

SÉ TU PRIORIDAD



Escuela de Salud

Eloísa Díaz



Cuadernillo Sé Tu Prioridad

La salud de las mujeres y diversidades se ve afectada por múltiples variables y condiciones, muchas de ellas estructurales, obedeciendo a construcciones sociales que nos posicionan en un lugar de desventaja.

El cuidado de otros y otras, las extensas jornadas de trabajo en casa, la convivencia de lo anterior con nuestro desarrollo productivo, la invisibilización de nuestras identidades, obstaculizan el pleno bienestar de las mujeres y disidencias de género, quienes muchas veces no se posicionan a sí mismas/es como prioridad.

Es por esto que hemos desarrollado la Escuela de Salud Eloísa Díaz y este cuadernillo: Sé Tu Prioridad, para promover el autocuidado y la autoestima de las mujeres y disidencias como condición necesaria de la buena salud.

El autocuidado se puede definir como la decisión y la libertad de cuidar de sí misma a nivel físico, emocional, mental y social. Por ello, decimos fuerte y claro “Sé tu prioridad”.



COLABORAN |

Oficina de las Mujeres y Equidad de Género y Programa de Promoción y Participación de la Salud

Esta es una publicación de la Municipalidad de Cerro Navia | Prohibida su venta | Distribución gratuita

www.cerronavia.cl



@cerronaviac

ÍNDICE DE CONTENIDOS

6

MÓDULO I
**Derechos
Sexuales y
Reproductivos**

12

MÓDULO II
**Mujeres y salud
mental, herramien-
tas comunitarias
para el autocuidado**

18

MÓDULO III
**Mujeres y
salud preventiva**

26

MÓDULO IV
**Diversidad y
salud**

34

MÓDULO V
**Aprendamos del
Sistema de salud**

MÓDULO I:

DERECHOS SEXUALES Y REPRODUC- TIVOS



Hablemos de derechos sexuales y reproductivos

Sin importar quién eres o dónde te encuentres físicamente, las decisiones que se tomen sobre tu cuerpo deben ser exclusivamente tuyas.

Los derechos sexuales y reproductivos nos llevan a informarnos y cuestionar la realidad en la que vivimos, nos llaman a empoderarnos y a legislar sobre las diferentes temáticas que aún están pendientes en nuestro país.

Además, los derechos sexuales permiten expresar y vivir la sexualidad de manera plena, es decir, en condiciones dignas, placenteras, seguras y libres de violencia. Por otro lado, los derechos reproductivos permiten tomar decisiones de manera libre y responsable, en torno a la capacidad de procrear o no, sin presionar, discriminar o violentar a las personas.

Es importante recordar que la sexualidad no abarca sólo el coito (o acto sexual), sino todos los ámbitos de nuestra vida, desde cómo nos identificamos y comportamos, hasta nuestra vestimenta. En resumen, los derechos sexuales y reproductivos abarcan la totalidad de los ámbitos de la vida del ser humano, es decir, la vida personal, familiar, laboral, emocional, educación, recreación, salud, etc.



¿Cuáles son mis derechos sexuales y reproductivos?

Tus derechos, mis derechos

DERECHOS SEXUALES

- El derecho a la libertad y autonomía sexual (toma de decisiones informada y ética) y a la consejería (chequear que esto es así), que significa entregar herramientas para que la persona pueda decidir de manera informada.
- El derecho a la privacidad sexual (confidencialidad, intimidad) Ejemplo: liberar imágenes por sexting, es una vulneración de derechos.
- Derecho a la equidad sexual.
- Derecho a la expresión emocional.
- Derecho al placer sexual.
- El derecho a la libre asociación sexual (elección de pareja).
- El derecho a planificar en forma libre y responsable libertad reproductiva.
- El derecho a información basada en el conocimiento científico. La información que se reciba, sobre todo la que trate sobre salud sexual, debe ser información confiable. Esto quiere decir que debe ser libre de prejuicios, mitos, estereotipos, entre otros.
- El derecho al cuidado de la salud sexual. Tenemos derecho a la prevención, cuidado y tratamiento en nuestra salud sexual, por ejemplo, acceder a preservativos.

DERECHOS REPRODUCTIVOS

- El derecho a la educación sexual integral comprensiva. Este derecho nos habla de que la educación sexual que recibamos debe ser integral, es decir, abarcar distintas áreas más allá del acto sexual e ETS (enfermedades de transmisión sexual), como lo son los sentimientos y la responsabilidad afectiva. Se deben considerar todas las aristas de una persona. Por ejemplo, sus creencias.
- Derecho a anticonceptivos gratuitos y seguros. Recordemos que en todos los consultorios de la comuna es posible acceder a anticonceptivos de manera gratuita. Consulta con tu matrona y elige el más óptimo para ti y tu estilo de vida.
- Derecho a tener servicios de salud gratuitos o a bajo costo y de buena calidad.
- Derecho a crear estilos maternales y paternos propios.

→ El derecho a la seguridad del cuerpo, a una vida libre de violencia.

→ Derecho a organizarse para promover el ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.



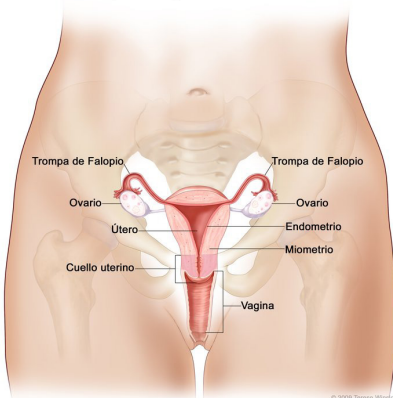
En el desarrollo de nuestra sexualidad también tenemos que:

- Cuidar nuestra salud mental
- Conocer nuestros derechos humanos y ciudadanos
- Respetar las normas y leyes que rigen nuestra sociedad
- No presionar ni solicitar "prueba de amor" para coaccionar a nuestra pareja a tener relaciones sexuales con nosotros o nosotras
- Respetar la orientación sexual de las demás personas
- Respetar las ideas y creencias religiosas de los demás, así como su modo de pensar.

Actívate y promueve tus Derechos Sexuales y Reproductivos

Autoexploración y conocimiento del cuerpo

En esta actividad te invitamos a ir observando, tocando, sintiendo y conociendo tu cuerpo, tanto en una dimensión física como emocional.

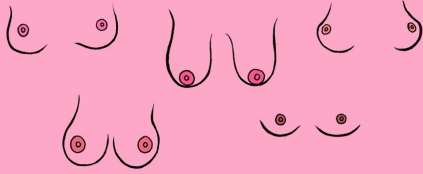


Objetivos:

- Deconstruir el tabú en torno a la autoexploración.
- Conocer cómo es nuestro cuerpo por salud y sexualidad.
- Reconocer lo que es normal en cada persona y lo que no (ej: flujos corporales, menstruales, autoexamen de mamas).

Tócate

APRENDE SOBRE EL AUTO-EXAMEN DE MAMAS



REALÍZALO UNA VEZ AL MES, 7 DÍAS DESPUÉS DE TU MENSTRUACIÓN.
SI YA NO TIENES TU PERÍODO, ESCOGE UN DÍA FIJO AL MES.



@Sapupa

SIGNOS DE ALERTA



PROTUBERANCIAS



VENAS CRECIENTES



HENDIDURAS



BULTO INTERNO



EROSIONES DE LA PIEL



HUNDIMIENTO DEL PEZÓN



PIEL DE NARANJA



ENROJECIMIENTO Y ARDOR



HUECOS



ASIMETRÍA

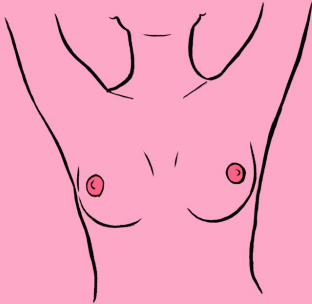


FLUIDOS DESCONOCIDOS



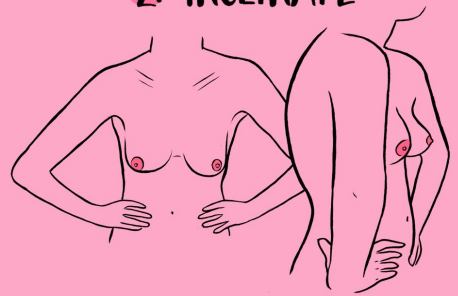
ENDURECIMIENTO

1. SUBE TUS BRAZOS



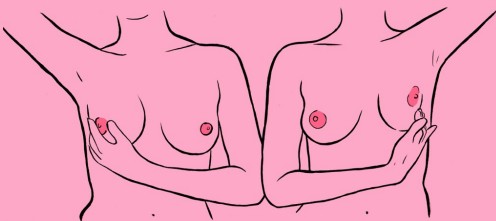
FRENTE AL ESPEJO SUBE TUS BRAZOS Y OBSERVA SI AMBAS SUBEN DE FORMA SIMÉTRICA, SI ES QUE VES ALGÚN HUNDIMIENTO O SI EL PEZÓN SE DESVÍA.

2. INCLÍNATE



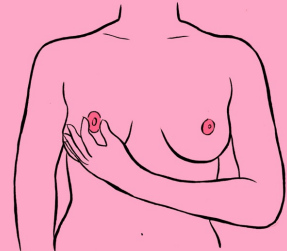
COLOCA TUS MANOS EN LAS CADERAS, INCLÍNAME UN POCO HACIA ADELANTE Y BUSCA ALGUNO DE LOS CAMBIOS MENCIONADOS ANTERIORMENTE. REALIZA LO MISMO PERO OBSERVÁNDOTE DE LADO.

3. TÓCATE



RECOSTADA EN UNA SUPERFICIE LISA O FRENTE AL ESPEJO, PON UNA MANO DETRÁS DE LA CABEZA. EXPLORA AMBAS MAMAS CON MOVIMIENTOS CIRCULARES EN LA DIRECCIÓN DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ. EMPIEZA POR LA AXILA Y TERMINA EN EL PEZÓN.

4. CONSULTA CON UN/A PROFESIONAL



FINALIZA APRETANDO TU AREOLA Y PEZÓN, OBSERVANDO QUE NO HAYAN FLUIDOS DESCONOCIDOS. REPITE LO MISMO EN LA OTRA MAMA. SI OBSERVAS ALGÚN "SIGNO DE ALERTA" AL REALIZAR TU AUTO EXAMEN DEBES CONSULTAR CON TU MATRONA O GINECÓLOGO/A.

Defendiendo nuestros derechos, en las calles, en la casa y en la cama.

La violencia tiene muchas formas, no obstante, toda manifestación debe alarmarnos, ya sea esta una manipulación psicológica o un forcejeo físico, recuerda que tu derecho es vivir una vida libre de toda violencia.

Algunas de las manifestaciones de la violencia son las siguientes:

- Celar hijos (as)
- Prohibir → Mutilación
- Chantajear → Control del dinero
- Caricias violentas → Presión por contacto físico
- Destrucción de artículos personales → Presión por prácticas sexuales
- Amenazas de muerte → Me humilla
- Culpabilizar → Me aprieta, empuja o zarrea
- Femicidio → Quitarse el preservativo durante el acto sexual
- Juegos violentos
- Ignorar
- Manipulación a través de los

Te invitamos a revisar este listado y reflexionar:

¿He sido víctima de alguna de estas actitudes?. ¿Cómo me di cuenta? ¿Qué hice al respecto?

¿He violentado a mi pareja? (por ejemplo, revisar su celular, redes sociales)

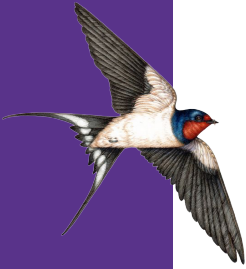
¿He visto esto en otras parejas, familiares o amigos? ¿Qué hice al respecto?

MÓDULO II:

MUJERES Y SALUD MENTAL

HERRAMIENTAS COMUNITARIAS
PARA EL AUTOCUIDADO





Mujeres y salud mental

Herramientas comunitarias para el autocuidado

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es un concepto relacionado y analizado desde muchas miradas, sin embargo, toda persona lo determina como el “bienestar personal”, el cual está determinado no sólo desde la percepción individual, sino que también influyen diferentes factores sociales, lo cuales pueden determinar, afectar y provocar un determinado estado de salud mental. Nuestro entorno social, problemas personales, contexto político en un periodo determinado, creencias culturales, entre otros, influyen en nuestra salud mental.

La salud mental la vivimos durante toda nuestra vida, y la enfrentamos de diferente manera dependiendo del momento y etapa en la cual estamos pasando, e incluso dependiendo de nuestro ciclo vital, por lo que nuestras conductas son diferentes dependiendo de cada persona. La sanación no es un proceso lineal, depende de cada individualidad, historia o contexto.

Por tanto, todas y todos vivimos nuestra salud mental de forma diferente, observamos las situaciones y las comprendemos con significados particulares. Comprender no es lo mismo que entender, ya que lo que comprendo puedo hacerlo desde lo que se conoce a nivel social y cultural, desde lo que se me dice que “es”, pero lo que yo puedo entender puede diferir y lo entiendo desde una perspectiva personal y eso es lo que se debe validar, ya que

lo que yo entiendo y siento en un momento, es lo que importa para evaluar el cómo me siento a nivel emocional.

Brecha de género y factores psicosociales

Respecto a la salud mental en el género femenino, existen muchos factores que incrementan patologías o estados emocionales más alterados. Estos son:

- Muchas horas destinadas a labores del hogar.
- Multiplicidad de tareas asociadas al género femenino, vinculadas a estereotipos de género arraigados en nuestra sociedad.
- Precarización del trabajo; mujeres con ingresos económicos menores que hombres, realizando la misma labor, no reconocimiento de labores de crianza o del cuidado del hogar, sin una valorización social y monetaria.
- Discriminación de género.
- Violencia de género.
- Escaso tiempo para el cuidado personal o autocuidado.

Salud mental y mujer en contexto de pandemia.

Las mujeres han sido las más afectadas a nivel social, económico y en su salud mental durante la pandemia por las siguientes razones:

- Aumento del desempleo y empobrecimiento.
- Teletrabajo intenso, provocando alto estrés y deterioro emocional, por dobles funciones que se deben asumir, anulando su autocuidado y espacio personal.
- Aumento de estrés y estado emocional disminuido por el confinamiento a raíz de la pandemia por Covid-19
- Aparición de trastornos adaptativos; es decir, sentimientos de ansiedad y depresión determinadas por no estar acostumbradas al confinamiento, al distanciamiento social y lejanía de relaciones sociales significativas, lo que provoca malestar.
- Aumento de violencia de género y mantener relación con agresor en contexto de pandemia y situación económica precaria.
- Aumento de ideación suicida en mujeres.

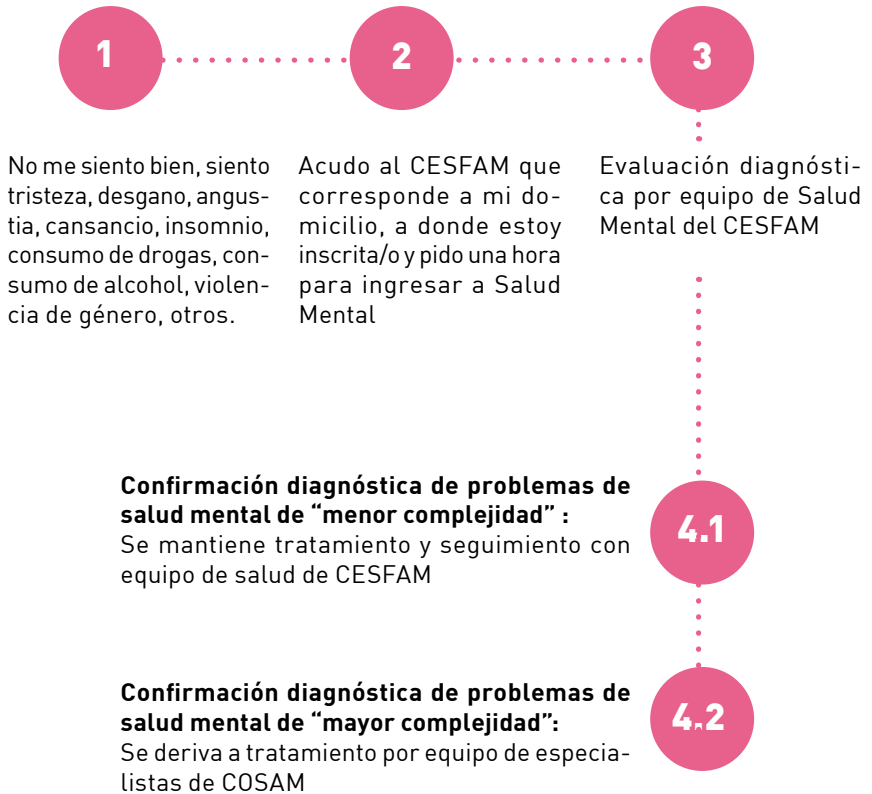
¿En qué momento debemos pedir ayuda o consultar con algún profesional?

- Cuando nuestro sentir no nos permite realizar nuestras acciones cotidianas de forma normal.
- Cuando me siento desanimada, al nivel de que no tengo deseos de realizar actividades que antes me generaban placer o felicidad.
- Cuando mi estado me impide dormir de forma adecuada.

→ Cuando tengo pensamientos negativos sobre mí misma o ideas de desaparecer o generarme un daño físico.

¿Cómo es el acceso a la red de salud cuando necesite ayuda?

Flujo de Ingreso a Programa de Salud Mental



¿Si tengo una urgencia de salud mental dónde puedo acudir?

Urgencia en salud mental se define como toda situación transitoria que irrumpe y altera las funciones psíquicas, el desempeño habitual de una persona y en algunos casos más críticos, la persona se encuentra en riesgo vital.

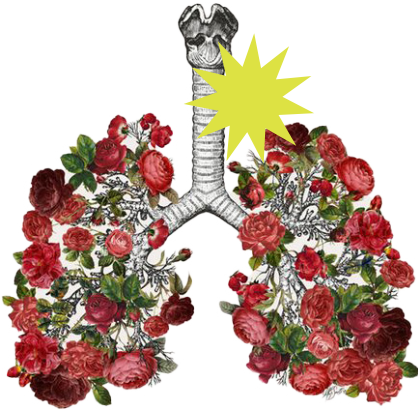
En esos casos, puedes acudir a:

- Urgencia Hospital Félix Bulnes. Av. Mapocho N°7432.
- Urgencia Psiquiátrica, Hospital Horwitz. Av. La Paz N°841.

Entre todas/os nos cuidamos

Actividad participativa

- Usa ropa cómoda
- Da un paseo por la comuna
- Haz una rutina de cuidado facial
- Cocina tu comida favorita
- Toma 2 litros de agua
- Ve una película o serie
- Júntate con tus amigas/os
- Di "no" a algo
- Escribe cómo te sientes
- Toma un baño relajante
- Baila tus canciones favoritas
- Ten un momento familiar
- Haz ejercicios de respiración
- Plantéate un objetivo
- Practica un pasatiempo
- Duérmete 30 minutos antes
- Ten una noche sin pantallas
- Tómate una pausa saludable
- Externaliza / conversa lo que te molesta
- ¡Hoy no cocinarás! Delegar el cuidado es necesario
- Ejercítate desde casa
- Date un gusto
- Escribe lo que amas de ti
- Prefiere alimentos saludables
- Ten pensamientos positivos
- Diles a tus amigas cuanto las quieres
- Reconoce tus límites
- Ten un espacio de autoerotismo



Tómate un tiempo para respirar

Actividad participativa

Tips para mejorar la salud mental

Existen distintas formas de sobrellevar momentos de malestar emocional. Entre ellas, te podemos recomendar realizar ejercicios de respiración.

Actividad: Con este ejercicio puedes potenciar la respiración de forma consciente y equilibrada, ayuda a oxigenar nuestro cuerpo, entregándonos un espacio de calma y de escucha a nuestro cuerpo y sus necesidades. Te invitamos a leer la información y replicarla cuando la necesites, o como habito antes de dormir.

Técnica 4, 7, 8

En un espacio de calma y en una postura de relajación, procede a inhalar por tu nariz contando hasta cuatro, mantén tu respiración contando hasta 7 y exhala en 8 tiempos más. Repite este ejercicio 8 veces y sentirás cómo tu cuerpo y mente se despejan. Es ideal para relajar tu sistema nervioso.

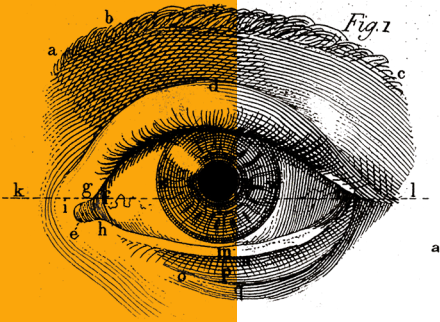
Otras recomendaciones para el autocuidado

- Generar espacio propio
- Compartir lo que siento y validarlo.
- Permitirse sentirse "mal", desanimada, expresar con quienes convivimos por lo que estamos pasando.
- Participar socialmente en instancias que me hagan sentido y que me hagan sentir bien.
- Hablar de la salud mental como una realidad asociada a nuestra vida y mirarla como necesaria para generar bienestar personal.

MÓDULO III:

MUJERES Y SALUD PREVENTIVA





SALUD PREVENTIVA DE LAS MUJERES

Programa salud de la mujer

La mayoría de los problemas de salud de las mujeres son evitables, por lo cual el énfasis en las acciones de salud debe centrarse en la promoción, la prevención y la integralidad, para dar debida respuesta a las necesidades propias de cada etapa del ciclo vital.

Planteamientos del programa

- Integralidad en la atención: en los aspectos de la salud sexual y reproductiva (embarazo, parto, aborto, anticoncepción, ITS, problemas ginecológicos, entre otros) incluyendo las áreas médicas, psicológicas y sociales.
- Reconocimiento de la doble o triple responsabilidad: por tareas adicionales que ejercen las mujeres como aprendizaje y cuidado, fomentando el empoderamiento femenino.
- Estimular la participación de las mujeres en la comunidad: demostrando sus necesidades y prioridades, ejerciendo como ciudadanas, participando den proyectos que afectan en la vida de las personas.
- La necesidad de incorporar el elemento de adecuación y suficiencia de los servicios a las necesidades de la población, así como la accesibilidad a los mismos. (MINSAL, 1997).

CARTERA DE PRESTACIONES DE SALUD PRIMARIA

Los CESFAM, realizan controles de salud a la población de acuerdo con sus necesidades particulares a través de todo el ciclo vital. Para las mujeres, algunas de las atenciones se pueden agrupar según edad.

NIÑAS / INFANCIA

- Es el periodo que abarca desde el nacimiento hasta el desarrollo prepuberal.
- Se caracteriza por el periodo de crecimiento y donde se empieza a descubrir el mundo.
- Niños y niñas se comportan de manera similar, comienzan a conocer su cuerpo y su importancia como ser individual.

CONTROLES: Control de salud infantil

ADOLESCEN- TES/ ADO- LESCENCIA

- Comienza desde los 10 hasta los 19 años.
- Periodo marcado por el comienzo de la actividad de las hormonas sexuales, quienes están encargadas de producir diferentes cambios en el cuerpo del individuo, tanto físicos como psicológicos, hasta transformarse en un cuerpo adulto.

Ocurre:

- Telarquia: Inicio de desarrollo mamario.
- Menarquia: Primer sangrado menstrual.
- Inicio actividad sexual.

CONTROLES: Control de la adolescente, consejería en salud sexual y reproductiva.

ADULTAS / ADULTEZ

- Es la etapa más larga de nuestro ciclo vital, caracterizado por una estabilidad de nuestras hormonas sexuales y el cese del desarrollo físico de nuestro cuerpo.
- Es la etapa más fértil, donde nuestro cuerpo está preparado para enfrentar un embarazo y dar a luz.

CONTROLES: EMPA, control de regulación de la fecundidad, control preconcepcional.

EMBARAZADAS

→ Es aquel periodo en el cual nuestro cuerpo cambia tanto física como psicológicamente, con cambios evidenciables y otros que ocurren a nivel hormonal.

→ Durante este periodo el cuerpo de la mujer se encarga de proteger el desarrollo de un embrión-feto, prepararse para el parto y posteriormente para el periodo de lactancia.

CONTROLES: Control prenatal, control de puerperio.

**PERSONAS
MAYORES/
CLIMATERIO**

→ Es el último periodo de nuestro ciclo vital, el cual se caracteriza por el cese de la capacidad de gestar (etapa fértil).

→ En este periodo nuestras hormonas vuelven a ser inestables y producir cambios físicos en nuestro cuerpo.

Podemos encontrar diversos síntomas:

→ Irregularidades menstruales.

→ Menopausia.

→ Bochornos, dolor de huesos, articulaciones, problemas para dormir, etc.

→ Incontinencia urinaria.

→ Prolapso genital.

CONTROLES: EMPAM

**TODAS LAS
EIDADES**

CONTROLES: Control ginecológico, consulta nutricional, consulta morbilidad, intervención psicosocial, consulta de salud mental, consulta kinésica, consulta por ITS.

EXÁMEN GINECOLÓGICO

¿En qué consiste?

→ **Toma de Papanicolaou:**

Examen que diagnostica cáncer cérvico uterino GES 25-64 años, cada 3 años según resultado.

→ **Examen físico de mamas:**

Se realiza en mujeres adultas, cada 3 años, con el fin de pesquisar el cáncer de mamas.

→ **Solicitud de exámenes. mamografía:**

Realizar desde los 50 años, cada 3 años, según resultado.

→ **Otros exámenes:**

Ecografía mamaria, ecografía ginecológica, VPH, VDRL, VIH, etc.

→ **Derivaciones a especialistas:**

prolapsos, incontinencia urinaria, alteraciones de los sangrados, etc.

PREVENGAMOS HOY

¿Cómo detectar el cáncer cervicouterino?

¿Qué es el PAP?

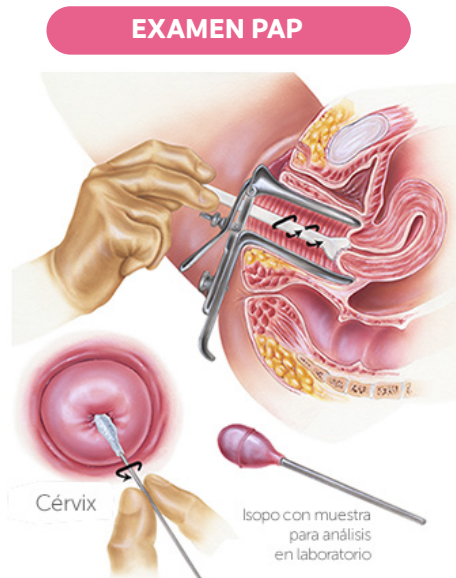
→ Es un examen del cuello del útero que sirve para detectar células anormales que se desprenden de su superficie.

→ No es una biopsia, no se saca tejido.

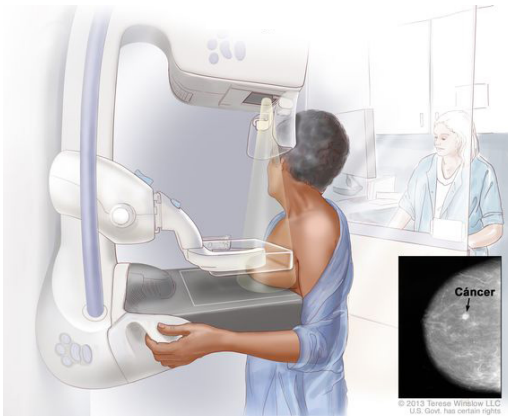
→ Algunas condiciones pueden aumentar el riesgo de cáncer de cuello del útero. Consúltelo con su matrona.

¿Dónde hay que realizarse el PAP?

Si es beneficiaria del Sistema Público de Salud, debe acudir sin menstruación o "regla", a cualquier centro de salud del país y solicitar atención por una matrona/matrón. Si tiene otro tipo de previsión, acudir a la consulta de su ginecólogo o matrona, o solicitarlo en el examen de salud preventivo.



MAMOGRAFÍA



¿Cómo detectar el cáncer de mamas?

Toda mujer debe acudir a su control periódico con matrona o médico para:

- Evaluar la presencia de factores que pudieran favorecer el cáncer de mama.
- Recibir educación sobre el auto examen de mama.
- Solicitar mamografía cuando corresponda.

¿Dónde hay que realizarse la mamografía?

Si es beneficiaria del Sistema Público de Salud, acudir a cualquier centro de salud del país y solicitar atención por matrona/matrón. Si tiene otro tipo de previsión, acudir a la consulta de su ginecólogo o matrona. Si el informe de la mamografía indica sospecha de cáncer de mama, será derivada a la Unidad de Patología Mamaria del hospital, para descartar o confirmar este diagnóstico y para su tratamiento.

CONTROLA TU SALUD

Agenda de controles

En la siguiente planilla, registra tus atenciones de salud.

Actividades:

1. Examen medicina preventiva
2. Consulta morbilidad obstétrica
3. Control regulación de fertilidad
4. Consulta morbilidad ginecológica
5. Control preconcepcional
6. Consulta de salud mental
7. Consulta de lactancia materna
8. Control ginecológico
9. Control climaterio
10. Consulta otros profesionales
11. Consulta de anticoncepción de emergencia

MÓDULO IV:

DIVERSIDAD Y SALUD



IDENTIDAD, EXPRESION DE GÉNERO Y DISIDENCIAS SEXUALES

¿Cuál es el escenario actual de las disidencias de género?

La sociedad chilena ha sido configurada históricamente desde un posicionamiento occidental, patriarcal, androcéntrico, cis-género y heterosexual, entendiendo este último no solo como una orientación sexual, sino como un régimen jurídico, social y cultural que ha determinado la construcción de institucionalidad en un marco “heterocisnormativo”.

En ese sentido, actualmente al nacer se asigna una forma de vida y roles en función de tu genitalidad, asumiendo el binario sexo/género como base, “considerando que el género y el sexo abarcan dos, y sólo dos categorías rígidas, a saber masculino/hombre y femenino/mujer”¹, estableciendo límites al desarrollo humano,

¹ <https://www.oas.org/es/cidh/multimedia/2015/violencia-lgbti/terminologia-lgbti.html>

² Las siglas LGBTQ+ hacen referencia a lesbianas, gays, bisexuales y transgéneros. También existe la letra “Q” que representa el término queer y +; vinculado a otras identidades no incluidas en las anteriores.

naciendo con ello diversas formas de discriminación hacia las personas que salen de aquella heterocisnormatividad, a quienes en un inicio denominaremos como diversidad sexual/disidencia sexual o personas LGBTQ+².

¿Disidencia o diversidad de género?

Cabe mencionar la diferencia entre disidencia y diversidad sexual, ya que ambos conceptos representan posturas políticas específicas. Por un lado, encontramos la diversidad sexual, la cual busca integrarse socialmente sin cuestionar el régimen heterocisnormativo. Por otro lado, tenemos como postura la disidencia sexual, la cual tiene como posicionamiento central el cuestionar la heterocisnormatividad, utilizando así su orientación, identidad y expresión sexual como un hecho explícitamente político.

Hacia un nuevo horizonte inclusivo y diverso

Teniendo en cuenta este marco inicial, se hace necesario y trascendental avanzar en derechos humanos y dignidad considerando a la población LGBTIQ+ para la construcción de una nueva institucionalidad que reconozca la existencia de todas, todes y todos, eliminando la violencia, principalmente el odio.

Reconozcamos las disidencias en su propia diversidad

El puntapié inicial para colaborar en este nuevo horizonte inclusivo y diverso será definir los conceptos básicos, para respetar las disidencias y no pasarlas a llevar.

Conociendo los conceptos para construir un mundo inclusivo

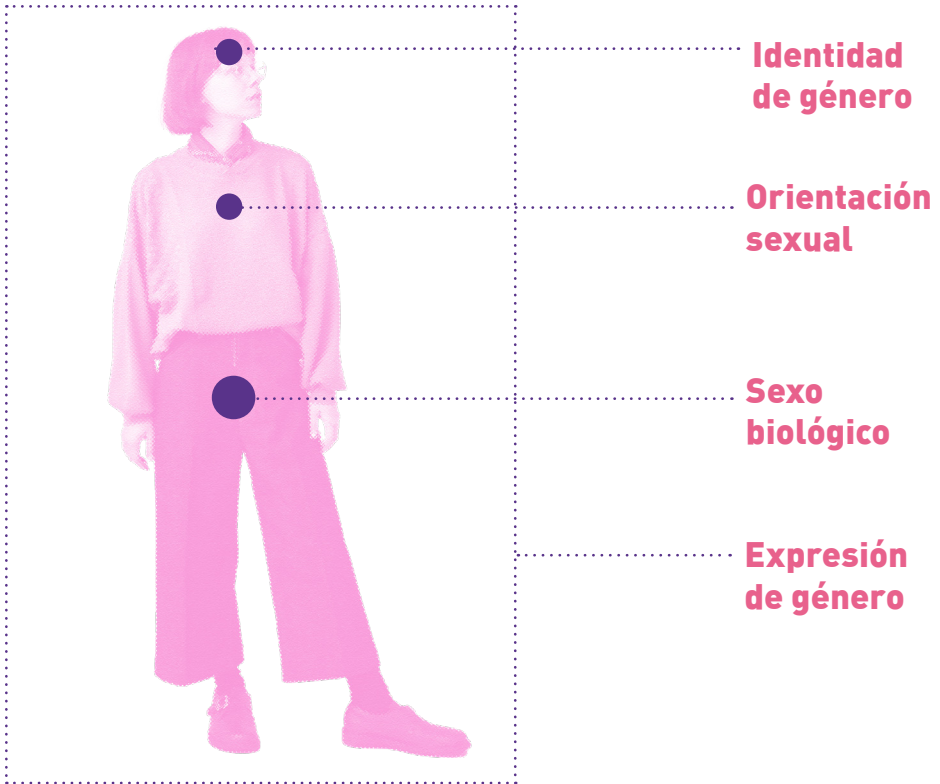
a) Sexo biológico: Corresponde al sexo con el cual se nace, determinado por los cromosomas, genitales, hormonas y gónadas. En ese sentido, una persona puede ser macho, hembra o intersexual³.

b) Identidad de género: Es la autopercepción de una persona respecto a su género, el cual puede ser hombre, mujer o no binario⁴. En ese sentido, esta identidad puede corresponder o coincidir con el género asignado al nacer, o no serlo. Por lo demás, la identidad de género se desarrolla aproximadamente entre los 3 y 4 años⁵.

b.1) Cisgénero: Persona que se identifica con el género asignado al nacer (también se puede reconocer como prefijo “cis”).

b.2) Transgénero: Persona que no se identifica con el género asignado al nacer.

· Transgénero: Este es el concepto más aceptado por la comunidad Trans (antónimo del prefijo “cis”), ya que toda persona que no se identifica con el género asignado cultural y legalmente es considerada como



parte de este grupo social.

- **Transexual:** El concepto ya no está vigente, pero era usado para identificar a las personas trans que sí intervinieron su cuerpo, ya sea con cirugías u hormonas.

b.3) Género no binario: Corresponde a toda persona que no se identifica dentro del binario hombre-mujer, sintiéndose parte de ambos géneros o ninguno a la vez.

c) Orientación sexual: Corresponde a la atracción sexual y/o afectiva, manifestándose esta como heterosexual, homosexual, lesbiana, bisexual, asexual, pansexual, etc.

d) Expresión de género: El cómo alguien muestra su género al resto, ya sea siendo femenino, masculino o andrógono.

e) Queer: Término inglés que utilizan personas que no son hetero cis y que no pretenden clasificarse de acuerdo con su sexualidad o género.

¿Qué significa la sigla LGBTIQ+?



Lesbianas



Gays



Bisexuales



Transgéneros



Intersexual



Queer



Otras identidades
no incluidas en
las anteriores.

3 De acuerdo con la Comisión Interamericana de Derechos Humanos (CIDH), intersexuales son “todas aquellas situaciones en las que el cuerpo sexuado de un individuo varía respecto del estándar de corporalidad femenina o masculina culturalmente vigente”. La Organización Internacional de Intersexuales (OII), sostiene que la intersexualidad no es una orientación sexual, o una identidad de género, ni una expresión de género, tampoco una patología genética como han hecho creer médicos a las familias de niños intersexuales. Entre sus miembros, lo consideran como una corporalidad con la que se nace, de la misma manera que cuestionan que se les atribuya a un tercer sexo o género, promoviendo la discriminación. En Chile, nacen promedio 20 niños al año que son registrados con sexo indefinido. Por su parte, recién en 2016 la Subsecretaría de Salud emitió una circular que solicita encarecidamente detener las cirugías “de normalización” a recién nacidos intersexuales, con el fin de respetar las decisiones del individuo sobre su propio cuerpo.

4 Considerando que el género es una construcción social e individual, las personas no binarias se salen del espectro hombre-mujer y se identifican más allá de esos límites.

5 Fuente: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/gradeschool/Paginas/gender-identity-and-gender-confusion-in-children.aspx>

¡ACTÍVATE EN CONTRA DE LA DISCRIMINACIÓN!

Juntas, juntos y juntas reconocemos y promovemos los derechos humanos.


Si el lenguaje construye realidad, podemos transformarlo todo

Te invitamos a apoyar las demandas históricas de las personas LGB-TIQ+, porque entre todas/os/es podemos aportar en la construcción de un horizonte no discriminatorio y diverso.


Para ello, te dejamos las siguientes sugerencias. Puedes ir marcando las que vayas logrando y comenta qué se sintió o en qué contexto pudiste aportar al reconocimiento de las identidades disidentes.




Recomendaciones para promover el respeto a las disidencias:

 Al momento de iniciar una conversación, pregúntales a las personas con qué pronombre se identifican: ella/elle/él.

¿Aplicaste esta recomendación? ¿En qué contexto? ¿Cómo se sintió la persona?

 Si aparece un comentario homofóbico/lesbofóbico/transfóbico, interviene desde el respeto, indicando que sus comentarios vulneran los Derechos Humanos y pasan a llevar a la dignidad de las personas.

¿Aplicaste esta recomendación? ¿En qué contexto? ¿Cómo se sintió la persona?

 Siempre pregunta a las personas cómo les gustaría que la llamaran (nombre social) y respeta dicha decisión, aunque esta no se corresponda con su nombre registral, vale decir, el del carnet de identidad.

¿Aplicaste esta recomendación? ¿En qué contexto? ¿Cómo se sintió la persona?

- Utiliza lenguaje inclusivo, recuerda que la letra “e” no reemplaza la “a” o la “o”, sino que tiene la finalidad de abrir el lenguaje a aquellas identidades no binarias que existen.

¿Aplicaste esta recomendación? ¿En qué contexto? ¿Cómo se sintió la persona?

- Ante situaciones de discriminación o en caso de que alguna persona disidente se dirija a ti para buscar apoyo, ¡activa el protocolo! Primero haz un acto de contención, no juzgues y escucha activamente su relato. Después, apoya a la persona, dile que cuenta contigo para externalizar su sentir. Finalmente, deriva a la oficina de diversidades comunal, escribiendo un correo a camila.herrera@cerronavia.cl o disidencias@cerronavia.cl

¿Aplicaste esta recomendación? ¿En qué contexto? ¿Cómo se sintió la persona?



MÓDULO V:

APRENDA- MOS DEL SISTEMA DE SALUD



¿QUÉ ES LA SALUD PÚBLICA?

Revisemos las definiciones y su historia contenido:

La OMS establece que son las acciones colectivas e individuales del Estado y la sociedad civil, dirigidas a mejorar la salud de la población.

Lo anterior nos lleva a la entenderla como el conjunto de acciones que favorecen las condiciones biopsicosociales del individuo y la comunidad.

La mujer comienza a tener mayor derecho a recibir atención en salud, cuando comienza a llenar espacios en el mundo del trabajo, esto en periodo de industrialización (década del 20).

Antes, la salud para nosotras era generada principalmente por la caridad, de instituciones de salud de universidades y la Iglesia. Entre 1952-1973, el Estado garantiza la salud en Chile (aunque la cobertura hasta la actualidad no es suficiente).

Sistema de salud pública actual

Actualmente la ley de salud que nos rige data del año 1985. A través de ella se descentraliza la administración de la salud al

permitir que las personas elijan entre un sistema de salud estatal/público o privado, al cual deseen acogerse.

De este modo se genera una nueva forma en el sistema de previsión (protección) en salud, que en la práctica, se comprende como la institución que administra el pago previsional y otorga atención en salud.

Salud privada, salud pública y fonasa



SALUD PRIVADA

ISAPRES: (instituciones de salud previsional), se financia sólo con cotización del trabajador/a (7% +), y las prestadoras de salud son empresas privadas (ó actualmente) que venden programas para la atención, cada carga familiar tiene un costo adicional.



SALUD PÚBLICA

Capredena: Caja de previsión de la defensa nacional, destinada a Fuerzas Armadas, financiadas por trabajadores/as y el Estado.

Dipreca: Dirección de previsión de Carabineros de Chile, también es para Gendarmería y Policía de Investigaciones, financiado por trabajador/as y Estado.

Fonasa: (1978) Fondo Nacional de Salud, dirigido a toda la población que no contempla los otros sistemas, financiado en un 70% por el Estado y en un 30% por trabajador/a a través de la cotización del 7% independiente de las cargas familiares .

Programa PRAIS

¿Qué es el Programa de Reparación y Atención Integral en Salud y DDHH?

Es un BENEFICIO, que consiste en atención gratuita en el Sistema Público de Salud (en toda la red asistencial) de las víctimas de represión política entre 1973 y 1990. El beneficio es independiente de pertenecer a Fonasa o Isapres.

Sistema de atención de salud

Red Asistencial

Se conforma por las instituciones y organismos con distintas funciones para promoción, prevención, cuidados y rehabilitación de la salud, entre estos; ministerios, Subsecretaría de Redes Asistenciales, Subsecretaría Salud Pública, seremis, destinadas a crear mejoras, programas, administrar, supervisar y fiscalizar el sistema.

Niveles de la atención en la red asistencial

→ **Atención primaria:** representa el primer nivel de contacto hacia las personas, la familia y la comunidad con el sistema público de salud, brindando atención ambulatoria y curativa (CESFAM-CE-COSF-SAPU-SAR).

→ **Atención secundaria:** corresponde a la atención de especialidades de manera ambulatoria, otorgando una descongestión en el tránsito de la atención del paciente hacia el nivel terciario (CRS-COSAM-UAPO).

→ **Atención terciaria:** está constituida por los establecimientos hospitalarios. En ellos se realizan actividades de alta complejidad y se realizan estadías indeterminadas de tiempo (Hospital Clínico Dr. Félix Bulnes Cerda-Hospital San Juan de Dios-CDT)

Profundicemos en la atención primaria

Es el modelo de Atención Integral en Salud Familiar y Comunitaria. Tiene relación con acciones individuales y colectivas entre los miembros de los equipos de salud, las personas, familias y comunidad de un territorio, en el que se pone a las personas en el centro de la toma de decisiones.

Enfoque intercultural: incorporación de estrategias de pertinencia cultural que respondan a las particularidades de los distintos pueblos originarios y de la población extranjera.

Enfoque de género: permite analizar críticamente y repensar, para reconstruir con criterios de equidad, el concepto y estructura familiar en cuanto al rol de hombres y mujeres en su interior. La vida de la mujer es afectada fuertemente por su vida reproductiva, la cual tiene una clara y directa influencia en su estado de salud, las oportunidades de acceso a la educación y al empleo, y en los ingresos propios y de su familia.

Programa de la Mujer

Si bien en este cuadernillo ya hablamos sobre este programa, específicamente en el módulo de salud preventiva, te volvemos a mencionar algunas atenciones a las que puedes acceder:


Principales atenciones Programa de la Mujer

Salud sexual

- Salud sexual
- Control ginecológico
- Consejería salud sexual
- Consulta y control de salud sexual
- Consulta y control ITS
- Control salud sexual trabajadores sexuales
- Consejería mujeres climaterio
- Control integral climaterio
- Control integral adolescente

Salud reproductiva

- Control pre concepcional
- Control prenatal
- Ecografía 1er trimestre
- Talleres Chile Crece Contigo
- Control diada y puérpera
- Morbilidad obstétrica (ginecólogo)
- Consejería en Salud sexual y reproductiva y prevención VIH/ITS
- Control y consulta regulación fertilidad
- Consejería y control aborto/anti-concepción de emergencia



¡LLAMA!
Por tu hora

**NO + FILAS POR
TU ATENCIÓN MÉDICA**

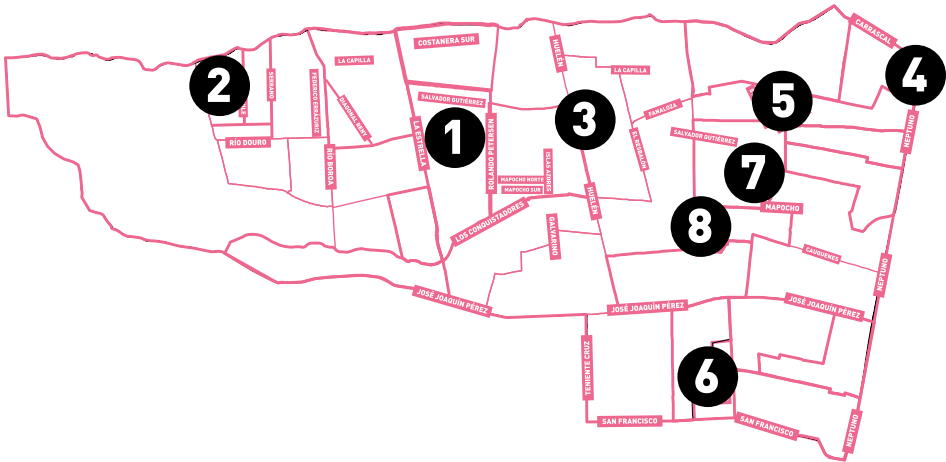
☎ 22 605 32 00

👉 www.cmcerronavia.cl

📲 Descarga la App Hora Salud:

ANDROID APP ON **Google play** Download on the **App Store**

CONOCE LA RED DE SALUD DE ATENCIÓN PREEN- TIVA Y MENTAL DE LA COMUNA



Corporación de Salud Municipal:

Fono: +562 2668 7965

1. Cesfam Cerro Navia:

Dirección: Sado N°7965

Fono: +562 2612 5130

2. Cecosf Los Lagos:

Dirección: Lanalhue N°1800

Fono: +562 2612 9124

3. Cesfam Dr. Steeger:

Dirección: Huelén N°1629

Fono: +562 2574 4050

4. Cesfam Lo Amor:

Dirección: Neptuno N°2198

Fono +562 2772 0332

5. COSAM CERRO NAVIA (especialidad en salud mental):

Dirección: Cinco de Febrero N°2206

Fono: +562 2574 5053

6. Cesfam Dr. Albertz:

Dirección: Las Torres N°1204

Fono: +569 9640 05611

7. Centro de Salud Dr. Julio Schwarzenberg:

Dirección: Tres de Julio N°6500

Fono: (2) 2574 2900

8. Centro de Salud Mapuche Epu Mapu Lawen:

Dirección: Violeta Parra N°7245

Fono: +562 2643 6656

**VIVAS, LIBRES Y
UNIDAS
TRANSFORMAMOS CERRO NAVIA**

