



**MINISTERIO
DE SALUD**

REPÚBLICA DEL PERÚ
PLAN NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL CÁNCER GINECOLÓGICO

¿Cómo podemos prevenir el cáncer cervicouterino?



GUÍA PARA FACILIATODORAS DE LA COMUNIDAD



Agradecimiento

Esta guía ha sido elaborada gracias a la colaboración técnica y aporte de materiales por parte del Proyecto Hope, Proyecto ReproSalud - Movimiento Manuela Ramos, la Oficina de Información, Educación y Comunicación (IEC) de la Dirección Regional de Salud de San Martín, la Asociación Benéfica PRI SMA, y el Ministerio de Salud, cuya disposición a compartir sus materiales ha hecho posible adaptarlos para esta guía.

Nuestro especial agradecimiento a las personas que integraron el Equipo de Elaboración de Materiales: Sandra Contreras, Flor de Belén Angulo, María Elena Flores y al Equipo de Capacitadoras: Nancy García Luna, Elva Aylas, y Azucena Ríos. Así como también al equipo técnico que tuvo a su cargo la revisión de la presente edición: Catterina Ferreccio, Roberto Del Águila, Jennifer Winkler, Militza Huiván y Gloria Lagos. Y además a José Jerónimo Guibovich y Raúl Arroyo Tirado.

Proyecto TATI

PROYECTO TATI

EQUIPO:

Dr. Miguel Gonzales / Lic. Aquilina Palomino / Obst. José Manuel Delgado / Prof. Rosa Vásquez / Prof. Semira Pérez / Lic. Zaira Salazar

PARTICIPARON EN LA VALIDACIÓN:

Rosa Elena Pinedo Mego	(Líder de la Comunidad de Pongo de Caynarachi)
Hilda Cohen Grández	(Responsable de IEC el Dorado)
Rosario Medalith Soto Rivero	(Responsable de IEC de la Red Bellavista)
Liria del Castillo Orbe	(Responsable de IEC Punta del Este)
Gloriosa Díaz García	(Líder de la Comunidad de Cacatachi)
Carmen Vásquez Pinedo	(Líder de la Comunidad de San Antonio de Cumbaza)
Jovita Reátegui Cumapa	(Líder de la Comunidad de La Merced)

ILUSTRACIÓN:

Jorge Luis Tenazoa Torrejón - San Martín-Perú



Presentación

El Proyecto de Tamizaje y Tratamiento Inmediato de Lesiones Cervicouterinas (TATI) es fruto del esfuerzo y trabajo coordinado de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Programa para la Tecnología Apropriada en Salud (PATH) y el Ministerio de Salud (MINSA) del Perú, a través de su Plan Nacional de Prevención del Cáncer Ginecológico, a fin de realizar un trabajo intensivo en la jurisdicción de la Dirección Regional de Salud San Martín.

La Organización Panamericana de la Salud es un organismo internacional especializado en salud que al mismo tiempo cumple las funciones de Oficina Regional para las Américas de la Organización Mundial de la Salud. Su misión es cooperar técnicamente con los países miembros y estimular la cooperación entre ellos para que, a la vez que conserva un ambiente saludable y avanza hacia un desarrollo humano sostenible, la población de las Américas alcance la salud para todos y por todos.

PATH (Programa para la Tecnología Apropriada en Salud) es una organización internacional sin fines de lucro, no gubernamental. Su misión es mejorar la salud, especialmente de mujeres y niños de los países en desarrollo. La OPS y PATH forman parte de la Alianza para la Prevención del Cáncer Cervicouterino (ACCP), la cual cuenta con el financiamiento de la Fundación Bill y Melinda Gates. La Alianza es un grupo de cinco organizaciones internacionales cuya meta común es la prevención del cáncer del cuello uterino en los países en desarrollo.

El propósito del Proyecto TATI es la implementación del Programa Nacional de Prevención del Cáncer Ginecológico y la detección y tratamiento de las lesiones precursoras del cáncer



cervicouterino, para disminuir la incidencia y mortalidad por este tipo de cáncer. El proyecto se orienta hacia las mujeres con mayor riesgo (25 a 49 años) de presentar lesiones precancerosas. Para ello, se propone brindar a este grupo de población la información y educación necesarias para que acudan y soliciten el servicio en forma voluntaria

La presente guía está dirigida a las facilitadoras de la comunidad, y contiene siete módulos. El primer módulo: **Aprendo sobre mi cuerpo**, proporciona conocimientos sobre los órganos sexuales de la mujer y cómo cuidarlos; el segundo módulo: **Las infecciones del aparato reproductivo femenino**, trata sobre las secreciones vaginales y las infecciones de los órganos genitales; el tercer módulo: **El cáncer cervicouterino**, enfoca las causas de esta enfermedad y cómo prevenirla; el cuarto módulo: **Autoestima**, trata sobre la influencia del amor propio, las creencias y los temores en las decisiones individuales sobre el cuidado de su propia salud; el quinto módulo: **Formación y seguimiento de Grupos de Apoyo**, proporciona las herramientas para organizar en cada comunidad Grupos de Apoyo al establecimiento de salud y elaborar un plan de actividades que permitan el logro de los objetivos trazados; el sexto módulo: **Sensibilización sobre la prevención de cáncer al cuello uterino** brinda herramientas para desarrollar una reunión de sensibilización; y el séptimo módulo sobre **Visitas domiciliarias**, brinda orientaciones de cómo debe ser una visita domiciliaria para cada caso presentado. Se utiliza una metodología participativa la cual hará más atractiva la enseñanza y el aprendizaje. Un servicio de calidad en el tamizaje será una buena experiencia para la mujer, y además garantizará su comentario con las demás mujeres, ayudándolas a que comprendan la necesidad de hacerse controles periódicos.

El presente material puede ser mejorado a partir de la experiencia adquirida a través del tiempo. En los módulos se intenta rescatar, primero, los conocimientos que ya tienen las mujeres, para luego reflexionar con ellas sobre los distintos puntos que se tratan en cada tema. De esta manera se espera contribuir a que en el futuro cada mujer tome decisiones sobre el cuidado de su salud en función de los conocimientos adquiridos.



Contenido

Presentación	iii
Consideraciones previas para el desarrollo de una sesión educativa	1
MÓDULO I: Conociendo mi cuerpo	5
MÓDULO II: Las infecciones vaginales (descensos)	21
MÓDULO III: El cáncer de cuello uterino	33
MÓDULO IV: Autoestima	53
MÓDULO V: Formación y seguimiento de los Grupos de Apoyo	65
MÓDULO VI: Sensibilización sobre la prevención del cáncer al cuello uterino	75
MÓDULO VII: Visitas domiciliarias	83
DI NÁMI CAS	95
BI BLI OGRAFÍA	107



¿CÓMO DESARROLLAR UN TALLER?



Para desarrollar un taller es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

► **CLIMA DE CONFIANZA.** Hay que crear un clima de confianza, para así fomentar la comunicación entre las participantes. Para lograrlo se puede trabajar algunas dinámicas grupales con el propósito de que las participantes puedan tener confianza en sí mismas y en el grupo. Estas dinámicas pueden ser de presentación, motivación, formación de grupos, comunicación y evaluación; el capítulo DINÁMICAS contiene la descripción de un buen número de ellas.

► **NORMAS DEL TALLER.** Se debe conversar con las participantes sobre las normas del taller, principalmente para asegurar una convivencia agradable y un clima de respeto mutuo.

Se les pide que ellas propongan las normas; si no lo hacen, se pueden sugerir las siguientes:



- La participación es voluntaria.
- Todas las críticas deben ser constructivas.
- Es necesario respetar el horario que se establezca.
- Se debe escuchar a la persona que habla y respetar sus ideas.
- Hay que respetar las opiniones de todas las participantes.
- Todas debemos estar dispuestas a cambiar.

▶ **EL PROPÓSITO** de la actividad es que el grupo pueda descubrir conceptos importantes y compartir momentos de reflexión, así como intercambiar ideas.

▶ **CARACTERÍSTICAS DE LA FACILITADORA:**

- Sabe escuchar.
- Sabe preguntar.
- Sabe motivar al grupo a expresarse libremente.
- Respeta la cultura y formas de vida de la gente.
- Es tolerante.
- Es sencilla y clara al hablar.
- Crea un ambiente de confianza.
- No hace diferencias entre las participantes.
- Sabe comunicarse a través del lenguaje corporal.

▶ **LA SESIÓN EDUCATIVA.** La sesión educativa es una técnica que se utiliza en la enseñanza o educación de personas adultas. Fomenta el análisis, el diálogo y la reflexión sobre un tema identificado.

ETAPAS DE LA SESIÓN EDUCATIVA

1. **Preparativos:** es la etapa previa a la sesión propiamente dicha; corresponde a la preparación de los temas (leer la guía), preparar los materiales que se utilizarán durante el desarrollo del taller, buscar el local donde va a realizarse la reunión, asegurar la asistencia de las mujeres (invitar y/o coordinar con clubes de madres).



2. **Inicio de la reunión:** la facilitadora se presenta, saluda con cariño a las participantes, y organiza dinámicas de presentación para romper el hielo y para que las participantes puedan conocerse mejor.
3. **Momento de la enseñanza:** esta es la etapa en que se recogen los conocimientos de las participantes y se hace entrega de nuevos conocimientos, a veces usando los dibujos. Para esto se hacen preguntas de descripción, tal como: "¿Qué observas en este dibujo?"; luego, se realizan las preguntas de análisis, tal como: "¿Qué significa este dibujo para ti?" y finalmente, las preguntas de proyección, por ejemplo: "¿Cómo te ubicas en este dibujo?" El orden de los distintos tipos de preguntas debe ser respetado por las facilitadoras y no ser alterado.
4. **Evaluación:** es el momento en que debemos asegurarnos si los mensajes están quedando claros para los participantes, si los han comprendido como estamos pensando. Para esto se utilizan una serie de dinámicas (juegos).
5. **Compromiso:** todo aprendizaje debe generar en las personas un cambio de conducta, la adopción de prácticas saludables para mejorar su vida. Es el momento en que las participantes asumen compromisos en relación al tema desarrollado, a fin de poner en práctica y difundir lo aprendido.
6. **Despedida:** se hace un resumen del tema tratado, se anuncia el próximo tema y se acuerda con ellas la fecha de la reunión próxima.



MÓDULO I :

Conociendo mi cuerpo

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

1. Que las mujeres conozcan sus órganos sexuales externos e internos.
2. Que las mujeres sepan cómo cuidar sus órganos sexuales.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER LA REUNIÓN?

- Dibujos de frutas: manzanas, plátanos, naranjas y peras, para formar los grupos.
- Dos rompecabezas o láminas de los órganos sexuales femeninos externos.
- Dos rompecabezas o láminas de los órganos sexuales femeninos internos.
- Papelógrafos y plumones.
- Dibujos o láminas de mujeres:
 - Lavándose
 - Haciéndose el examen de tamizaje
 - Visitando el centro de salud.



BIENVENIDA



Para hacer la reunión agradable y ganarnos la confianza de las mujeres:

- Las saludamos con cariño y las felicitamos por participar.
- Cuidamos que todas se sientan bien.
- Les hablo con confianza acerca del tema: de cómo son nuestros órganos sexuales y cómo cuidarlos.



DINÁMICA DE PRESENTACIÓN O MOTIVACIÓN



“Buscando tu mitad”

Según esta dinámica, las participantes se ponen en un círculo y les entregamos una tarjeta con medio dibujo a cada una. Entonces les pedimos que busquen la persona que tiene la otra mitad del dibujo. Esas dos personas deben presentarse, preguntándose no sólo su nombre y edad sino otros detalles personales. Posteriormente, cada una tendrá que presentarle la otra al grupo.

“La raposa”

La dinámica consiste en que todas nos ponemos en círculo y cantamos juntas la canción, haciendo las mímicas correspondientes conforme voy dando las indicaciones:

Había una raposa coqueta y comelona,

De tanto comer maní, su pie quedó así..., sus orejas quedaron así, etc.

Luego después de la dinámica les preguntamos: ¿qué es lo que han sentido?

Escuchamos con atención sus respuestas y las animamos a compartir muchos momentos como éste durante el desarrollo de la reunión.



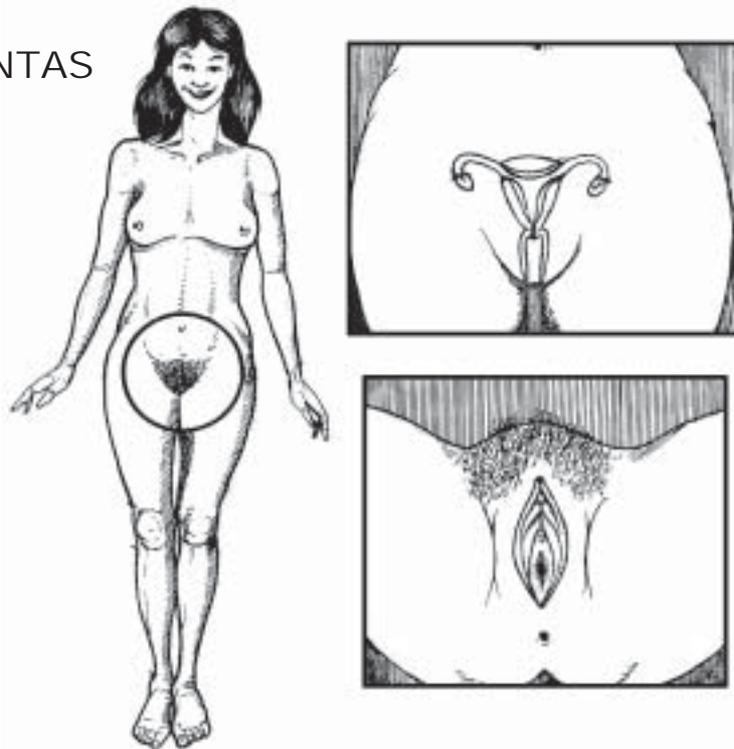
PASO

1

QUE LAS MUJERES CONOZCAN SUS
ÓRGANOS QUE LES SIRVEN PARA TENER
RELACIONES SEXUALES Y PARA TENER HIJOS

PARA RECOGER EL SABER PREVIO

TODAS JUNTAS



Les mostramos una lámina o dibujo del cuerpo de una mujer, donde resalta con un círculo el lugar que ocupan los órganos sexuales y reproductivos, luego les preguntamos: ¿qué ven en el dibujo?, ¿Qué piensan que hay debajo de este círculo? Con lo que responden, hacemos dos listas, una con los órganos externos mencionados y otro con los internos mencionados.

Después de escuchar sus respuestas y resaltar las ideas presentadas, les decimos: estos órganos tenemos todas las mujeres y nos sirven para tener relaciones sexuales y para tener hijos y ocupan esta parte de nuestro cuerpo (señalamos la parte de nuestro cuerpo).



En grupos

Luego les preguntamos: ¿por qué piensan que las puse en dos columnas?, resalto si hay respuesta acertada, luego decimos: de todas las partes mencionadas, unas se encuentran a la vista y podemos tocarlas, son los órganos externos y otras se encuentran dentro y no podemos verlas ni tocarlas, son los órganos internos. Ahora vamos a conocer un poco más de estas partes.



Formo cuatro grupos de participantes, usando tarjetas con dibujos de frutas: manzanas, peras, plátanos, naranjas. (Ver el capítulo DINÁMICAS.)

A dos grupos les entregamos rompecabezas de los órganos sexuales externos, y a los otros dos grupos, rompecabezas de los órganos sexuales internos. Cada grupo tiene que decir cómo se llaman estos órganos y para qué sirven, y armar el rompecabezas.

Le pedimos a cada grupo que elija una persona responsable para explicar a las demás mujeres lo que hizo su grupo. Si algún grupo manifiesta que es difícil armar el rompecabezas, las animo a que hagan todo lo que puedan.

Cuando los grupos hayan terminado de armar el rompecabezas, invitamos a las responsables de cada grupo a que nombren los órganos mostrando el rompecabezas armado.



PARA CONSTRUIR EL NUEVO CONOCIMIENTO

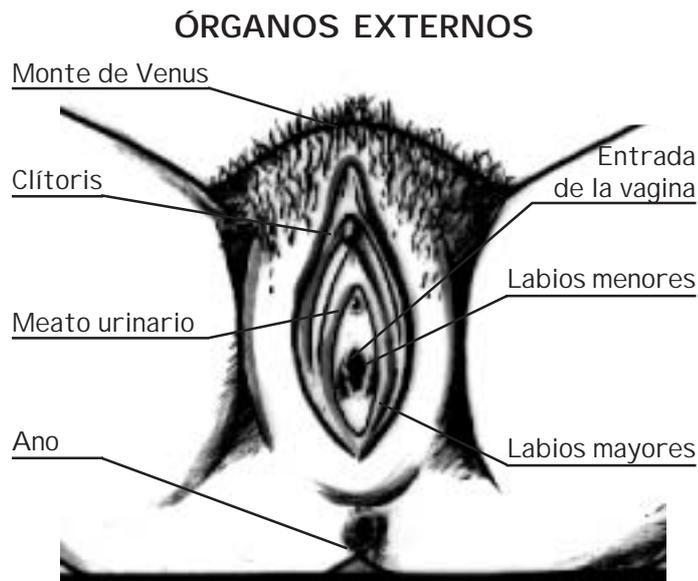
Todas juntas



Cuando todos los grupos hayan terminado de explicar su trabajo, reafirmamos lo dicho por las mujeres y si es necesario agregamos información, con la ayuda de los rompecabezas usamos los nombres comúnmente utilizados por las mujeres, y también los nombres que se usan en el centro de salud.



Los órganos que están por fuera de nuestro cuerpo los podemos tocar y ver. Ellos son:



Monte de Venus: es una parte con acumulación de grasa, cubierta de vellos o pelitos.

Clítoris: es un pequeño bultito carnoso, del tamaño de un maní, que tiene la forma de la lengüita de un pajarito; es muy sensible y está en la unión de los labios menores. Cuando esta parte de nuestro cuerpo se toca con cariño, tenemos una sensación muy agradable.

Meato urinario: es el huequito por donde orinamos y se encuentra debajo del clítoris.

Entrada de la vagina: es por donde sale el sangrado de la menstruación, por donde entra el pene del hombre en las relaciones sexuales y por donde sale el recién nacido en el parto.

Labios menores y mayores: son los pliegues carnosos que rodean y protegen la entrada de la vagina.



El ano: es el hueco por donde sale la caca y por su cercanía con la entrada de la vagina, hay que tener cuidado al lavarse y al limpiarse.

Luego les explico los órganos que están dentro del cuerpo de la mujer, mostrando una vez más el rompecabezas.



La vagina: es como un tubo que mide 7 u 8 centímetros y se encuentra debajo del útero o matriz. Cuando está en descanso sus paredes están juntas; se abre y se ensancha para cumplir sus funciones; es decir:

- cuando la usamos para que entre el pene durante las relaciones sexuales;
- cuando sale el bebé en el parto;
- cuando sale la sangre de la menstruación, y
- para que la obstetrix o el médico puedan colocar un aparato llamado espéculo, para ver si estamos embarazadas o saber si el cuello del útero tiene alguna infección o anomalía.

El útero o matriz: tiene la forma de una pera, casho, o pomarrosa. Se une con la vagina por un agujero que se llama cuello y tiene la forma del hocico de un cerdito (chanchito) chico. El cuello del útero es lo que se observa para detectar infecciones o *cáncer cervicouterino*.



La parte interna de la matriz se cubre, todos los meses, de un tejido lleno de sangre y moco. Este tejido es el que alimenta al feto cuando se tiene un embarazo, o sale como menstruación cuando no hay embarazo.

Las trompas: son como dos tubos delgados que comunican el útero con los ovarios. Sirven de camino al óvulo o semilla de la mujer, que se traslada desde el ovario, y a la semilla del hombre (espermatozoide) para que se junte con la semilla de la mujer. Allí es donde se produce la fecundación.

Los ovarios: son del tamaño y forma de una haba seca o la semilla del majambo y están cerca de cada trompa y al costado del útero. Cada mes, uno de los ovarios madura un óvulo o semilla de la mujer, la cual sale por las trompas para unirse con la semilla del varón. Si esto no sucede, la semilla muere y se deshace.

A diferencia de otros órganos de nuestro cuerpo, los órganos sexuales internos no están pegados, sino que están sostenidos por unos ligamentos.

Para reforzar colocamos al frente dibujos de los órganos sexuales internos y externos con flechas y usando tarjetas con nombres de los órganos, las mujeres deben colocar cada nombre en la flecha que le corresponde.

Conforme van participando se irá reforzando con la participación de todo el grupo.



PASO

2

QUE LAS MUJERES SEPAN CUIDAR SUS ÓRGANOS SEXUALES

PARA RECOGER EL SABER PREVIO

TODAS JUNTAS



Les preguntamos:

¿Qué hacen para cuidar y mantener sanos sus órganos sexuales?

Les damos un tiempo breve para que piensen, y mientras tanto aprovechamos para pegar el papelógrafo en la pared.

Escuchamos a las mujeres y apuntamos en el papelógrafo lo que dicen y junto a cada idea vamos colocando la figura que corresponde, por ejemplo: si dicen que bañándose, colocamos la figura de la mujer bañándose en el río; si dicen que haciéndose el examen, coloco la figura de la mujer haciéndose el examen ginecológico.

Luego, afirmamos los cuidados que ellas han dicho y agregamos otros que no hayan sido mencionados.



PARA CONSTRUIR EL NUEVO CONOCIMIENTO

Cuidado de los órganos sexuales externos:



1. Las mujeres debemos lavarnos con agua y jabón las partes externas de nuestros órganos sexuales, cuidando siempre de que no entre jabón en la vagina.

2. Como el ano está cerca de la entrada de la vagina, hay que tener cuidado al lavarse y al limpiarse, pues podemos ensuciar nuestras partes con restos de caca. Por eso, uno debe limpiarse de adelante hacia atrás, y no debe sentarse en los lavatorios, sino echarse agua con un jarrito.

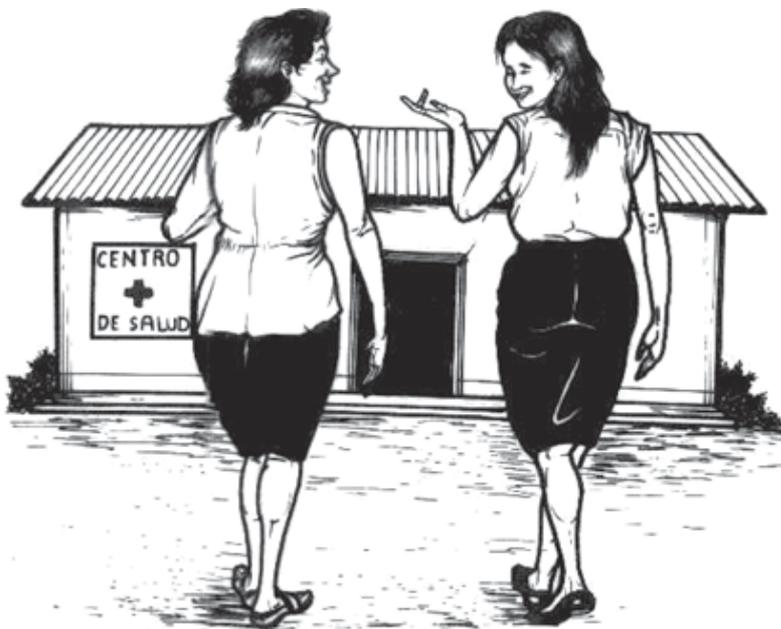




3. No debemos hacernos lavados internos o meter hierbas dentro de nuestros órganos sexuales internos, porque esto hace que cambie su humedad y pueden producirse descensos o flujos vaginales.



4. Cuando se tiene descenso con mal olor, ardor, picazón o dolor, se debe acudir a consultar al establecimiento de salud.





Cuidados de los órganos sexuales internos:

Si no mencionaron lo del examen vaginal en el momento que hablaron sobre los cuidados, hacer la siguiente pregunta:

¿Qué debemos hacer las mujeres, para saber en qué condición está el útero o matriz?



Anotamos lo que dicen, si no mencionan “ir a examinarse” entonces, mostramos un dibujo o lámina de una mujer a quien le están haciendo un examen ginecológico y pedimos que la describan, que digan qué es lo que ven y qué representa para ellas. Luego de escuchar y anotar sus respuestas en un papelógrafo, reforzamos con la siguiente idea:

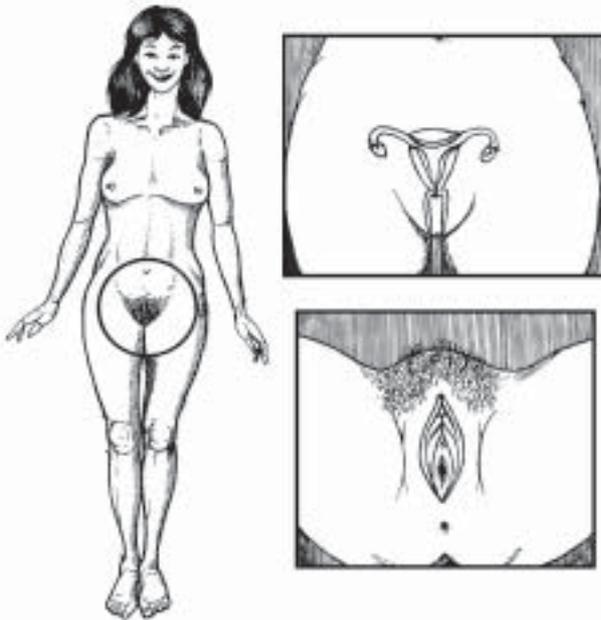
Para saber cómo se encuentra nuestro útero o matriz, se debe acudir al servicio de salud para hacerse un examen ginecológico. El examen consiste en que la obstetrix observe el cuello del útero para ver si está bien o si hay alguna enfermedad, como el inicio de cáncer.



EVALUACIÓN

En un sobre grande, colocamos dibujos de todos los órganos sexuales femeninos; les pedimos a cada mujer que saque un dibujo. Les decimos que en la próxima reunión deberán presentarse como si fueran el órgano que les tocó, diciendo dónde están, cómo son y para qué sirven, pero sin decir el nombre del órgano, porque éste deberá ser adivinado por las demás participantes, les damos el siguiente ejemplo: "somos dos gemelos, nos encontramos en la cara y a través de nosotros puedes ver las maravillas que te rodean, ¿quiénes somos?".

Además, en esa oportunidad vamos a efectuar el juego "la pelota quema" y las mujeres que pierdan tendrán que escoger una de las tarjetas que están en una caja (ver el capítulo DINÁMICAS). Las tarjetas tienen preguntas que deberán responder, por ejemplo:



- ¿Cuáles son los órganos sexuales internos de la mujer?
- ¿Cuáles son los órganos sexuales externos de la mujer?
- ¿Para qué sirve la vagina?
- ¿Cómo son los ovarios y para qué sirven?
- ¿Qué es lo que ve la obstetriz cuando nos hace un examen ginecológico?

Si la respuesta no satisface, otra mujer de la misma fila deberá apoyarla.



COMPROMISOS

Pedimos que las mujeres digan qué cosas de las que hemos aprendido hoy les puede servir en su vida diaria para conservar su salud y puedan comprometerse a practicar a partir de ahora. Por ejemplo, a usar un espejito para mirar sus órganos sexuales y aprender cómo son, a no hacerse nada en la vagina ni hacerse lavados internos, acudir al establecimiento de salud a hacerse el examen vaginal en cuanto sintamos alguna molestia en nuestras partes.

Anotamos en un papelógrafo los compromisos adquiridos.

DESPEDIDA

Finalmente, felicitamos a las mujeres, les damos las gracias por su participación, su paciencia y su tiempo, y las invitamos a asistir a la próxima reunión.

¿QUÉ DEBEMOS HACER AL TERMINAR LA REUNIÓN?

Recoger todos los materiales que hemos usado y guardarlos.



MÓDULO II :

Las infecciones vaginales (descensos)

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

1. Que todas las mujeres aprendan a diferenciar entre la humedad normal de la vagina y la humedad producida por los descensos.
2. Que las mujeres conozcan por qué se producen los descensos y sepan que éstos no causan cáncer.
3. Que las mujeres sepan que todos los descensos no son iguales.

¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER LA REUNIÓN?

- Cartoncitos con dibujos y una bolsa para hacer los grupos.
- Papelógrafos.
- Figuras del flujo vaginal normal.
- Dibujos sobre las causas de los descensos.



BIENVENIDA



PARA HACER LA REUNIÓN AGRADABLE Y GANARNOS LA CONFIANZA DE LAS MUJERES.

- Las saludamos con cariño y las felicitamos por participar.
- Cuidamos que todas se sientan bien de estar allí.
- Les hablamos con confianza sobre las varias enfermedades que afectan a las mujeres en nuestras partes íntimas y que en esta reunión sólo hablaremos de las **infecciones vaginales**. El tema "cáncer de cuello uterino" lo trataremos en la próxima reunión.

DINÁMICA DE MOTIVACIÓN:

La risa y el llanto (Ver anexo)

Pedimos a las participantes que formen 2 filas, una mirando a la otra; luego indicamos que cuando mostremos un puño con la mano derecha, el grupo de la derecha tendrá que llorar y si abro la mano deberán reír; si hacemos lo mismo con la mano izquierda, el grupo de la izquierda tendrá que hacer igual. Así se irá abriendo y cerrando las manos a la vez o una por una. Pierde el grupo que más veces se equivoque.



PASO

1

PARA RECOGER EL CONOCIMIENTO

TODAS JUNTAS



Hacemos la siguiente pregunta:
¿Qué saben ustedes sobre los descensos?

Anotamos las respuestas en un papelógrafo



En grupos



Luego mediante una de las dinámicas (ver el capítulo DINÁMICAS) hacemos cuatro grupos. Dos grupos van a conversar sobre **cómo es la humedad de una vagina sana** y los otros dos van a conversar sobre **cómo es la humedad de una vagina cuando está enferma y tiene descensos**. Cada grupo tiene cinco minutos para conversar y tres minutos para exponer.

Escuchamos atentamente a cada representante de grupo para animarlas a que hablen sobre sus conocimientos.

Repetimos lo que ellas dicen y lo vamos anotando en un papelógrafo.



PARA CONSTRUIR EL NUEVO CONOCIMIENTO

Afirmamos que es normal que las mujeres tengamos algo de secreción vaginal, y que la humedad normal sirve para ayudarla a cumplir sus funciones y mantener sana la vagina, porque ahí se encuentran unos microorganismos o bichitos buenos muy pequeños que sirven para defenderla de los microbios (bichos malos). Además:

- A lo largo del mes la secreción vaginal cambia en cantidad y también en espesor. Algunos días es como la clara del huevo, y otros días es más blanquecina, o más espesa, especialmente en días cercanos a la regla.





- Aumenta cuando tenemos ganas de tener relaciones sexuales (de cariño, de estar con la pareja), y también cuando estamos embarazadas.
- Puede disminuir notablemente cuando damos de mamar a nuestros hijos, y también cuando entramos en la etapa de la menopausia.

Luego, retomando lo dicho por los grupos, y lo que está escrito en el papelógrafo acerca de la humedad de la vagina enferma con descensos; les digo que, tal como ha sido identificado en los grupos, **nos damos cuenta de que la vagina está enferma cuando:**

- Cambia el olor, el color y la cantidad de la secreción que nos baja.
- Cuando esa secreción es de color blanco, amarillo o verdoso que nos moja y mancha el calzón.
- Cuando es como leche cortada o requesón, y puede tener olor a pescado malogrado o un olor ácido muy fuerte.



Todo esto nos puede producir ardor en nuestras partes, así como dolor en el bajo vientre al orinar o tener relaciones sexuales.



PASO 2 PARA RECOGER EL CONOCIMIENTO

TODAS JUNTAS

Hago la siguiente pregunta:



¿POR QUÉ PIENSAN QUE TENEMOS DESCENSOS?

Conforme las mujeres van hablando de los descensos, vamos escribiendo en un papelógrafo las causas que mencionan y pegando el dibujo que corresponde, por ejemplo:

Si dicen que los descensos se deben a contagio, pego en el papelógrafo una ilustración de una pareja teniendo relaciones sexuales. Y voy agregando las causas que no fueron mencionadas.



PARA CONSTRUIR EL NUEVO CONOCIMIENTO

Además de darle énfasis a las opiniones acertadas, explicamos lo siguiente:

Efectivamente todo lo que han dicho ustedes de por qué tenemos descensos, es lo que se oye decir a las mujeres en nuestra comunidad, pues así están pensando y que no es malo pensar así, cuando no se conoce otras causas.

Sin embargo es bueno saber **que tenemos descensos, cuando se debilitan las defensas de nuestra vagina (esos bichitos buenos que nos protegen, flora vaginal) o las matamos, y eso sucede cuando aumentan demasiado alguno de los bichitos buenos que tenemos ahí, o cuando entran bichos malos desde afuera.**

¿Y cómo pueden entrar bichos malos a nuestra vagina?

Las animamos a que den su opinión. Resaltamos lo que dicen, luego explicamos:

Los bichos malos pueden entrar a la vagina de varias formas:

- Cuando nos hacemos mala higiene: si nos lavamos con la misma agua de una bandeja (explicamos que debe ser con agua que chorrea), si nos limpiamos mal después de hacer la caca o defecar (explicamos que debe ser hacia atrás).





- Cuando nos hacemos lavados internos (bombillas, duchas vaginales). Explicamos que la vagina no necesita que la lavemos; así como el ojo se limpia con sus mismas lágrimas y no necesita lavarse con agua y jabón, la vagina tiene su propia humedad con la que ella misma se limpia y protege.



- Al tener relación sexual, con el pene del varón también pueden entrar microbios malos que le pueden contagiar, por ejemplo el microbio de la gonorrea, o de la sífilis.



Sigo explicando:

Estos microbios nos producen inflamaciones, que pueden ser en la vagina, en este caso se llama **vaginitis**; o en el cuello del útero, en este caso se llama **cervicitis**. Estas inflamaciones son las que nos producen descensos.

¿Qué debemos hacer cuando tenemos descensos?

Debemos acudir a un establecimiento de salud, para que nos examinen (examen vaginal) y nos indiquen la medicina adecuada, dependiendo de qué tipo de bicho malo tenemos (descensos blancos, amarillos o verdes, etc.).

Es importante saber que no todos los descensos se curan con la misma medicina, por eso no debemos usar la misma medicina que utilizó nuestra amiga o vecina.

Como hemos visto, la causa de que las mujeres tengan una infección vaginal es el ingreso de microbios o bichos malos a nuestra vagina.

Para reforzar hacemos la siguiente pregunta:

¿Si una mujer no se cura de descensos qué problemas puede producirle?

Escucho lo que dicen, luego afirmo:

Es bueno saber que tener descensos no necesariamente significa que más adelante se va a tener cáncer. El descenso no se convierte en cáncer.

El cáncer es otra enfermedad que trataremos en la siguiente reunión.



PARA MEDIR LO APRENDIDO

Para saber si las mujeres han aprendido, hacemos el juego “la pelota quema” (ver el capítulo DINÁMICAS). A quien le llegue la pelota, le toca responder una de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo es una vagina sana?
- ¿Cómo nos damos cuenta de que la vagina se enfermó?
- ¿Por qué se enferma la vagina?
- ¿Qué debemos hacer cuando la vagina se enferma?

Después de esto, una por una ensayamos cómo explicarles a otras personas lo que hemos aprendido.

COMPROMISOS

Antes de despedirnos, les pedimos a las mujeres que se prometan a sí mismas, por ejemplo: a hacerse una higiene adecuada y si tienen molestias acudir al establecimiento a realizarse el examen vaginal.

Luego les preguntamos si se comprometen a hablar con otras mujeres sobre lo que aprendieron hoy, para que esas otras mujeres también sepan distinguir entre el flujo normal de la vagina y los descensos que no son normales, y sepan qué hacer para curarse.

Finalmente, les pregunto: ¿quiénes se comprometen a lavarse sus partes sólo por fuera, rociándose con agua limpia, y a no hacerse lavados internos?



DESPEDIDA

Les agradecemos sinceramente a las mujeres su participación y las felicitamos por haberse regalado así un tiempcito para ellas mismas.

Además les solicito que me comenten qué les pareció la reunión, qué parte les gustó más, y qué parte no les gustó.

Después de escuchar sus opiniones, nos comprometemos a hacer mejor las cosas en el futuro, con la ayuda de todas ellas.



¿QUÉ DEBEMOS HACER AL TERMINAR LA REUNIÓN?

- Anotar las dudas que tuvieron las mujeres, para consultárselas al personal de salud.
- Recoger todos los materiales que hemos usado y guardarlos.