



Día internacional de la **Mujer**

8 de marzo

Por un mundo digital inclusivo:
innovación y tecnología para
la igualdad de género



Gobierno de Puebla
Hacer historia. **Hacer futuro.**



Secretaría
de Salud

Un gobierno **presente**





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ÍNDICE

- I. Introducción**
- II. Día Internacional de la Mujer**
- III. Datos epidemiológicos**
- IV. Derechos de las mujeres embarazadas**
- V. Cáncer de mama**
- VI. Cáncer de cuello uterino**
- VII. Consejos prácticos para las mujeres**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I.- Introducción

En el marco del Día Internacional de la Mujer, el presente documento tiene como primer objetivo dar a conocer un poco de la historia, el por qué y la importancia de **CONMEMORAR** este día.

También **ES IMPORTANTE DAR A CONOCER** un panorama en cifras de la salud de las mujeres poblanas; así como DIFUNDIR las estrategias y programas de los Servicios de Salud del Estado, que buscan mejorar y cuidar la salud de las mujeres.

Por último, el documento **PRESENTA** algunos consejos que brindan información sobre distintas enfermedades que afectan a **POBLACIÓN FEMENINA** en las diferentes etapas de su vida, así como la importancia de **LA PROMOCIÓN** del autocuidado y la búsqueda de atención oportuna.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II.- Día Internacional de la Mujer

La historia detrás del Día Internacional de la Mujer tiene su origen a finales del siglo XIX, en un contexto de grandes cambios dados por el fenómeno de la industrialización, en el que LAS MUJERES apenas EMPEZABAN a INCORPORARSE al trabajo en las grandes fábricas y donde las desigualdades laborales y sociales entre hombres y mujeres se hacían cada vez más evidentes.

La lucha por parte de diversas organizaciones de mujeres para lograr el derecho al voto fue uno de los antecedentes más importantes de esta fecha. (ONU-MUJERES)

El primer año que se CONMEMORA el Día Internacional de la Mujer es en 1911 y es solamente en Alemania,

Austria, Dinamarca y Suiza. Esta primera celebración se hace por medio de marchas y protestas, por parte de miles de mujeres que exigían el derecho al voto, al trabajo, a la no discriminación laboral y a la formación profesional. (ONU-MUJERES)

Es hasta el año de 1975 que la ONU PROMUEVE oficialmente el día 8 de marzo como el Día Internacional de la Mujer, y además, se le da un giro al objetivo de dicha CONMEMORACIÓN, pues a partir de ese día también se promueve la equidad en otros aspectos de la vida y de la sociedad, como la salud, la política y la economía. (ONU-MUJERES)



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

La **CONMEMORACIÓN** del Día Internacional de la Mujer implica primero un reconocimiento a todas esas mujeres que hace más de 100 años buscaron tener voz, voto e igualdad de oportunidades, eligiendo un día al año en el que pudieran exigir y poner sobre la mesa las necesidades y la problemática que afecta a las mujeres.

Segundo, es un día que se reserva por la sociedad y por diferentes instituciones nacionales e internacionales para hacer un recuento de los avances que se han logrado en la disminución de las inequidades de género que viven las mujeres, ya sea en su salud, en el trabajo o en la educación.

También es un espacio para analizar los obstáculos y los retos que quedan para el siguiente año; así como para presentar los nuevos proyectos y las nuevas estrategias encaminadas al logro de la equidad de género y la igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.





III.- Datos epidemiológicos

Existen varios programas de los SSEP enfocados a la salud de LAS MUJERES en las diferentes etapas de su vida y en las diversas enfermedades que puedan llegar a tener durante ésta.

En relación a la sexualidad, ésta acompaña al ser humano desde que nace hasta que muere, tiene que ver con la atracción, el placer, las preferencias sexuales, la vinculación afectiva y erótica, el amor y la reproducción. El género también es un factor que influye en la sexualidad, y tanto mujeres como hombres tienen distintas percepciones acerca del inicio de la vida sexual. Debido a lo anterior y a los diferentes riesgos que conlleva el inicio de ésta, los SSEP tienen un programa enfocado a la salud sexual y reproductiva de las y los adolescentes.

En relación a LAS MUJERES, la estrategia tiene como finalidad disminuir el embarazo en adolescentes, para así evitar que su proyecto de vida se vea truncado. También ESTÁ desarrollado para evitar la mortalidad materna en este rango de edad (10 a 19 años), ya que aún NO termina su desarrollo corporal Y CONLLEVA A UN embarazo de alto riesgo, MÁS probabilidades de aborto, parto pretérmino o muerte, entre otras.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

LA EDUCACIÓN SEXUAL en las adolescentes es sumamente importante y aunado a la disponibilidad de los distintos métodos anticonceptivos, esto puede evitar que una mujer se embarace a temprana edad y pueda planear un hijo en el mejor momento tanto para ella como para su pareja.

En Puebla existen diversos métodos anticonceptivos disponibles en los Centros de Salud de manera gratuita, algunos de ellos son: el condón masculino, condón femenino, anticonceptivos hormonales orales (pastillas), parches dérmicos, anticonceptivos inyectables (inyecciones), implante subdérmico, el Dispositivo Intrauterino (DIU cobre y medicado); o métodos definitivos como la Oclusión Tubaria Bilateral (OTB/ligadura de trompas) y la vasectomía sin bisturí para el varón; además de las pastillas de anticoncepción de emergencia, que si bien no es anticonceptivo de uso diario, es útil para prevenir un embarazo no deseado.

Estos métodos no sólo se promueven **ENTRE LA POBLACIÓN ADOLESCENTE**, sino que por medio del programa de Planificación Familiar, el objetivo es que todas las mujeres poblanas en edad reproductiva puedan tener acceso a dichos métodos y VIVIR su vida sexual de una manera plena, segura y planeada, independientemente de su edad.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Otro de los programas de los SSEP es el Programa de Salud Materna y Perinatal. La acción fundamental de este programa es la atención previa a la concepción, así como la atención durante el embarazo con enfoque de riesgo, para identificar oportunamente los signos y síntomas de alarma, ya que la mayoría de los daños y los riesgos para la salud de la madre y del niño pueden ser prevenidos, detectados y tratados con éxito.

Es importante que toda mujer que desee planear un embarazo, consulte a su médico por lo menos tres meses antes. De no ser posible, deberá acudir en las primeras 12 semanas del embarazo, con el fin de realizarle estudios clínicos y de laboratorio (biometría hemática, química sanguínea, examen general de orina, grupo y Rh, prueba rápida para la detección de sífilis y VIH), que son indispensables para un adecuado control del embarazo, además de dar ácido fólico, que AYUDARÁ a prevenir malformaciones en LOS RECIEN NACIDOS.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Recordemos que el embarazo normal es el estado fisiológico de la mujer que se inicia con la fecundación, y termina con el parto y el nacimiento del producto a término. Por el contrario, el embarazo de alto riesgo es aquel en el que se tiene la seguridad o se sospecha de enfermedades relacionadas con el embarazo y el parto, que aumentan los peligros para la salud de la madre o del bebé. Dentro de la principales causas se encuentran las hemorragias obstétricas y las enfermedades hipertensivas (presión alta durante el embarazo, parto y puerperio)

La OMS estima que del 5 al 10% de las embarazadas desarrollan algún trastorno hipertensivo de hemorragias obstétricas, estas dos enfermedades son las principales causas de muerte materna en el estado.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Un tema sumamente importante en relación a la salud de las mujeres es la **VIOLENCIA. ESTE GRAVE PROBLEMA** representa una de las formas más extremas de desigualdad de género y una de las principales barreras para su empoderamiento, el despliegue de sus capacidades y el ejercicio de sus derechos; además de constituir una clara violación a sus derechos humanos, según informes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

De acuerdo a los resultados de la Encuesta Nacional sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares (ENDIREH), más de la mitad de las mujeres han sufrido al menos un incidente de violencia emocional, económica, física, sexual o discriminación a lo largo de su vida en al menos un ámbito y ejercida por cualquier agresor.

La violencia contra las mujeres puede ser de muchas formas: física, sexual, psicológica, económica y patrimonial. Estas formas de violencia se interrelacionan y afectan a las mujeres desde el nacimiento hasta la vejez. Algunos tipos de violencia severa, como el tráfico de mujeres, cruzan las fronteras nacionales.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

El **ESTADO** ha plasmado su compromiso de realizar acciones encaminadas a la erradicación de la violencia contra las mujeres. Por tal motivo, y en el marco de la conmemoración del Día Mundial para la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres y Niñas, los Servicios de Salud del Estado de Puebla realizan diversas actividades, que tienen como objetivo que el personal de los Servicios, así como el público en general reflexionen sobre este tema de salud pública.

Es importante mencionar que existen diversos tipos de violencia que es necesario que las PROPIAS mujeres comiencen a identificar, como lo son el abandono, el maltrato psicológico y el maltrato económico, y no SÓLO enfocarse en la violencia física y la violencia sexual. Lo anterior con el objetivo de empoderar a las mujeres y darles herramientas para identificar, denunciar y buscar ayuda para solucionar los distintos tipos de violencia a los que están expuestas.

Dentro de los Servicios de Salud se realizan tamizajes para detectar la violencia, siendo la violencia psicológica la más referida por las mujeres al personal de salud cuando realizan el tamizaje, seguida por la física y luego la sexual.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

En el estado de Puebla, a las mujeres que están involucradas en situación de violencia familiar o sexual se les refiere a los servicios de atención especializada, a los servicios de salud mental o a otros servicios de especialidades, incluidos los refugios, de acuerdo al tipo de daños a la salud física, mental o emocional presentes, el nivel de riesgo estimado, así como la capacidad resolutive.

Es importante mencionar que en todas las unidades hospitalarias se realiza atención médica a lesiones leves y protocolo de atención dentro de las primeras 72 horas posteriores a una violación.

Además, por parte de los SSEP se imparte consejería en los servicios médicos con personal capacitado que facilita un proceso de comunicación y análisis, con el objetivo de que las mujeres tomen decisiones voluntarias, conscientes e informadas sobre las alternativas para la atención de la violencia familiar o sexual.

LA VIOLENCIA QUE VIVEN NIÑAS Y MUJERES IMPLICA QUE ÉSTAS PIERDAN AÑOS DE VIDA SALUDABLES, y si bien es la población femenina quien enfrenta este problema, en mayor porcentaje es de suma importancia **INVOLUCRAR A LOS HOMBRES,** a fin de sensibilizarlos y reeducarlos para no reproducir comportamientos violentos que tienen implicaciones en toda la familia.

La sociedad tiene un gran papel en el empoderamiento de las mujeres tanto en la parte de brindar información como en la parte de acercar los servicios de salud, con la finalidad de que cada vez **LAS MUJERES TENGAN UNA MAYOR CONCIENCIA SOBRE EL CUIDADO DE SU CUERPO** en las diferentes etapas de su vida.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

IV.- Derechos de las mujeres embarazadas

Ser atendida desde el inicio hasta el fin del embarazo por personal de salud o parteras capacitadas:

- Checar su peso y presión arterial
- Medir el crecimiento del vientre
- Checar la posición, los latidos del corazón y los movimientos del bebé en cada consulta

Que se le hagan las medidas preventivas para que el bebé nazca sano y fuerte:

- Exámenes de orina y sangre
- Aplicación de la vacuna de tétanos y difteria
- Tomar hierro y vitaminas durante todo el embarazo
- Tomar ácido fólico tres meses antes y tres meses después para prevenir defectos del cerebro y columna del bebé



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Que le informen sobre:

- El desarrollo del embarazo
- Los beneficios de la lactancia materna
- CÓMO mejorar los hábitos de higiene, alimentación y descanso
- Los métodos anticonceptivos que se pueden utilizar después del parto

Recibir atención inmediata

- Si te duele la cabeza o te zumban los oídos
- Si se te hinchan la cara, las manos o los pies
- Si tienes sangrados, dolor en el vientre o no sientes los movimientos de tu bebé
- Si se te rompe la fuente o tienes dolores de parto antes de tiempo

Ante cualquier signo o síntoma de alarma deberás acudir a tu Centro de Salud o a tu MÉDICO de confianza.

Para que sepas cómo actuar durante una emergencia en el parto o cuarentena, acércate a tu Centro de Salud para que juntos elaboren tu “Plan de Seguridad”, en éste TE INDICARÁN a dónde acudir en una emergencia durante tu embarazo.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



El cáncer de la mujer se ha constituido como un problema de salud pública de gran magnitud, cuyo impacto rebasa la salud de LAS MUJERES, afectando a la pareja, familia, sociedad y a los sistemas de salud.

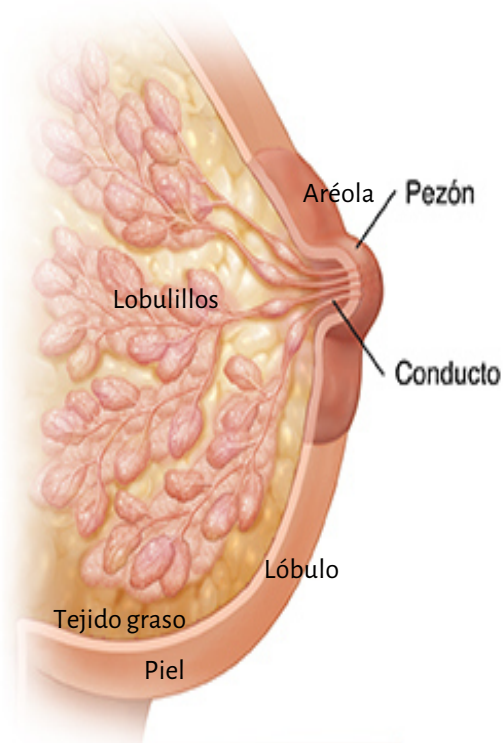
Dos de las enfermedades que afectan en gran medida **LA SALUD** de las mujeres son el cáncer de mama y el cáncer de cuello uterino, ocupando la primera y cuarta causa de mortalidad a nivel mundial, respectivamente, en mujeres en edad reproductiva por tumor maligno.

Como parte de los derechos de las mujeres es recibir un trato digno con respeto y calidad, ya sea un servicio público o privado, así como recibir información a través de la consejería. Se debe garantizar a la mujer y a sus familiares el carácter privado y confidencial de la información que proporcione para favorecer la comunicación con absoluta confianza y libertad. Se debe asegurar que la decisión de realizarse los estudios de detección sea libre, informada y basada en los principios de respeto, voluntariedad e imparcialidad de la orientación, y se debe enfatizar que la toma de decisión sobre los tratamientos sea apoyada en el consentimiento informado.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V.- Cáncer de mama



¿Qué es?

El cáncer de mama se caracteriza por la pérdida en el control de crecimiento, desarrollo y multiplicación celular del tejido glandular mamario.

Síntomas o signos que sugieren sospecha de cáncer:

Presencia de bolitas o engrosamiento en el seno; diferencia en el tamaño o crecimiento del seno, aparición de hoyuelos, enrojecimiento, grietas u otra alteración en la piel; hundimiento del pezón o la alteración en la piel circundante (aréola); y/o la secreción anormal por el pezón.



¿Cuáles son los **factores de riesgo** para desarrollar cáncer de mama?

Biológicos: sexo femenino, envejecimiento (a mayor edad mayor riesgo), antecedente personal o familiar en madre, hijas o hermanas, antecedentes de hallazgos de hiperplasia ductal atípica, vida menstrual mayor de 40 años (menarca antes de los 12 años y menopausia después de los 52 años), densidad mamaria y ser portador conocido de los genes *BRCA1* o *BRCA2*.

Antecedentes reproductivos: mujer nuligesta, primer embarazo a término después de los 35 años de edad y terapia hormonal en la premenopausia o POSTMENOPAUSIA por más de 5 años.

Yatrógenos o ambientales: exposición a radiaciones ionizantes, principalmente durante el desarrollo o crecimiento (*in útero* en la adolescencia) y tratamiento con radioterapia en tórax.

Los **ESTILOS DE VIDA** que son **modificables** y pueden disminuir el riesgo de enfermar si se evitan:

- ☐ Alimentación rica en carbohidratos y baja en fibra
- ☐ Dieta rica en grasas tanto animales como ácidos grasos trans
- ☐ Obesidad, principalmente en la postmenopausia
- ☐ Sedentarismo
- ☐ Consumo de alcohol mayor de 15 g/día
- ☐ Tabaquismo



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Cómo se detecta?

Recomendaciones generales:

- ☐ **Autoexamen mamario** mensual a partir de los 18 a 20 años (siete a 10 días después de terminada la menstruación)
- ☐ **Examen clínico mamario** anual a partir de los 25 años
- ☐ **Mastografía de tamizaje** en mujer asintomática a partir de los 40 años
- ☐ El **ultrasonido mamario** es el estudio de elección inicial en mujeres menores de 35 años con afección mamaria
- ☐ La **BIOPSIA** es el diagnóstico definitivo para confirmar o descartar aquellos casos sospechosos por revisión clínica y estudios de imagen, como ultrasonido mamario, mastografía, TAC o RMN.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Cómo se trata?

Las medidas terapéuticas del cáncer de mama se formulan de acuerdo con la etapa clínica, reporte histopatológico, condiciones generales de salud de la paciente, su estado hormonal y su estado emocional. Los métodos terapéuticos en la actualidad son: cirugía, radioterapia, quimioterapia, hormonoterapia, biológicos.

¿Cómo se previene?

La promoción de las conductas favorables a la salud para la prevención del cáncer de mama:

- ▶ Dieta rica en frutas y verduras, y baja en grasas animales
- ▶ 30 a 60 minutos de actividad física todos los días de la semana
- ▶ Consumo de ácido fólico
- ▶ Amamantar, por lo que debe incluirse entre las ventajas la promoción de la lactancia materna.



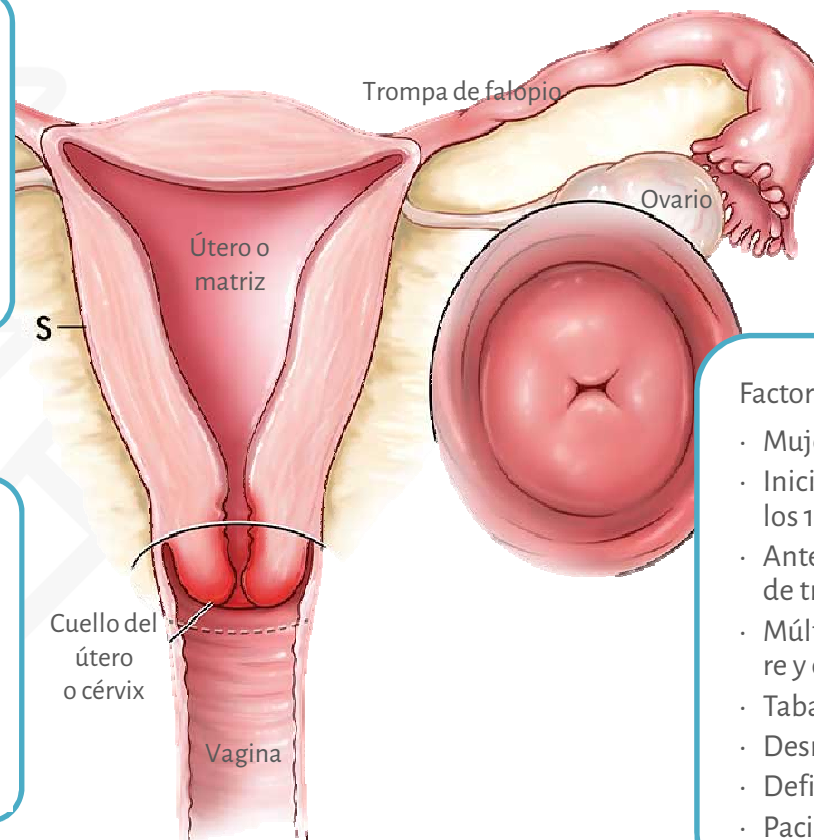


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VI.- Cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad de transmisión sexual asociada a la infección crónica por virus oncogénicos de papiloma humano.

Eso no significa que todas las mujeres portadoras de este virus enferman de cáncer, también intervienen otros factores.



Factores de riesgo:

- Mujeres de 25 a 64 años
- Inicio de relaciones sexuales antes de los 18 años
- Antecedentes de INFECCIONES de transmisión sexual.
- Múltiples parejas sexuales (del hombre y de la mujer)
- Tabaquismo
- Desnutrición
- Deficiencia de antioxidantes
- Pacientes con inmunodeficiencias



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Virus de Papiloma Humano y cáncer

El Virus del Papiloma Humano (VPH) se puede transmitir a través de cualquier tipo de actividad sexual, como el contacto oral, genital o anal.

Algunas personas pueden tener una infección transitoria y otras pueden infectarse por este virus más de una vez, incluso pueden durar años si no se detectan.

Existen pruebas para detectar el Virus del Papiloma Humano (VPH) y pruebas como el **Papanicolaou**, que ayudan a identificar si el VPH ha causado lesiones premalignas de cáncer de cuello uterino.

Al menos una vez durante su vida, las personas sexualmente activas están expuestas a la infección por VPH, alrededor de un 80%, por lo que es una infección común.

Se sabe que el Virus del Papiloma Humano (VPH) causa lesiones premalignas de cáncer de cuello uterino.

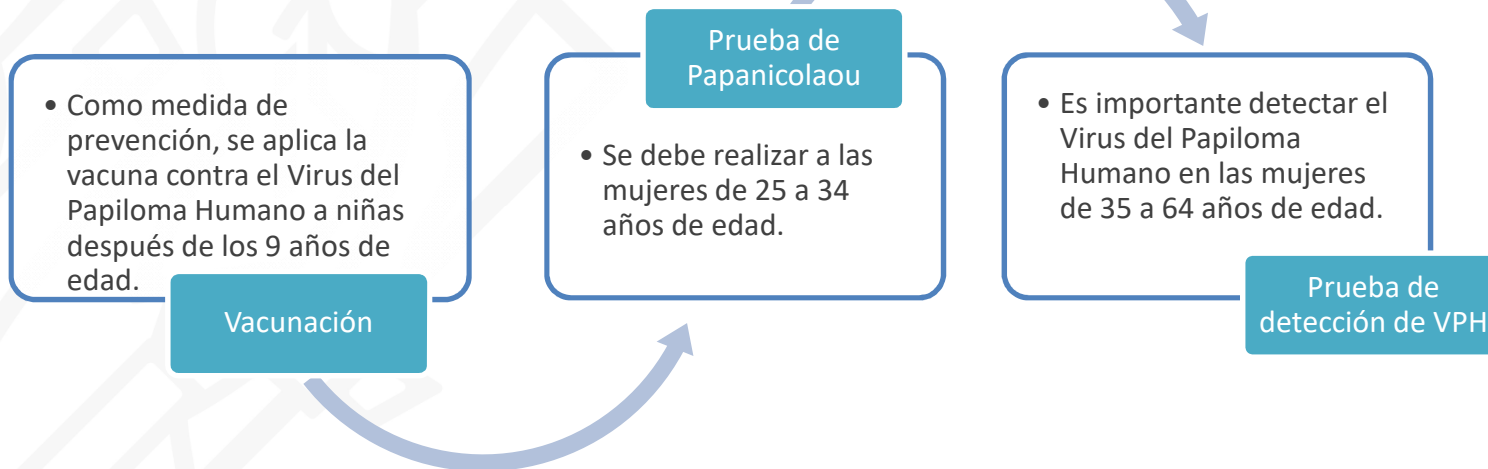


Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

- De haber una lesión premaligna (lesión intraepitelial de bajo grado y alto grado, cáncer in situ o invasor), se requiere valoración en una **clínica de colposcopia**.
- De confirmarse la presencia de cáncer de cuello uterino, es de suma importancia la atención en una **unidad de oncología** para su tratamiento especializado.



Acciones de Prevención:





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VIII.- Consejos prácticos para LAS MUJERES en Puebla

Salud sexual

- Acude a tu Centro de Salud para que te otorguen el método anticonceptivo que más te convenga, recuerda que son **GRATUITOS** y existen muchos tipos. Infórmate y decide.
- Para adolescentes sanas no existe restricción en el uso de los métodos anticonceptivos, pero es importante que acudas al **SERVICIO MÉDICO**.

Virus del Papiloma Humano

- Te puedes proteger del VPH usando condón masculino o femenino en cada relación sexual.
- Limita el número de parejas sexuales y evita relaciones sexuales con personas que tienen verrugas genitales visibles.
- Existe una vacuna eficaz y segura para las niñas que aún no inician su vida sexual, la cual previene la infección de VPH y su consecuencia: el cáncer cervicouterino. La vacuna se aplica a las niñas después de los 9 años de edad.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Cáncer de cuello uterino

- El cáncer cervicouterino puede aparecer sin dar molestias o síntomas. Por ello, es importante que realices la prueba del Papanicolaou o detección de Virus de Papiloma Humano.
- En etapas más avanzadas, el cáncer puede causar:
 - ✓ Sangrado vaginal después de una relación sexual
 - ✓ Dolor durante la relación sexual
 - ✓ Sangrado vaginal que no es la menstruación
- Para prevenir el cáncer de cuello uterino, debes revisarte después de que hayas iniciado la vida sexual y hacerte la prueba del Papanicolaou.

Cáncer de mama

- Haz ejercicio regularmente
- Lleva una dieta sana con abundantes frutas y verduras. Pregunta a tu médico o enfermera cuál es tu peso normal para que lo puedas mantener.
- Cuando tengas bebés, ¡amamántalos!
- Aunque no tengas molestias, después de los 40 años realízate la mastografía. En ocasiones, la mastografía puede ser incómoda y dolorosa; sin embargo, la molestia dura solo un momento.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Violencia contra las mujeres

En caso de conocer a alguna mujer que presente estos síntomas, APÓYALA BUSCANDO ayuda.

abandono	Violencia física	Violencia sexual	Violencia psicológica
Signos y síntomas, físicos o psicológicos debidos al incumplimiento de obligaciones entre quien lo sufre y quien está obligado a su cuidado y protección.	Demora en buscar tratamiento para las lesiones recibidas.	El embarazo en niñas o adolescentes muy jóvenes, Infecciones de transmisión sexual, lesiones	Baja autoestima, Miedo intenso, desesperanza, culpa, vergüenza u horror, Trastornos del sueño (dificultad para dormir o mantenerse dormido/a) y pesadillas, Trastornos de ansiedad, por estrés postraumático, de personalidad; abuso o dependencia a sustancias



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Embarazo saludable

- Aliméntate sanamente y toma ácido fólico
- Ejercítate moderadamente durante tu embarazo
- Acude a tus visitas médicas
- Duerme y descansa lo que te pida el cuerpo
- Cuida tu piel
- Algunos síntomas NO son normales y debes acudir de inmediato a tu unidad de salud más cercana:
 - ✓ Tu bebé se mueve menos de lo habitual.
 - ✓ Sientes una contracción cada 15 minutos.
 - ✓ Hay salida de sangre por la vagina, sin acompañarse de otro líquido.
 - ✓ Notas salida de líquido por la vagina.
 - ✓ Tienes dolor de cabeza.
 - ✓ Presentas hinchazón de tobillos, cara o manos.
 - ✓ Tienes visión borrosa o ves lucecitas.
 - ✓ Tienes zumbido de oídos.
 - ✓ Presentas dolor en la boca del estómago.
 - ✓ Padeces de dolor o ardor al orinar.
 - ✓ Tienes fiebre.
 - ✓ Notas flujo vaginal que arde, produce comezón o manchas en tus pantaletas.

¡Ir al hospital ante la primera señal de estas complicaciones puede salvarte la vida!



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
y Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Salud Reproductiva

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción a la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla