



Día Internacional de
LA MUJER

8 de marzo

#PorYParaTodas

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

GOBIERNO DEL ESTADO DE
PUEBLA

Secretaría
de Salud

ÍNDICE

- I. Introducción
- II. Día Internacional de la Mujer
- III. Datos epidemiológicos
- IV. Toda embarazada tiene derecho
- V. Cáncer de mama
- VI. Cáncer de cuello uterino
- VII. Consejos prácticos para las mujeres
- VIII. Promoción a la Salud

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 la **POBLACIÓN FEMENINA** en las diferentes etapas de su vida, así como la importancia de **LA PROMOCIÓN DEL AUTOCUIDADO** y la búsqueda de atención oportuna.

II.- Día Internacional de la Mujer

La historia detrás del Día Internacional de la Mujer tiene sus raíces en el movimiento obrero socialista de finales del siglo XIX. En 1857, durante la Revolución Industrial, las trabajadoras textiles de Nueva York salieron a las calles para protestar contra las duras condiciones laborales. Este evento marcó el inicio de la lucha por los derechos de las 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)

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

El Plan Nacional de Desarrollo 2025-2030 contempla temas prioritarios en la agenda pública, siendo uno de ellos el dispuesto en el Eje transversal 1: Igualdad Sustantiva y Derechos de las Mujeres. Para ello, la implementación de acciones puntuales para reducir las brechas de desigualdad que enfrentan ciertos grupos en relación a una condición dada es una prioridad para los SSEP.

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.

Con relación a las mujeres adolescentes, (10-19 años), la estrategia tiene como finalidad disminuir el embarazo en este grupo etario, evitando que su proyecto de vida se vea truncado, contribuyendo también a reducir la mortalidad materna, ya que las adolescentes aún no concluyen su desarrollo físico y mental, teniendo por consiguiente un embarazo de alto riesgo, con más probabilidades de aborto, parto pretérmino o muerte.

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 durante el embarazo con enfoque de riesgo, para identificar oportunamente los signos y síntomas de alarma, ya que la mayoría de los daños y riesgos para la salud de la madre y del niño pueden ser prevenidos, detectados y tratados con éxito.

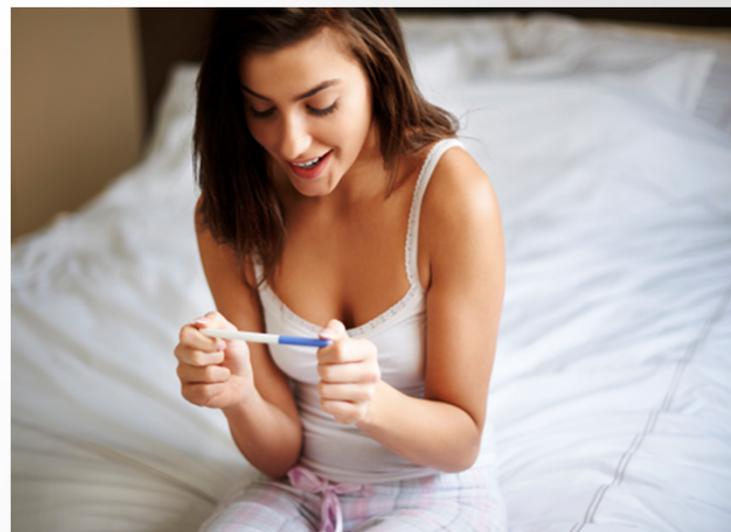


¿Tienes planes de embarazarte?

Es importante que toda mujer que desee planear un embarazo consulte a su médico por lo menos tres meses antes.

- Atención pregestacional (antes de que ocurra la gestación)
- Mejorar tu estado de salud
- Reducir factores individuales y ambientales

Recibir ácido fólico ayudará a prevenir malformaciones en los recién nacidos. Con el fin de realizarle estudios clínicos y de laboratorio (biometría hemática, química sanguínea, exámen general de orina, grupo y RH, prueba rápida para la detección de Sífilis y VIH), que son indispensables para un adecuado control del embarazo.



De no ser posible,
deberá acudir en las
primeras 12 semanas
del embarazo



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 las principales causas se encuentran las hemorragias obstétricas y las enfermedades hipertensivas (presión alta durante el embarazo, parto y puerperio).

La OMS estima que los trastornos hipertensivos del embarazo son una causa importante de morbilidad grave, discapacidad a largo plazo y muerte.

Del 5 al 10% de los embarazos desarrollan algún trastorno de hemorragias obstétricas, estas dos enfermedades son las principales causas de muerte materna en el estado.

Un tema sumamente importante en relación a la salud de las mujeres es la **VIOLENCIA**.

La violencia de género puede ser de muchas formas: física, sexual, psicológica, económica y patrimonial, cuyo origen se halla en la desigualdad de género, y es una forma de violación a los derechos humanos, así como a la Ley General de Acceso a una Vida Libre de Violencia, según informes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

Es importante mencionar que existen diversos tipos de violencia que se ejercen en contra de las mujeres, y es ahí la importancia de ser reconocidos para que puedan ser identificados y recibir atención oportuna en cada caso, recordando que violencia no solo es física y sexual sino que también son un tipo de violencia:

El abandono

La violencia psicológica

La violencia económica/patrimonial

La violencia obstétrica

La violencia vicaria



El **ESTADO** ha plasmado su compromiso de realizar acciones encaminadas a la erradicación de la violencia contra las mujeres, promoviendo así el **Derecho de las mujeres, niñas y adolescentes a vivir una vida Libre de Violencia.**

Buscando a través de la sensibilización a la población en general en temas clave como lo son:

Identificar señales de alarma.

Fortalecimiento de las redes apoyo.

Orientación sobre instituciones que brindan atención a mujeres en situación de violencia.

Orientación sobre los servicios que se ofrecen en Instituciones de Salud para Mujeres Víctimas de Violencia Sexual.



Dentro de los Servicios de Salud se realizan tamizajes a mujeres de 15 años en adelante, con el objetivo de detectar los casos de violencia de manera oportuna y así poder brindar una atención inmediata.

La aplicación de estos tamizajes indican que la violencia psicológica ocupa el primer lugar, seguida por la física y luego la violencia sexual.

Toda embarazada tiene derecho a:

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 unidad de salud o a tu MÉDICO de confianza.

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



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

• Checar tu peso y presión arterial.

- Medir el crecimiento de tu vientre.
- Checar la posición, los latidos del corazón y los movimientos de tu bebé en cada consulta.

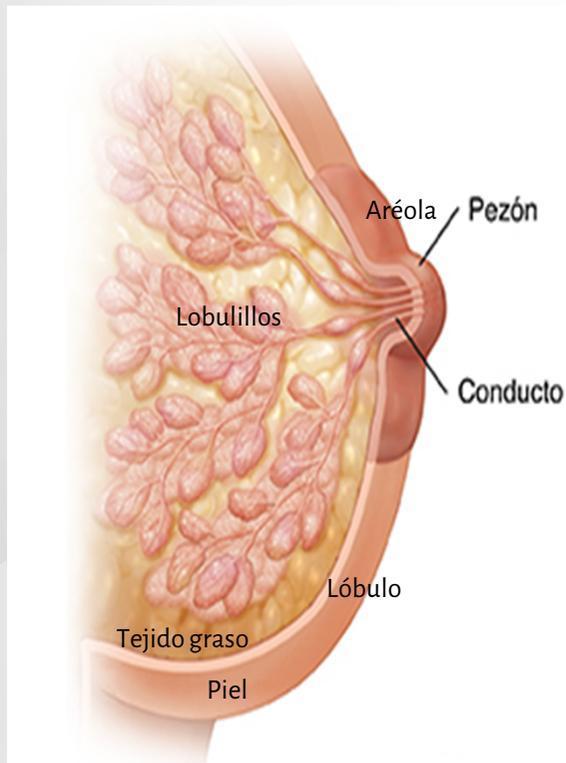
Que se te hagan las medidas preventivas para que tu bebé nazca sano y fuerte:

• Exámenes de orina y sangre.

- Que te apliquen la vacuna contra 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 la columna de tu bebé.



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 (areola); y/o la secreción anormal por el pezón.

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 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 en 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 tratamiento sea apoyada con el consentimiento informado.



¿Cuáles son los Factores de Riesgo para desarrollar cáncer de mama?

Factores de riesgo biológicos: sexo femenino, envejecimiento (a mayor edad, mayor riesgo), antecedente personales o familiares de cáncer de mama 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*.

Factores de riesgo relacionados con los **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 cinco 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 enfermarse 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 mg/día.
- Tabaquismo

¿Cómo se detecta?



Recomendaciones generales:

- Autoexamen mamario mensual** a partir de los 20 años (de cinco a siete días después del comienzo del periodo). Si usted ha llegado a la menopausia, realícese el examen el mismo día todos los meses.
- 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.



¿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?

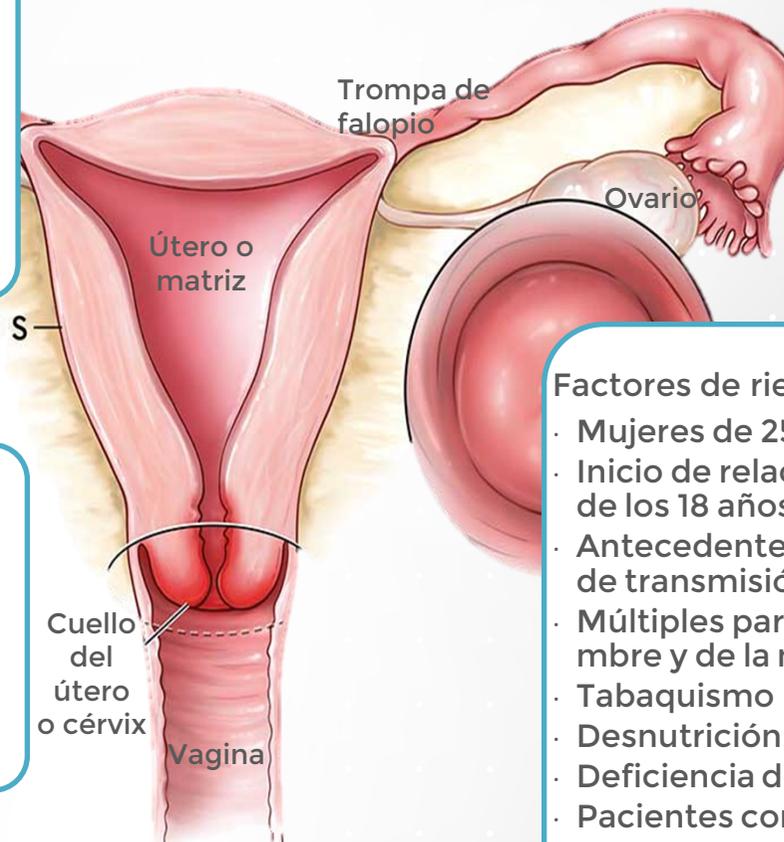
La promoción de las conductas favorables a la salud para la prevención del cáncer de mama:

- 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.

VI.- Cáncer de cuello uterino

El cáncer de cuello uterino es una enfermedad 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 de edad
- 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

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.

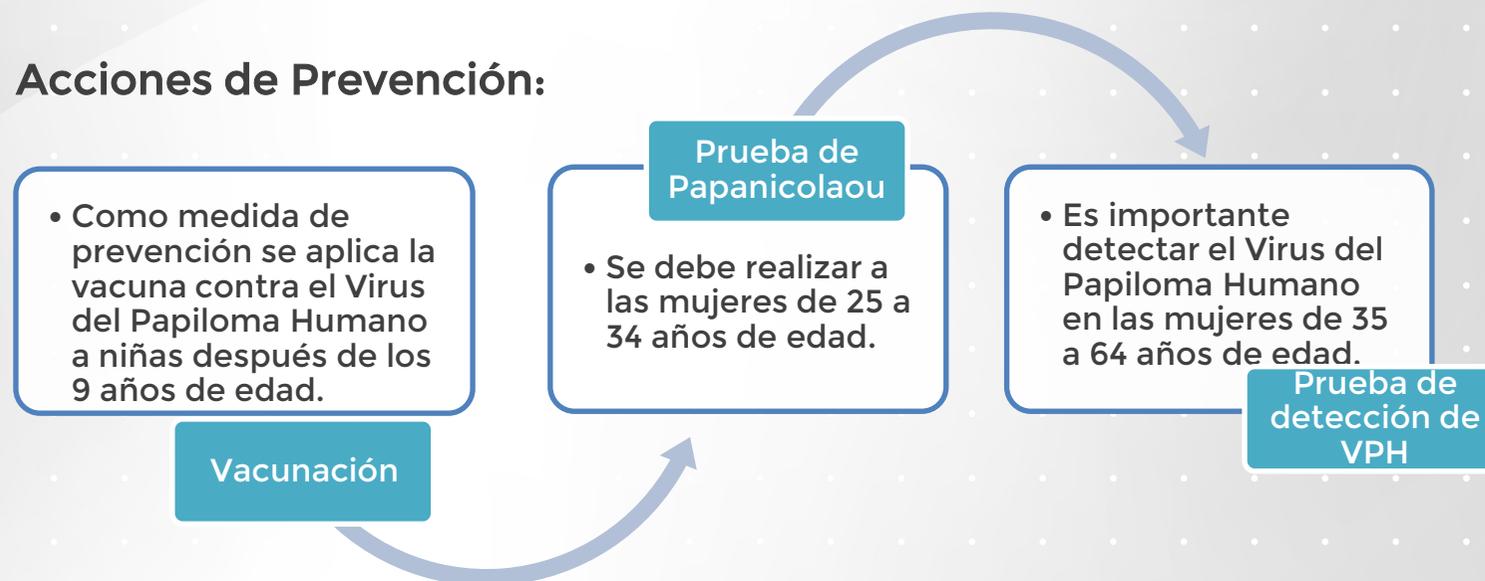
Al menos una vez durante su vida las personas sexualmente activas están expuestas a la infección por VPH, alrededor de un 80%, por lo que es una infección común.

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

- 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:



VII.- Consejos prácticos para LAS MUJERES en Puebla

Salud Sexual

- Acude a tu unidad 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 métodos anticonceptivos, pero es importante que acudas al **SERVICIO MÉDICO**.

Virus del Papiloma Humano

- Usa condón. 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.
- Vacúnate contra el VPH: existe una vacuna muy 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. ¡Pregunta en tu unidad de salud u hospital si pueden aplicarle la vacuna a tu hija!

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, y son:

- 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.

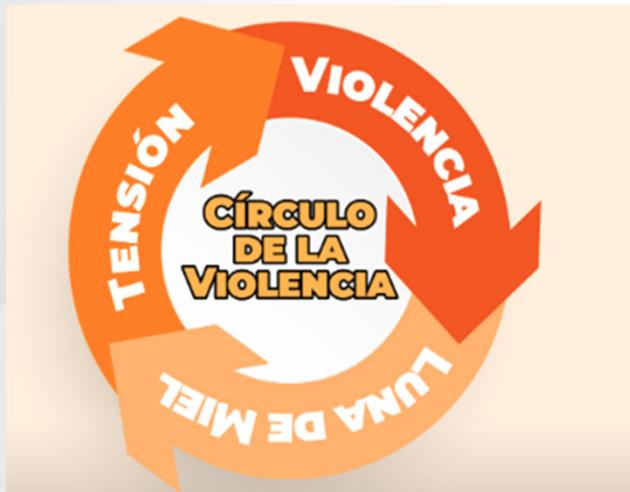
Ir al hospital ante la primera señal de estas complicaciones puede salvarte la vida!

Violencia contra las mujeres

Salir de una situación de violencia no es fácil; si conoces a una mujer que vive violencia, fortalece sus redes de apoyo y busca instancias que brinden atención a mujeres en situación de violencia.

Conocer el ciclo de la violencia ayuda a entender todo el proceso que vive la mujer víctima de violencia.

Recuerda que ¡NO ESTAS SOLA!



Acumulación de tensión: su elemento principal es la violencia psicológica, en la cual el agresor manifiesta cada vez mayor irritabilidad, intolerancia y frustración: insulta, aísla, critica, humilla, responsabiliza de su estado de ánimo, ceta, deja de hablar, discute y no te permite hablar, entre otras cosas.

Estallido de la violencia: Es el resultado de la tensión acumulada. Se pierde toda posibilidad de comunicación con el agresor y descarga sus tensiones.

Luna de miel (recuperación): En esta fase se inicia un periodo de reconciliación, el agresor se muestra arrepentido, no por el hecho de haber estallado sino por haberse excedido en la manera de hacerlo, pide disculpas y promete que el incidente no volverá a suceder.

VIII.- Promoción a la Salud

La celebración del Día Internacional de la Mujer en Puebla destaca la importancia crucial de la Promoción de la Salud orientada a las mujeres.

Este día resalta el compromiso con la equidad de género en la educación sobre la salud y los hábitos para prevenir enfermedades que afectan a las mujeres.

Además, es una oportunidad para fomentar la conciencia sobre la importancia del autocuidado y la toma de decisiones informadas para promover una vida saludable entre las poblanas, empoderándolas para alcanzar su máximo potencial en todos los aspectos de sus vidas.

Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

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

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A
y Coordinador de Servicios de Salud de los
Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B
y Coordinadora de Servicios de Salud de los
Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

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

Sofía Morales Zurita

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 de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla