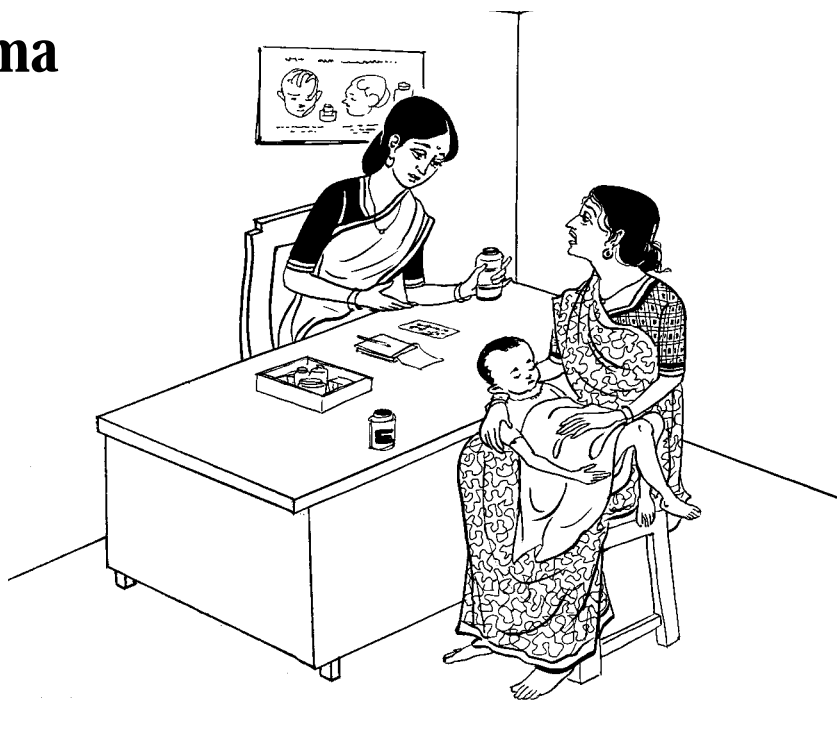


# Capítulo 3

## En este capítulo:

El sistema médico .....	34
Servicios de salud importantes .....	34
Cómo obtener mejor atención .....	36
Sepa qué esperar .....	36
Traiga a un amigo o un pariente .....	37
Si necesita ir al hospital .....	38
La lucha por el cambio .....	40

## El sistema médico



**E**n la mayoría de los lugares del mundo, hay diferentes tipos de atención médica. Por ejemplo, hay promotores de salud comunitarios, parteras y curanderos tradicionales, enfermeras y doctores. Ellos pueden trabajar en las casas de los miembros de la comunidad, en los puestos o los centros de salud, o en los hospitales. En conjunto reciben el nombre de 'sistema médico'. Los diferentes trabajadores de salud pueden trabajar por cuenta propia y cobrar por sus servicios o pueden recibir el apoyo de su comunidad, del gobierno, de la iglesia o de otra organización. Algunos han recibido buena preparación y están bien equipados—otros no.

Por desgracia, para muchas mujeres es difícil obtener atención médica. Puede que no haya trabajadores de salud donde ellas viven, o que ellas no cuenten con los recursos para pagar por una consulta o para comprar medicinas. Aun cuando sí tratan de usar el sistema médico para conseguir ayuda, muchas veces ellas descubren que tienen dificultades para hablar con los trabajadores de salud sobre sus problemas. Otras veces encuentran que la clínica o el hospital no ofrece todos los servicios que ellas necesitan.

Este capítulo contiene algunas ideas para ayudar a las mujeres a obtener mejores consejos y mejor atención médica. También sugiere modos en que las mujeres pueden trabajar juntas para cambiar el sistema médico de forma que responda mejor a sus necesidades.

► Cuando los servicios básicos de salud son proporcionados dentro de la comunidad por promotores bien preparados, todo el mundo puede recibir mejor atención por menos dinero.

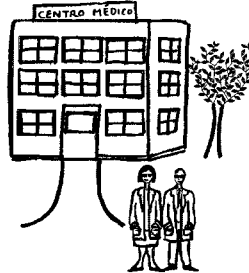
## El sistema médico



promotor de salud



promotores y enfermeras



doctores y enfermeras



doctores, enfermeras y especialistas

No todas las comunidades cuentan con todos los niveles de atención médica. Pero sin importar cuál combinación de servicios esté disponible, las mujeres, y toda persona enferma, recibirán mejor atención si existen buenos lazos entre los diferentes niveles.

### SERVICIOS DE SALUD IMPORTANTES

El sistema médico ofrece muchos tipos diferentes de atención. Algunos servicios como la *cirugía*, las *radiografías* o los *ultrasonidos* (vea la página 37) generalmente sólo están disponibles en los hospitales. Pero muchos servicios que son importantes para la salud de la mujer se pueden ofrecer a bajo costo y al nivel comunitario. Los siguientes servicios deben estar disponibles:

- **Información médica** para que toda la gente pueda tomar mejores decisiones sobre cuestiones de salud.
- **Vacunas** para evitar muchas enfermedades, incluyendo el *tétano*, el sarampión, la difteria, la tos ferina (coqueluche), la polio, la *tuberculosis*, la rubéola y la *hepatitis*.
- **Atención durante el embarazo** que pueda ayudar a una mujer a encontrar y tratar problemas que puedan afectar a ella o a su bebé en desarrollo, antes de que se vuelvan graves.
- **Servicios y métodos de planificación familiar.** La *planificación familiar* ayuda a las mujeres a decidir cuántos hijos tener y cuánto tiempo esperar entre cada parto.
- **Exámenes médicos** para encontrar y tratar problemas tales como la sangre débil (anemia), la presión alta, y a veces las *infecciones de transmisión sexual*.

Las **pruebas** son otro servicio importante pues proporcionan más información sobre las posibles causas de un problema de salud. Algunas pruebas, por ejemplo la *prueba de Pap*, no son difíciles de hacer y sólo requieren de equipo que no cueste mucho. Estas pruebas deben ofrecerse al nivel comunitario. Algunos centros de salud tienen *laboratorios* con el equipo necesario para obtener los resultados de diferentes pruebas. Sin embargo, muchas veces una persona necesitará ir a un hospital.

Otros servicios sólo se ofrecen en los hospitales. Si una mujer tiene una enfermedad grave, complicaciones del parto o de un aborto, o si necesita una operación, ella probablemente tendrá que acudir a un hospital.

***Usted debe ser tratada con respeto en cualquier lugar donde obtenga atención médica.***

Todas las personas que la atiendan deben hacer todo lo posible por proporcionarle:

1. **Acceso.** Toda persona que necesite atención médica debe poder obtenerla, sin importar dónde viva, cuánto dinero tenga, ni cuáles sean sus creencias políticas, su religión, su nivel en la comunidad, el color de su piel o su problema médico.
2. **Información.** A usted se le debe explicar cuál es su problema y lo que cada tratamiento podría significar para usted. La persona encargada de su atención debe asegurarse de que usted entienda lo que necesita hacer para mejorarse y para evitar que el problema se repita.
3. **Alternativas.** Usted debe poder decidir si desea ser atendida y cómo. Además debe poder decidir dónde obtener la atención que desee.
4. **Seguridad.** Usted debe recibir la información necesaria para evitar los resultados o efectos secundarios dañinos de un tratamiento. A usted también se le debe explicar cómo evitar problemas graves en el futuro.
5. **Respeto.** A usted siempre se le debe tratar con respeto y cortesía.
6. **Discreción.** Su doctor, su enfermera u otro trabajador de salud nunca deben hablar con usted donde alguien más pueda oírlos, ni deben repetir lo que ustedes digan a ninguna otra persona. Los exámenes deben hacerse de manera que otras personas no puedan ver su cuerpo. Si hay otras personas que necesiten estar en el mismo cuarto, a usted se le debe explicar quiénes son y por qué están allí. Usted tiene derecho a pedirles que se vayan si no quiere que estén presentes.
7. **Comodidad.** Quien la examine, debe ayudarle a sentirse tan cómoda como sea posible durante el examen. Usted también debe tener un buen lugar donde esperar y no tener que esperar demasiado.
8. **Tratamiento complementario.** Si usted necesita tratamiento adicional, debe poder acudir otra vez a la misma persona o recibir un expediente escrito sobre el tratamiento que haya recibido, para poder llevárselo a un nuevo médico, enfermera o trabajador de salud.



## Cómo obtener mejor atención



riesgos y beneficios de tratamiento

► Muchas veces ayuda pensar en las preguntas que uno quiere hacer antes de buscar atención médica.



- ¿Cuáles son los diferentes tratamientos para este problema?
- ¿Qué resultados dan los tratamientos? ¿Hay peligros?
- ¿Me curaré? ¿O volveré a tener el problema?
- ¿Cuánto costarán las pruebas y el tratamiento?
- ¿Cuándo me sentiré mejor?
- ¿Por qué me dio este problema y cómo puedo evitar que me vuelva a dar?

Hay muchas decisiones que usted necesita tomar cuando tiene un problema médico. Una de las decisiones es si acudir o no a un trabajador de salud, y qué tipo de trabajador de salud piensa usted que necesita. Si hay más de una sola forma de tratar un problema, usted tendrá que considerar los riesgos y los beneficios de cada tipo de tratamiento antes de tomar una decisión. Usted podrá tomar las mejores decisiones—y obtener la mejor atención—si puede jugar un papel activo, junto con su médico, enfermera o trabajador de salud, en la resolución de su problema.

### SEPA QUÉ ESPERAR

Si usted se prepara y sabe qué esperar cuando acude en busca de atención médica, tendrá las mejores posibilidades de jugar un papel activo en el cuidado de su salud.

### Preguntas acerca de su salud

Lo mejor es aprender lo más posible acerca de su problema antes de usar el sistema médico. Quizás este libro le ayude a entender su problema y sus posibles causas. En el capítulo 2, “Cómo resolver problemas médicos”, explicamos una forma de pensar en los problemas de salud.

El doctor, la enfermera o el trabajador de salud que la atienda, deberá hacerle preguntas sobre su problema actual y sobre su salud en el pasado. Trate de dar completa la información, aunque se sienta incómoda, para que la persona que le esté haciendo las preguntas pueda informarse lo más posible acerca de su salud. Siempre mencione cualquier medicina que esté usando, incluyendo la aspirina y los métodos de planificación familiar.

Usted también deberá tener la oportunidad de hacer cualquier pregunta que tenga. Es muy importante que usted haga todas las preguntas que necesite para poder tomar una buena decisión sobre cómo resolver su problema. Puede que usted quiera hacer las siguientes preguntas, si todavía no ha recibido las respuestas a ellas:

Puede que muchos doctores y enfermeras no estén acostumbrados a dar buena información, o puede que estén muy ocupados y no se tomen el tiempo para responder a sus preguntas. Sea respetuosa, pero insistente. Ellos deberán responder a sus preguntas hasta que usted esté satisfecha. Si usted no entiende algo, no es porque sea tonta, sino porque no se lo están explicando bien.

## Exámenes

Para saber cuál es su problema, y qué tan grave es, tal vez sea necesario hacerle un examen. La mayoría de los exámenes consisten en ver, escuchar y sentir la parte afectada del cuerpo. Generalmente sólo hay que destapar esa parte del cuerpo. Pídale a una amiga o a otra mujer que la acompañe durante el examen, si eso la hace sentirse más cómoda.

## Pruebas

Las pruebas pueden proporcionar más información acerca de un problema médico. Muchas pruebas se hacen tomando una *muestra de orina, excremento o moco* que la persona haya escupido al toser, y mandándola a un laboratorio. O se puede tomar una muestra de sangre de un dedo o de un brazo, usando una aguja. Otras pruebas comunes consisten en:

- tomar una muestra del líquido de la vagina para determinar si la mujer tiene una infección de transmisión sexual.
- raspar *células* del cuello de la *matriz (cérvix)*, para ver si hay señas de *cáncer*. (Ésta es la prueba de Pap. Vea la página 378.)
- tomar una muestra del *tejido* de un tumor para determinar si es canceroso (a esto se le llama *biopsia*).
- ver el cuerpo por dentro por medio de radiografías o ultrasonido. **Las radiografías** (rayos X) se pueden usar para encontrar huesos rotos, infecciones graves de los pulmones y ciertos tipos de cáncer. Trate de evitar que le hagan radiografías durante el embarazo. **Los ultrasonidos** se pueden usar durante el embarazo para ver al bebé en la matriz. Ninguna de estas dos pruebas causa dolor.

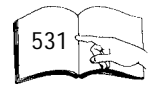
Antes de que le hagan cualquier prueba, discuta su costo. Pídale al médico, enfermera o trabajador de salud que le explique qué información espera obtener de la prueba y lo que pasaría si usted no se hiciera la prueba.

## TRAIGA A UN AMIGO O A UN PARIENTE

A muchas personas les preocupa tener que obtener atención médica—aunque sea para una enfermedad que no es grave. Y cuando una persona está enferma, le puede ser aún más difícil exigir la atención que necesita. Por eso puede ayudar que otra persona la acompañe.

Una amiga puede...

- cuidar a los hijos de la mujer.
- ayudarle a la mujer a pensar en preguntas que quiera hacer, recordarle que las haga, y asegurarse de que ella reciba respuestas.
- contestar preguntas, si la mujer no puede hablar.
- acompañar a la mujer mientras ella espera.
- quedarse con la mujer mientras ella es examinada, para apoyarla y asegurarse de que el doctor la trate con respeto.



examen pélvico



► Las radiografías no son peligrosas si se hacen correctamente. A usted le deben proteger los órganos reproductivos con un delantal de plomo.

Yo soy su mamá. Yo puedo contestar algunas de sus preguntas.



Si una mujer está muy enferma, la debe acompañar alguien que pueda dar información.

## Si necesita ir al hospital

*A veces las operaciones se hacen cuando no son necesarias, o cuando una medicina hubiera sido igual de eficaz. Consiga otra opinión médica si usted no está segura.*



Si usted necesita una *operación* o tiene una enfermedad grave, primero averigüe si es posible que reciba tratamiento sin tener que quedarse en un hospital. Si un hospital es el único lugar donde usted puede obtener la atención que necesita, estos consejos podrían ayudarle:

- Traiga a alguien que pueda ayudarle a tomar decisiones y obtener la atención que necesita.
- Puede que diferentes personas la examinen. Cada una de ellas debe apuntar lo que haya hecho en una tarjeta que siempre esté con usted. Así la siguiente persona que la atienda sabrá lo que ya le han hecho.
- Antes de que cualquier persona empiece a hacerle una prueba o un tratamiento, pregunte lo que le van a hacer y por qué. Así usted puede decidir si desea que le hagan eso y puede ayudar a evitar errores.
- Trate de hacerse amiga de algunos de los empleados del hospital. Ellos pueden ayudarle a obtener mejor atención.
- Si necesita algún tipo de operación, pregunte si es posible que le den una inyección para evitar el dolor sólo en el área que le vayan a operar (*anestesia local*). Éste es un procedimiento más seguro y usted se recuperará más rápidamente que si le dan medicina para dormirla durante la operación (*anestesia general*).
- Pregunte qué medicinas le están dando y por qué.
- Pida una copia de su expediente cuando se vaya.

### Operaciones comunes para las mujeres

A veces una *operación* es la única solución para un problema médico grave. Durante muchas operaciones, se hace una cortada en la piel para poder componer problemas dentro del cuerpo o para cambiar la forma en que funciona el cuerpo. Éstas son algunas de las operaciones que se les hacen más comúnmente a las mujeres:

- A veces es necesario sacar la capa interior de la matriz—ya sea durante o después de un *aborto* o *malparto*, o para encontrar la causa de un *sangrado anormal* de la *vagina*. Para **vaciar la matriz** se usa el raspado o la succión (vea la página 244).
- Una **cesárea** se realiza cuando ciertas complicaciones hacen que sea peligroso que una mujer o su bebé tengan un parto normal. Consiste en hacer un corte en el vientre de la mujer para sacar al bebé por allí. Las cesáreas pueden ser necesarias, pero muchas veces se hacen por conveniencia o lucro del doctor y no por necesidad. Vea el capítulo sobre el embarazo.
- La **esterilización** en la mujer consiste en cortar y atar las *trompas de Falopio*. Esto evita que los óvulos (huevos) de la mujer lleguen a la matriz, de modo que el semen del hombre no pueda embarazarla (vea pág. 223).
- A veces es necesario **sacarle la matriz** a una mujer (histerectomía). Una histerectomía es una operación grande, así que sólo se debe hacer cuando no haya otra manera de resolver el problema médico (vea pág. 381). Pregunte si es posible que no le quiten los ovarios.

## Transfusiones de sangre

Una *transfusión de sangre* puede ser necesaria en una emergencia, cuando usted haya perdido mucha sangre. Puede salvarle la vida. Pero si la sangre no ha sido revisada apropiadamente, puede portar enfermedades, como la *hepatitis* o el *VIH*, que se transmiten por la sangre. Evite las transfusiones de sangre excepto en emergencias de vida o muerte.

Si usted sabe de antemano que va a necesitar una operación, vea si es posible que le saquen algo de su propia sangre y que la guarden en el hospital. Así, si usted necesita sangre, recibirá la misma suya. Si no es posible almacenar su propia sangre, pídale a un amigo o a un pariente que la acompañe al hospital. Asegúrese de que esa persona se haya hecho las pruebas de la hepatitis y el VIH, y que ni ella ni su pareja hayan tenido relaciones sexuales con un nuevo compañero o compañera en los últimos 6 meses. También será necesario revisar que la sangre de esa persona vaya a funcionar en su cuerpo.



Si usted tiene que recibir sangre de un desconocido, y el hospital no revisa que la sangre no tenga VIH, hay un riesgo de que usted se infecte. Para proteger a su pareja, durante los próximos 6 meses ustedes tendrán que usar protección al tener relaciones sexuales. Después usted deberá hacerse la prueba del VIH. Para mayor información, vea los capítulos sobre el SIDA y la salud sexual.

## Después de una operación

Antes de irse del hospital, pregunte:

- ¿Qué debo hacer para mantener limpia la cortada?
- ¿Qué debo hacer si tengo dolor?
- ¿Cuánto tiempo debo descansar?
- ¿Cuándo puedo volver a tener relaciones sexuales? (Si a usted le da pena preguntar esto, quizás el doctor o el trabajador de salud pueda hablar con su pareja.)
- ¿Necesito volver al doctor? De ser así, ¿cuándo?

Coma alimentos blandos y ligeros, que sean fáciles de digerir.

Descanse tanto como pueda. Si está en casa, pídale a su familia que se encargue de sus quehaceres del diario. El que usted se cuide unos días le ayudará a recuperarse más rápidamente.

Esté pendiente de las señas de infección: *desecho* amarillo (pus), un mal olor, fiebre (calentura), piel caliente cerca de la cortada, o más dolor. Consulte a un trabajador de salud si tiene cualquiera de estas señas.

Si su operación fue en la *barriga*, trate de no forzar el área de la cortada. Sosténgase esa área cuidadosamente con una almohada o una tela o manta doblada cuando tosa o se mueva.



Para mantener sanos sus pulmones y evitar que le dé pulmonía, trate de caminar si puede. Cuando esté en cama, respire profundamente y trate de sentarse con frecuencia.

## La lucha por el cambio

Millones de personas por todo el mundo padecen y mueren de enfermedades que podrían haberse evitado o tratado si ellas hubieran podido obtener buena atención médica. Aun en los lugares donde sí hay servicios médicos, existen muchas barreras que impiden que las mujeres, y sobre todo las mujeres pobres, usen esos servicios.

Pero unidos, los trabajadores de salud y grupos de mujeres pueden cambiar el sistema médico. En vez de que sea una barrera, pueden convertirlo en un recurso que las mujeres puedan usar para resolver sus problemas de salud. Pero el sistema médico no cambiará por sí mismo. Sólo cambiará cuando las personas lo exijan y cuando ellas ofrezcan maneras creativas de lograr que la atención médica que la gente necesita quede al alcance de todos.

Una buena forma de empezar a cambiar el sistema médico es hablando con otros hombres y mujeres acerca de los problemas de salud que afectan a la gente de su comunidad—incluyendo la falta de acceso a los buenos servicios.

*Yo vivo muy lejos de aquí. Si hubiera un promotor de salud en mi área, mi familia se ahorraría las 2 semanas de salario que me gasto cada vez que tengo que venir.*

*Yo quisiera que hubiera cuartos separados donde nos pudieran examinar sin que nadie oyera lo que estamos diciendo.*

*Cómo me gustaría que no se les acabaran los anticonceptivos. Yo me embarqué el año pasado porque la cínica ya no tenía pastillas. Y a mí no me alcanza para comprar muchas a la vez cuando sí hay.*

*Estos médicos de la ciudad sí que nos desprecian. Yo me sentiría mejor si algunas personas del pueblo trabajaran en la clínica.*

*Cómo me gustaría que aquí nos hicieran la prueba para el cáncer cervical. A mí no me alcanza el dinero para ir a la ciudad y he oído que esa prueba es muy importante.*

*A mí me gustaría que la clínica estuviera abierta por las tardes, para que pudiera venir después de trabajar.*

*A mí no me gusta que un hombre me examine. Me gustaría que hubiera promotoras.*

*Yo quisiera que nos explicaran mejor nuestros problemas. Esta es la cuarta vez este año que he tenido dolor al orinar. No sé por qué sigo con este mismo problema.*

*¡Siempre hay que esperar tanto! Si alguien preguntara de inmediato qué necesita cada quien, podrían atender a las personas muy enfermas más rápido.*



Las mujeres también pueden trabajar unidas para...

- ayudar a cada miembro de la comunidad a informarse sobre los problemas médicos de la mujer. Por ejemplo, pueden organizar una campaña para explicar la importancia de la buena atención *prenatal*. Si las mujeres y sus familias entienden lo que las mujeres necesitan para estar sanas, será más probable que las mujeres usen los servicios médicos que ya existen. Además será más probable que exijan que se ofrezcan nuevos servicios—como mejores formas de detectar y tratar el cáncer del *cérvix* y de los senos.



- ver cómo se pueden mejorar los recursos médicos que ya existen. Por ejemplo, si en el pueblo ya hay una partera, ¿cómo podría ella adquirir nuevas habilidades?
- encontrar nuevas maneras de asegurar que la gente pueda obtener atención médica. Es importante pensar en los servicios que la gente desea tener, y no sólo en los que ya existen. Por ejemplo, si no hay un promotor de salud, ¿cómo sería posible entrenar y apoyar a uno? Si ya hay una clínica, ¿habría alguna forma de que ofreciera nuevos servicios, como talleres y *asesoramiento*?
- compartir los conocimientos que cada mujer ya tiene sobre la atención médica. Generalmente las mujeres son quienes cuidan a los enfermos, les enseñan a los niños a mantenerse sanos, preparan los alimentos, se encargan de la seguridad y la limpieza de los hogares y la comunidad, y ayudan a otras mujeres a tener a sus bebés. Mediante este trabajo, ellas han adquirido muchas habilidades que pueden usar para atenderse a sí mismas y a cada miembro de la comunidad.