

LYONA &



MÉDICOS
SIN FRONTERAS

MINIGUÍA DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES

LAS MUJERES
SIEMPRE CUIDAMOS
DE LOS DEMÁS,
PERO NO SIEMPRE
CUIDAMOS DE
NOSOTRAS
MISMAS.



LLAMABA PARA
ANULAR MI CITA*
DE HOY, TENGO
QUE LLEVAR A MI
HIDA AL PEDIATRA
Y NO LLEGARÉ A
TIEMPO.

*UNA CITA QUE
LEVA 4 MESES
ESPERANDO...

¿Por qué una miniguía de autocuidado para mujeres?

Porque las mujeres siempre cuidamos de los demás, pero no siempre cuidamos de nosotras mismas. Además, nos enfrentamos a barreras únicas para acceder a la atención médica, lo que se conoce como la brecha de género en salud.

Porque, a lo largo de la historia, las mujeres hemos asumido el rol de cuidadoras, velando por el bienestar de nuestras familias, parejas, amistades e incluso comunidades. Sin embargo, en muchas ocasiones dejamos en un segundo plano nuestro propio bienestar, ya sea por falta de tiempo, por las múltiples responsabilidades que llevamos auestas o porque simplemente no nos han enseñado a priorizarnos.

Además, nos enfrentamos a obstáculos específicos para acceder a la atención médica, una realidad que se conoce como la brecha de género en salud. Esta brecha implica que muchas enfermedades que afectan principalmente a las mujeres han sido menos investigadas, que los síntomas femeninos a menudo son minimizados o malinterpretados, y que el acceso a tratamientos adecuados puede ser más difícil.

Por eso, es fundamental que pongamos nuestro bienestar en el centro. Cuidarnos no es un lujo ni un acto egoísta, sino una necesidad y un derecho.

En esta miniguía encontrarás consejos prácticos para fortalecer tu autocuidado, priorizar tu salud y recordarte cada día que tú también mereces el mismo cuidado y atención que brindas a los demás. ♥

¿Sabías que la brecha de género afecta la salud de millones de mujeres en todo el mundo?

En los países donde Médicos Sin Fronteras operamos, la brecha de género impacta la salud de las mujeres de forma mucho más severa que en otros lugares. Lo presenciamos a diario en un sinfín de proyectos y, por ello, trabajamos sin descanso para eliminar esta brecha. Las viñetas de Lyona Ivanova que acompañan esta guía evidencian las barreras de acceso a la atención que enfrentan las mujeres únicamente por el hecho de ser mujeres.

① DENUNCIA LA BRECHA DE GÉNERO EN SALUD

EN TODO EL MUNDO, NUMEROSAS (¡DEMASIADAS!) MUJERES SE ENFRENTAN A BARRERAS ÚNICAS PARA PODER ACCEDER A SERVICIOS DE SALUD.



MUJERES QUE NO PUEDEN ENCONTRAR NI PAGAR UN TRANSPORTE AL HOSPITAL MIENTRAS ESTÁN DE PARTO.



MUJERES QUE CAMINAN DURANTE HORAS O DÍAS EN BUSCA DE UN CENTRO MÉDICO.



MUJERES FORZADAS A HUIR O ATRAPADAS EN CONFLICTOS ARMADOS QUE SUFREN VIOLENCIA SEXUAL Y SUS GRAVES CONSECUENCIAS.

SER MUJER NO DEBERÍA SER UN OBSTÁCULO PARA ESTAR SANA, DENUNCIA LA BRECHA DE GÉNERO EN SALUD.



Cuántas mujeres no pueden encontrar ni pagar un transporte al hospital mientras están de parto o cuando tienen una complicación durante el embarazo. Cuántas otras caminan durante horas o días en busca de un centro médico. Muchas se ven forzadas a desplazarse o se encuentran atrapadas en conflictos armados, donde se enfrentan a la violencia sexual.

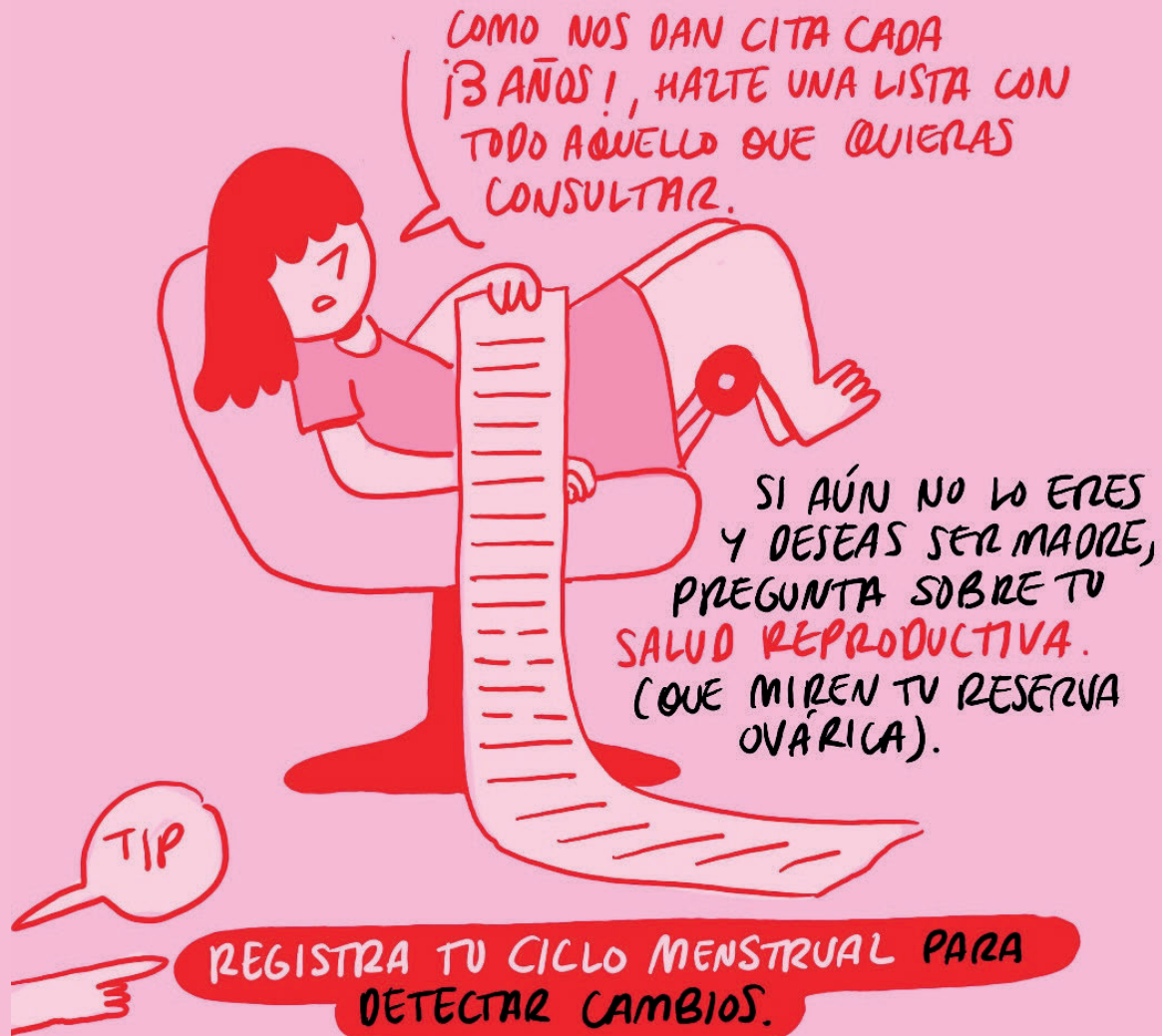
Para las mujeres y niñas que se enfrentan a obstáculos para recibir atención médica a tiempo, el autocuidado -con la orientación de un profesional sanitario y mediante la autogestión, la autoevaluación y la autoconciencia- puede ayudarlas a mantenerse sanas. Incluso puede salvarles la vida. Empoderemos a las mujeres y las niñas para que participen en la gestión de su propia salud y autonomía sexual y reproductiva, vivan donde vivan.

Porque la salud es un derecho y ser mujer no debería ser un obstáculo para acceder a la salud.

Es hora de alzar la voz, unirnos, y reducir esa brecha. ¡Erradiquémosla!

② ASISTE A EXÁMENES GINECOLÓGICOS REGULARES

ES CRUCIAL PARA PREVENIR PROBLEMAS DE SALUD COMO INFECCIONES O CÁNCER CERVICAL.



Asiste a exámenes ginecológicos regulares

- Previenen problemas de salud como infecciones o cáncer cervical
- Registra tu ciclo menstrual para detectar cambios
- Si deseas ser madre, consulta sobre tu salud reproductiva (reserva ovárica, entre otros aspectos)

③ CUIDA TU SALUD MENTAL

NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL



MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO SUFREN Y CARECEN DE UNA ATENCIÓN DE CALIDAD CAPAZ DE TRATAR Y CURAR HERIDAS INVISIBLES.

NO ESTÁS SOLA. LLAMA Y PIDE AYUDA:

SALUD MENTAL: 061 / PREVENCIÓN SUICIDIOS: 024

Cuida tu salud mental

- No hay salud sin salud mental
- Habla y pide ayuda si lo necesitas: no estás sola

④ HABLEMOS MÁS DE GONORREA



CADA DÍA MÁS DE 1 MILLÓN
DE PERSONAS CONTRAEN UNA
ITS QUE SE PUEDE CURAR.

SABIAS
QUE...

LA VACUNA CONTRA EL PAPILOMA
PREVIENE EL CÁNCER DE CUELLO UTERINO.

Hablemos de infecciones de transmisión sexual (ITS)

- Cada día, más de un millón de personas contraen una ITS curable
- Usa preservativos y hazte chequeos periódicos; algunas ITS no presentan síntomas
- La vacuna contra el papiloma previene el cáncer de cuello uterino

⑤ AUTOEXPLÓRATE



SI NO SABES CÓMO, PREGUNTA A TU GINE
CÓMO HACERTE LA AUTOEXPLORACIÓN.

Autoexplórate

- Realiza autoexámenes de mama regularmente
- Consulta a tu médico o médica si notas bultos, dolor inusual o secreción

⑥ CUIDA TU SUELO PÉLVICO

FORTALECERLO ES MUY IMPORTANTE

¡1! POR LA SALUD SEXUAL

¡2! POR EVITAR LA INCONTINENCIA

¡3! POR TENER CALIDAD
VIDA



PUEDES HACER A DIARIO LOS EJERCICIOS DE KEGEL

APRIETA LOS MÚSCULOS DE LA ZONA PÉLVICA (LOS QUE USAS PARA AGUANTAR EL PIPÍ), MANTÉN LA TENSIÓN DURANTE 5 SEGUNDOS, SUÉLTALOS DURANTE 5 SEGUNDOS Y REPITE.

Fortalece tu suelo pélvico

- Importante para la salud sexual y evitar la incontinencia
- Practica ejercicios de Kegel a diario

⑦ CUIDA TUS HUESOS

EN TODAS LAS ETAPAS DE TU VIDA,
ES MUY IMPORTANTE PARA LA MUJER.

- ASEGÚRATE DE INCLUIR
EN TU DIETA:
 - CALCIO
 - VITAMINA D



¡TODA LA VIDA
NOS HAN DICHO QUE
TENÍAMOS QUE PERDER
PESO Y LO QUE
TENEMOS QUE HACER
ES GANAR MASA
MUSCULAR!

AÑADE A TU RUTINA
DIARIA EJERCICIO DE
FUERZA

Protege tus huesos

- Incluye suficiente calcio en tu dieta y obtén vitamina D
- Realiza ejercicios de resistencia con regularidad

⑧ LLEVA UNA VIDA ACTIVA

MUEVE TU CUERPO;
PASAR PERÍODOS PROLONGADOS
SENTADA PUEDE CAUSAR PROBLEMAS
DE SALUD A LARGO PLAZO.



PONTE DE PIE Y ESTIRA AL MENOS UNA VEZ CADA HORA Y HAZ EJERCICIO DURANTE 30 MIN AL DÍA.

Mantente activa

- Evita estar sentada por largos periodos
- Estira cada hora y realiza al menos 30 minutos de ejercicio diario

9 ERRADIQUEMOS LA BRECHA

CADA MUJER MERECE ACCESO A LA SALUD,
A VIVIR LIBRE DE VIOLENCIA Y CON LA
ATENCIÓN MÉDICA QUE NECESITA PARA
SU BIENESTAR.

PARA MUJERES Y NIÑAS CON DIFICULTADES
PARA ACCEDER A LA SALUD, EL AUTOCUIDADO,
CON ORIENTACIÓN
MÉDICA, PUEDE
MANTENERLAS SANAS
E INCLUSO SALVAR-
LES LA VIDA



JUNTAS PODEMOS AYUDAR A REDUCIR LA BRECHA
DE GÉNERO EN SALUD

Cada mujer merece acceso a atención médica de calidad y a vivir libre de violencia. Juntas podemos contribuir a luchar por reducir y erradicar la brecha de género en materia de salud.

Ayudamos a erradicar la brecha: nuestro trabajo en la salud de las mujeres

Las guerras y conflictos generan el caldo de cultivo perfecto para la explotación, el abuso, la violencia sexual, y la violación de mujeres y niñas como arma de guerra. Y es que el desplazamiento forzoso -ya sea debido a necesidades económicas, desastres naturales o crisis humanitarias- deja a las mujeres y niñas más expuestas y vulnerables a sufrir violencia sexual y trata de personas.

A diario, trabajamos para ampliar la atención de alta calidad y centrada en el paciente para mujeres y niñas. Ofrecemos asistencia crítica durante el embarazo, parto y posparto y también ofrecemos servicios de contracepción y de aborto seguro para todas las mujeres que lo soliciten en los partos, brindamos atención médica y de salud mental a supervivientes de violencia sexual, y llevamos a cabo campañas de vacunación y detección para prevenir o detectar enfermedades que afectan de manera desproporcionada a las mujeres. También tratamos las fistulas obstétricas con cirugía, fisioterapia y atención psicosocial y de salud mental.

¿Por qué es importante el autocuidado en las mujeres?

Para las mujeres y niñas que se enfrentan a obstáculos para recibir atención médica a tiempo, el autocuidado, con la orientación de un profesional sanitario, puede ayudarlas a mantenerse sanas. Incluso puede salvarles la vida.

A nivel global, muchas mujeres carecen de acceso a servicios esenciales de salud sexual y reproductiva. Existen barreras sociales, económicas y culturales que dificultan el acceso a la atención médica, una situación que se agrava en contextos de guerras, desplazamientos y emergencias, donde la violencia y la discriminación intensifican aún más estos desafíos.

El autocuidado es una oportunidad reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2019 para mejorar el acceso a la salud sexual y reproductiva, permitiendo que las mujeres tengan un rol activo en su bienestar.

Desafíos globales en la salud de las mujeres

Mortalidad materna: 800 mujeres mueren cada día por causas evitables relacionadas con el embarazo y el parto

Malaria y hepatitis E: enfermedades graves durante el embarazo

Violencia sexual y de género: consecuencias físicas y psicológicas severas

Cáncer de mama y cuello uterino: falta de acceso a prevención, detección precoz y tratamiento

Fístula obstétrica: producto de partos prolongados y sin atención

VIH/sida: afecta de manera desproporcionada a las mujeres en muchas regiones

Nuestro trabajo en la salud de las mujeres

a) Atención integral en salud materna

- Atención prenatal, parto seguro y servicios posparto
- Acceso a anticonceptivos y servicios de aborto seguro
- Adaptación cultural de los servicios para eliminar barreras de acceso

b) Violencia sexual y de género

- Suministro de medicamentos y vacunas para prevenir infecciones de transmisión sexual.
- Contracepción de emergencia para evitar embarazos no deseados
- Tratamiento de lesiones físicas, incluyendo cirugía, si es necesario
- Apoyo en salud mental para reducir el impacto del trauma

c) Prevención y detección temprana del cáncer

- Campañas de detección y vacunación de cáncer de cuello uterino
- Vacunación contra el virus del papiloma humano (VPH) en zonas con alta incidencia

d) Prevención de la transmisión del VIH/sida de madre a hijo

- Detección temprana y tratamientos antirretrovirales
- Asesoramiento sobre lactancia y medicación preventiva



¿Cómo Médicos Sin Fronteras apoyamos el autocuidado?

Médicos Sin Fronteras desarrollamos estrategias centradas en el paciente y en la comunidad, asegurando que las mujeres tengan acceso a profesionales de la salud cuando lo necesiten y que el autocuidado sea un complemento, no un sustituto de la atención médica formal.

El autocuidado abarca:

- Gestión propia de la medicación, tratamientos, exámenes, inyecciones y respectiva administración.
- Aborto autogestionado con píldoras fuera de un entorno médico formal. Esta práctica ofrece una mayor privacidad y confidencialidad, más autonomía y control sobre el proceso y un acceso más fácil, especialmente si las pacientes viven lejos de un centro que ofrece abortos.
- La autoconciencia, que incluye la autoayuda, la educación autodidacta, la autorregulación, la autoeficacia y la autodeterminación.

El autocuidado empodera

El autocuidado empodera a las mujeres porque les da el acceso a la información o servicios que les permiten decidir qué es lo mejor para ellas. Las mujeres ganan opciones y autonomía.

Por otro lado, también permite a las mujeres ayudar y cuidar a otras personas de su comunidad, compartiendo información segura entre pares, prestando atención como trabajadoras de la salud en la comunidad y relacionarse con personas que tengan experiencias y necesidades de salud similares.

El autocuidado no significa que las personas tengan que ocuparse de toda su asistencia sanitaria sin ayuda: se trata de confiar en que las personas gestionen parte de su propia salud si así lo desean

Casos de autocuidado en nuestros proyectos

Autodiagnóstico de VIH en Eswatini

Eswatini es uno de los lugares con más carga de VIH en el mundo y, allí, ya en 2016, uno de nuestros equipos introdujo el autodiagnóstico del VIH con el fin de empoderar a las y los pacientes, al ser capaces de realizar auto diagnósticos desde sus propios hogares o donde prefirieran.

El kit de autodiagnóstico es una herramienta que permite al paciente realizar una prueba de detección de VIH para posteriormente acudir a un centro de salud y confirmar su diagnóstico.

Cáncer de cuello uterino en Zimbabue

En Gutu, en colaboración con el Ministerio de Salud de Zimbabue, entre agosto de 2015 y finales de 2020, llevamos a cabo un ensayo para comparar la automuestra del virus de papiloma humano (VPH) con la recolección de muestras por enfermeras. Dado que el acceso a la prevención es limitado, la automuestra podría ser clave para ampliar el diagnóstico en zonas con alta prevalencia. El ensayo demostró que ambos métodos eran igual de efectivos y bien aceptados por las mujeres, lo que abre la puerta a mejorar el acceso al diagnóstico.

Atención para un aborto seguro

El aborto seguro sigue siendo altamente restringido, pero el aborto con medicamentos ha simplificado el proceso, permitiendo que las mujeres lo realicen en casa con apoyo a distancia. MSF ofrecemos distintas opciones de asistencia, desde la entrega presencial de medicamentos con seguimiento remoto, hasta el asesoramiento completo sin necesidad de visitas recurrentes. Este enfoque es crucial para muchas mujeres alrededor del mundo aumentando su autonomía y empoderamiento.

Integración del autocuidado en salud

El autocuidado es clave en contextos de crisis y zonas de difícil acceso. Su implementación debe estar vinculada a la atención médica formal y adaptarse a las necesidades locales. A través del trabajo con comunidades y organizaciones locales, buscamos empoderar a las mujeres para que tomen el control de su salud y bienestar.

Para garantizar su efectividad, debe ir acompañado de:

- ✓ Atención médica formal y acceso a profesionales
- ✓ Educación y herramientas para el empoderamiento de las mujeres
- ✓ Trabajo en conjunto con comunidades y organizaciones locales

El autocuidado no es una alternativa a la atención médica, sino una herramienta para mejorar el acceso a la salud y garantizar el derecho de todas las mujeres a recibir una atención adecuada

**¡Erradiquemos
la brecha!**

