episodio de uso del preservativo

La palabra *desenrolle* pareció bloquear el entendimiento del texto, porque su significado y uso no estuvo muy difundido entre los sujetos de la muestra. Aquellos que se percataron de la acción que describía el término, sugirieron que sea remplazado por *córralo hacia abajo o estírelo hacia abajo*

Entonces, la frase que podría trabajarse sería “Coloque el condón en la punta del pene, y corra el condón hacia abajo hasta cubrirlo por completo” De hecho, el dibujo explicativo adosado a la cuarta instrucción, representaba acciones simultáneas tal y como ocurren en la realidad, tan solo bastaría agregarle una flecha indicando el movimiento hacia la base del pene, para reforzar la dirección de la acción.

La palabra *erecto* fue medianamente entendida, porque estuvo fuera del lenguaje coloquial de los hombres entrevistados, para ellos esa palabra fue sinónimo de *duro* o *parado*, de modo que si se pudieran usarse aunque sea entre parentesis, resultaría de fácil comprensión para quienes leyeran las guías

Instrucción 5

“Deje un espacio libre en la punta del condón para que se deposite el semen Evite que el condón se llene de aire”

Los usuarios esporádicos o habituales del condón se sintieron confundidos con esta instrucción, porque interpretaron que una vez colocado en el pene debían jalarlo hacia arriba para dejar un espacio adicional al que quedaba por el propio diseño del condón. Según su experiencia, “la puntita” que sobresalía era el recipiente del semen, por ese motivo la instrucción número cinco les generó la duda Evidentemente, quienes nunca habían usado este método no repararon en ese detalle

Una alternativa sería eliminar esa indicación, puesto que independientemente del usuario, esa porción quedará libre por la forma del condón

El termino *semen* resulto desconocido para algunos participantes, quienes preguntaron por su significado. Al recibir la explicacion, encontraron que esa palabra aludia a lo que ellos conocian coloquialmente como *leche o lechada*. Como es logico, si no sepan lo que es el semen, no podran entender la logica del uso del metodo de barrera.

La ultima parte de la instruccion que analizamos, habla de la necesidad de evitar que el condon se lene de aire. Para la mayoria de entrevistados, esa referencia creo un gran vacio porque no se comprendio el efecto que podria tener el aire dentro del preservativo. En un intento por encontrar explicaciones, se ensayaron algunas interpretaciones como por ejemplo, que podria formarse una burbuja por donde se escurriera el semen, o que ese aire pudiera "ventosear" al usuario, es decir, que pudiera ingresar al cuerpo por el orificio peneano y causar un aglobamiento del bajo vientre acompañado de gran dolor.

Como en el caso de la instruccion 3, el no advertir de las consecuencias de tal o cual situacion, dificulta la comprension de la instruccion, de manera que convendria explicar brevemente en la guia, por que no debe ingresar el aire.

Instruccion 6

"Al terminar la relacion sexual, coja la base del condon con los dedos y retire el pene de la vagina antes que pierda su dureza"

La comprension de esta indicacion, estuvo en funcion del reconocimiento del cuerpo femenino, en otras palabras, quienes identificaron la zona genital de la mujer supieron que al retirarse debian coger la base del condon para evitar que ese se quede al interior de la vagina.

Un segundo grupo de entrevistados, creyo que se estaban dando instrucciones sobre la manera de penetrar a la mujer, asegurando el condon con los dedos para que no se les escape. En cierta firma, la ubicacion de la flecha negra apuntando hacia el dedo pulgar,

contribuyo a que se perciba que la accion se centraba en la manera de coger el condon para iniciar el coito

Siendo la flecha la causa de tal confusion, podria considerarse su reubicacion en la parte inferior de la ilustracion -siempre en el mismo sentido- para evitar futuros errores

El termino *la base del condón* se presto a confusion, lo que no ocurriria si se la llamara *la boca del condón* como lo sugirieron algunos participantes. Por otro lado, en el lenguaje familiar de los entrevistados, *antes que pierda su dureza* (refiriendose al pene) corresponderia a la frase *antes que se te muera*, en consecuencia, la utilizacion del lenguaje cercano a la realidad del receptor del mensaje, facilitaria su comprension y aceptacion.

Instrucción 7

"Bote el condon usado al basurero o al baño"

Esta instruccion genero una pregunta fundamental en varios entrevistados, respecto del numero de veces que podian usar un condon. Al no haberse especificado en la guia instructiva, los lectores en general y los no usuarios de condon en particular, se plantearon esa cuestion. Sin duda, seria imprescindible llamar la atencion del lector de la guía respecto del caracter descartable del producto, a fin de evitar que cometa el error de usarlo varias veces en un encuentro sexual, o lavarlo para relaciones sexuales posteriores.

Luego, en el esquema mental de los hombres de Canto Grande el basurero o el baño no son opciones equivalentes porque el basurero suele estar ubicado cerca de la cocina, en un lugar de transito y generalmente expuesto (destapado) a la vista de todos los miembros de la familia. Esto significa, que si el usuario siguiera la instruccion al pie de la letra y botara el condon alli, estaria expuesto a que sus familiares se enteraran que usa preservativo.

Aun cuando no fue un objetivo de la investigación que se reporta, pareciera que algunos hombres estarían dispuestos a usar el método de barrera indicado, siempre y cuando nadie se enterara, porque afectaría su imagen frente a su grupo social. En especial, mostraron una preocupación marcada porque los niños de la casa pudieran descubrir un condón en el basurero y pudieran confundirlo con un globo con el que pudieran jugar

En cuanto al baño como alternativa, representaría el mismo temor de que otros usuarios del baño encontrarán el preservativo, sea en el tacho de papeles o flotando en el inodoro en caso de no haber pasado al hacer correr el agua. Esto supondría que tendrían que botarlo envuelto para que se confundiera con cualquier papel en la papelera, o quemarlo como lo planteó un participante para no dejar ninguna evidencia

El dibujo que acompañó la instrucción 7, representaba un condón anudado siendo desechado, sin embargo, el texto no indicaba absolutamente nada acerca de tener que formar un nudo previamente. Si se considerara muy necesario este procedimiento, tendría que indicarse textualmente, porque el dibujo por sí, resultó insuficiente

Instrucción 8

“No use aceites o vaselina para lubricar el condón porque se puede romper. Si necesita más lubricación use saliva o las secreciones vaginales, o alguna crema espermicida que le recomiende el especialista”

En principio, esta instrucción está referida a los preliminares del uso del condón, de manera que quedó fuera de la secuencia por figurar luego que el condón hubiera sido desechado, según la séptima instrucción. Entonces, una primera cuestión sería la conveniencia de su reubicación entre las instrucciones 5 y 6, y la posterior reenumeración de toda la guía

La palabra *lubricar* no resulto del todo clara en todos los casos, deseandose que sea reemplazada por *humedecer o suavizar*, por aludir directamente al efecto que se busca al cubrir el condon con algun producto o solucion natural.

La vaselina si es un producto que se use en la practica de relaciones sexuales en el medio investigado, como por ejemplo en aquellos casos en los que la mujer no corresponde al deseo de su pareja, y sin embargo acepta el encuentro sexual, en ese caso recurren al lubricante para evitar sensaciones incomodas y/o dolorosas. Lo que no esta dentro de las opciones para facilitar la penetracion es la saliva, la cual ademas es percibida por algunas personas, como un agente contaminante por los germenos que contiene.

La expresion *secreciones vaginales* resulto inusual entre los participantes, y solo algunos pudieron aproximarse a su significado deduciendo lo que las palabras les sugerian. Los **líquidos de la mujer, cuando la mujer se moja, o el líquido que bota la mujer cuando se excita** fueron algunas expresiones que llevaron un mensaje mas claro en opinion de los propios entrevistados.

Las cremas espermicidas resultaron completamente extrañas, por no saber que eran ni como se usaban, de manera que tampoco pudieron ser visualizadas como una alternativa para "suavizar el condon".

Instrucción 9

"Guarde el condon donde no se maltrate. No lo ponga en la billetera ni en el bolsillo trasero del pantalon"

Una primera pregunta que surgio espontaneamente, fue por que no puede guardarse el condon en un lugar que el habito ha definido como el mas usual. En otras palabras, el lugar mas frecuente era el bolsillo trasero, y no se pudo explicar como podia maltrarse, en contraposicion, la pregunta fue donde entonces puede guardarse el preservativo.

Suponiendo que fuera en el bolsillo de la camisa, se manifesto el acuerdo, aun cuando algunos temieron que al agacharse a recoger algçun objeto, pudiera salirse o caerse el condon ante los ojos de las personas que en ese momento pudieran rodear al usuario

En todo caso, demandaron una explicacion, y de preferencia otro dibujo que indique un buen lugar para llevarlo

Otros participantes en cambio, aun sin entender muy bien el metodo, dedujeron que habia que proteger la zona operada para que no se golpee en los dias posteriores a la intervencion.

El termino *suspensor*, no fue conocido por todos los sujetos, de manera que basaron su comprension parcial en el uso del calzoncillo apretado

Segunda Instrucción

“Evite levantar cosas pesadas y hacer trabajo fuerte durante tres dias”

Habria que observar dos partes en la instruccion indicada. Primero, que el conceptode periodo post-operatorio que maneja el poblador de Canto Grande estudiado, contempla un descanso fisico de 15 dias como minimo, sin discriminar las características de la intervencion. En el caso de la vasectomia, les parecio que debia seguir el mismo patron, y que la indicacion de no hacer trabajos fuertes durante tres dias, era insuficiente

Y segundo, que la palabra evitar no fue tomada tan categorica ni disuasiva como para que se entienda que quedaba prohibido hacer grandes esfuerzos, por lo cual, algunos hombres podrian creer que seria factible continuar trabajando si las fuerzas se lo permitieran

Tercera Instruccion

“Si no tiene molestias, puede tener relaciones sexuales a los 2 o 3 dias. Si siente molestias, no tenga relaciones sexuales”

Siguiendo la linea de la instruccion anterior, opinaron que 2 o 3 dias eran insuficientes para pensar en tener relaciones con su pareja aun cuando se sintieran bien, y que lo mas probable seria que esperaran unos quince dias antes de pensar en hacerlo

Tal vez como una manera de dar soporte a su creencia de la necesidad de un descanso prolongado, hubo quienes sumaron los días indicados en las tres primeras instrucciones (2 + 3 + 2 o 3 = 7 u 8 días) para suponer cuando podrían considerarse restablecidos completamente. Probablemente convendría hacer una indicación general, que englobara los pasos que debiera seguir el recién operado en el periodo establecido medicamente, como por ejemplo **Indicaciones para los primeros tres días**, de manera que no se suscite el error encontrado en las entrevistas.

Cuarta Instrucción

“La vasectomía no reduce su deseo sexual o actividad sexual. Sus órganos sexuales seguirán funcionando normalmente”

De acuerdo con el texto, comprendieron que todo el funcionamiento sexual continuaría inalterable, pero no lo creyeron. La razón fundamental, fue una confusión conceptual entre semen y espermatozoides, encontrada en casi la totalidad de casos.

En principio, es preciso indicar que coloquialmente los pobladores estudiados se refieren indistintamente al semen y los espermatozoides como si fueran sinónimos, es decir, como si sirvieran para referirse a una sola cosa. Ahora, el dibujo colocado al centro de la guía, fue interpretado como que la intervención aislaría los testículos del resto del sistema reproductor, y bajo el esquema mental de los participantes, el semen se producía precisamente en los testículos, revelando un total desconocimiento de la existencia de la vesícula seminal. En consecuencia, un hombre sometido a la vasectomía, no volvería a eyacular nunca más, con lo cual sería imposible que sus órganos sexuales siguieran funcionando normalmente como sostenía la cuarta instrucción.

Sin embargo, el semen continuaría siendo producido por el organismo pero no tendría como salir al exterior; lo cual implicó el temor que llegara a dañar al operado, toda vez que al quedarse en el cuerpo podría descomponerse.

Sétima Instrucción

“Debera regresar luego de haber tenido 20 eyaculaciones o a los tres meses de la operacion para hacerse un analisis de semen para comprobar que no hay espermatozoides”

Explicado el significado de la palabra eyaculacion, la setima instruccion planteo una nueva duda si se cumplian los tres meses y no habian ocurrido veinte eyaculaciones, ¿habria que acudir al centro de todas maneras?, o en todo caso podria irse antes de ese plazo si se tuvieran veinte ocurrencias en un lapso menor

El examen de semen para determinar la existencia de espermatozoides, resulto algo incomprensible para personas que consideraban que las dos palabras eran sinonimas. Asi, que fue esta instruccion la que quebro el esquema en varios entrevistados, cuando se percataron que eran dos procesos diferentes

Pero ese proceso de entendimiento, a su vez, generó una nueva duda respecto de la efectividad de la vasectomia, puesto que si se le decia que habia la posibilidad de que existieran espermatozoides en el semen luego de tres meses, significaria que la operacion no cumpliria con su objetivo en todos los casos. Tan fuerte fue esa percepcion, que conllevó a pensar en la necesidad de realizar una segunda intervencion para asegurar los resultados ofrecidos, lo cual supondria un segundo enfrentamiento con los temores implicados en la aceptacion de la vasectomia

Octava Instrucción

“Si tiene dolor, tome 1 o 2 tabletas analgesicas cada 4 o 6 horas”

El termino *tabletas analgesicas* no corresponde al lenguaje utilizado habitualmente por los pobladores de la zona estudiada, tanto asi que la advertencia de si se presentara dolor, sirvio para que dedujeran que se trataba de *pastillas calmantes*. El inconveniente

fue, que sintieron no tener los elementos de juicio necesarios para determinar cuando tomar 1 o 2 tabletas y en que casos cada 4 o 6 horas, de manera que esperarían una mayor dirección por parte del personal médico

Recuadro Inferior

“ALERTA Vaya al centro o puesto de salud si presenta

- *Sangre o fluidos que salgan del corte*
- *Testiculos muy inflamados o con mucho dolor*
- *Más de 38 grados de fiebre”*

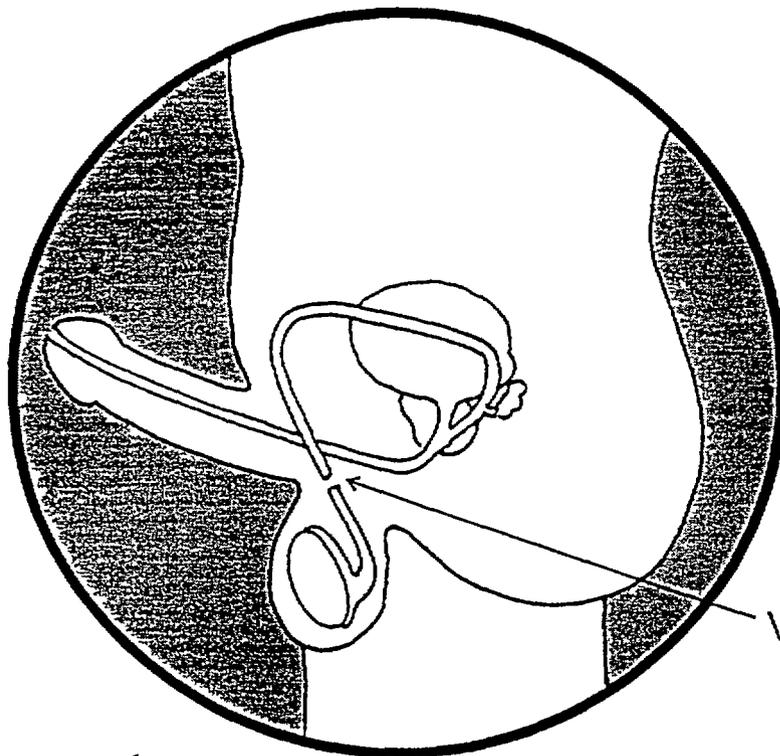
La palabra *alerta*, tiene una connotación de peligrosidad y riesgo que provoca un sentimiento de miedo frente a una situación cualquiera. En el caso de una intervención, que por su naturaleza parece atemorizar a los hombres con características similares a las de los entrevistados, alertarlos de esa manera acerca de posibles complicaciones, logro replegarlos más en sus temores y reforzó su actitud negativa frente a la vasectomía.

La sugerencia, en tal sentido, apunta a la eliminación de esa palabra, porque el hecho de usar un recuadro en un lugar preferente de la guía, parecería resultar suficiente para llamar la atención del lector

ANEXO

VASECTOMÍA

INSTRUCCIONES
PARA EL USUARIO



VASECTOMÍA

Luego de la operación

- Use un suspensor o un calzoncillo apretado para sostener los testículos. Mantenga seco el sitio de la cirugía y descanse 2 días.
- Evite levantar cosas pesadas y hacer trabajo fuerte durante 3 días.
- Si no tiene molestias, puede tener relaciones sexuales a los 2 o 3 días. Si siente molestias, no tenga relaciones sexuales.
- La vasectomía no reduce su deseo o actividad sexual. Sus órganos sexuales seguirán funcionando normalmente.
- Regrese al establecimiento de salud para su control después de 1 semana.
- Use condones u otro método anti-conceptivo hasta que haya tenido por lo menos 20 eyaculaciones.
- Deberá regresar luego de haber tenido 20 eyaculaciones o a los 3 meses de la operación para hacerle un análisis de semen para comprobar que no hay espermatozoides.
- Si tiene dolor, tome 1 ó 2 tabletas analgésicas cada 4 ó 6 horas.

¡Alerta!

Vaya al centro o puesto de salud si presenta:

- Sangre o fluidos que salgan del corte
- Testículos muy inflamados o con mucho dolor.
- Mas de 38 grados de fiebre