

09.04.01/1-3663

C2

COLECCION METODOLOGIAS Nº 4

LA SALUD DE LAS MUJERES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS

5



CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER Y LA FAMILIA

COLECCION METODOLOGIAS Nº 4

CONOZCAMOS NUESTROS DERECHOS Nº 5



CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER Y LA FAMILIA

LA SALUD DE LAS MUJERES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS

Publicado con la colaboración de



Fondo de Población de las Naciones Unidas

1995

612.6
C837ts

Costa Rica, Centro Nacional para el Desarrollo de
la Mujer y la Familia

La salud de las mujeres y los derechos reproductivos /
Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la
Familia. -- 1.ed.-- San José : El Centro, 1995. (Colección
Metodologías ; no. 4. Conozcamos Nuestros Derechos ; no. 5.)
28 p. : il., col.; 21 cm.

ISBN 9968-742-23-6

1. Salud. 2. Derechos de la Mujer. 3. Derechos
reproductivos. 4. Medios de enseñanza. 5. Capacitación.
I. Título



ISBN 9968-742-23-6

09.04.01 / 1-3663

e. 2 de 2.

Edición: Flor Portugaluz

Textos: Flor Vega Castillo

Revisión y corrección de textos: Flor Portugaluz
Zelenia Rodríguez
Mía Gallegos

Diseño y artes finales: Gretel Rodríguez

Colaboración: Area de Capacitación y
Organización CMF
Ivannia Monge
Tatiana Soto
Erika Linares

Agradecimiento A los grupos de mujeres
que validaron este folleto

CONTENIDO

| | |
|---|----|
| Presentación | 5 |
| Derecho a la Atención Integral de la Salud | 7 |
| Nuestros Derechos | 8 |
| Derecho a una Vida Satisfactoria | 9 |
| Derecho a Disfrutar una Vida Sin Violencia | 11 |
| Derecho a una Adecuada Nutrición | 12 |
| Las Condiciones de Pobreza Repercuten en Nuestra Nutrición | 13 |
| Derecho a un Ambiente Sano y Limpio | 14 |
| Derecho al Esparcimiento y Practicar Deportes | 15 |
| Derecho a una Atención Médica | 16 |
| Derecho a la Salud Reproductiva | 19 |
| Derecho a Decidir si se Quiere Procrear o No | 20 |
| Derecho a Recibir Servicios Adecuados para la Atención de la Salud Reproductiva | 21 |
| Derecho a la Lactancia Materna | 22 |
| Beneficios de la Lactancia Materna | 23 |
| Derecho a una Paternidad Responsable | 24 |
| Derecho a una Vida Sexual Satisfactoria | 25 |
| Glosario | 27 |

PRESENTACION

La salud no es sólo la ausencia de enfermedad sino un estado de bienestar físico y mental. En el caso de las mujeres, este derecho de la salud comprende: salud en el trabajo, en el hogar, el disfrute de una vida sin violencia, atención durante el embarazo y después del parto, nutrición adecuada, salud sexual y respeto a nuestros derechos reproductivos.

El Estado tiene la obligación de llevar a cabo campañas preventivas e informativas de salud, y además, debe garantizar el acceso de todas las personas a los diferentes servicios de atención. Las mujeres tenemos derecho a una vida satisfactoria, sin desigualdades, sin violencia y con las responsabilidades compartidas, para que sea una realidad nuestro derecho a la salud.

El Centro Nacional para el Desarrollo de la Mujer y la Familia, a través de sus planes y programas, busca y plantea diversas soluciones para lograr el pleno desarrollo de las mujeres en un ambiente sano y sin discriminación que nos permita el bienestar físico y mental que caracteriza una vida saludable.

Ana Isabel García Q.
DIRECTORA EJECUTIVA

La salud es uno de los aspectos más importantes de nuestra vida. Todas las personas tenemos derecho a disfrutar de una vida sana.

Es responsabilidad del Estado, de la comunidad y de todas y todos, buscar los medios adecuados para hacer una realidad este principio.

El derecho a la salud es muy amplio, pues la salud no se refiere únicamente a la ausencia de enfermedades, sino que involucra aspectos tales como:



- ▽ El grado de satisfacción en la vida: felicidad, alegría, tranquilidad.
- ▽ La seguridad y respeto en las relaciones personales, para que éstas sean satisfactorias.
- ▽ Disfrutar de una vida sin violencia
- ▽ Disfrutar de un ambiente limpio y sano.
- ▽ Atención médica para prevenir, detectar y tratar enfermedades.

LA SALUD VA MAS ALLA DE UNA BUENA ATENCION MEDICA

EL ANHELO DE TODA PERSONA ES ESTAR BIEN. ASÍ UNA ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SALUD DEBE TOMAR EN CUENTA LA SATISFACCIÓN DE NECESIDADES: FÍSICAS, SOCIALES, CULTURALES, PSÍQUICAS Y AFECTIVAS.



DERECHO A LA
SALUD
REPRODUCTIVA

DERECHO A
ATENCION
MEDICA

DERECHO AL
ESPARCIMIENTO
Y PRACTICAR
DEPORTES

DERECHO A UN
AMBIENTE SANO
Y LIMPIO

DERECHO A UNA
ATENCION
INTEGRAL DE LA
SALUD

DERECHO A UNA
VIDA
SATISFACTORIA

DERECHO A UNA
ADECUADA
NUTRICION

DERECHO A
UNA VIDA
SIN VIOLENCIA

DERECHO A UNA VIDA SATISFACTORIA

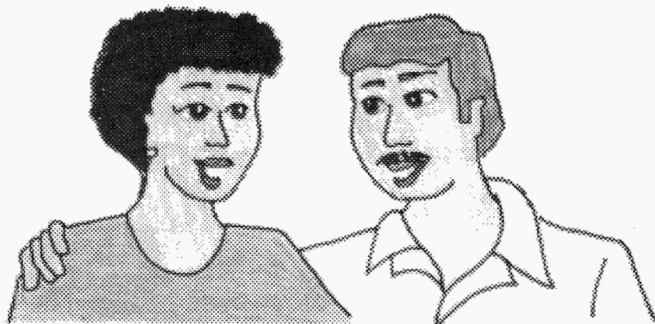
En la vida cotidiana a las mujeres se nos asigna el papel de cuidadoras. En la familia, por ejemplo, a las mujeres nos corresponde: preparar los alimentos, mantener condiciones de higiene adecuadas para evitar enfermedades, decidir si llevamos o no a las hijas y a los hijos a donde un médico(a), administrar la economía del hogar, en fin, las mujeres vivimos en función del bienestar de los demás.



PERO BIEN, ¿DÓNDE QUEDAMOS NOSOTRAS MISMAS?

Solas no podemos asumir esa responsabilidad. Debe ser una responsabilidad compartida:

- ∇ Por todos los miembros de la familia,
- ∇ Por toda la sociedad,
- ∇ Por las instituciones gubernamentales.



Si la responsabilidad es compartida, si tenemos las condiciones adecuadas para nuestro desarrollo, podemos tener una vida satisfactoria.

Para que nuestra vida se pueda desarrollar satisfactoriamente, requerimos:

- ∇ Acceso a la vida social, económica, política y cultural, en igualdad de condiciones y oportunidades con los hombres.
- ∇ Compartir igualdad de derechos y obligaciones.
- ∇ Contar con las condiciones de desarrollo adecuadas; esto es: trabajo, esparcimiento, educación, vivienda, condiciones de higiene, una vida sin violencia, capacidad de decisión, entre otras.

LA
DESIGUALDAD
ENTRE
HOMBRES Y
MUJERES
AFECTA
NEGATIVAMENTE
NUESTRA
SALUD

DERECHO A DISFRUTAR UNA VIDA SIN VIOLENCIA

Las mujeres, frecuentemente, somos sometidas a violencia a lo interno y externo de la familia.

La violencia que se ejerce contra nosotras, no nos permite tener un desarrollo emocional sano, que nos permita superarnos en los diferentes campos.

Esta violencia atenta contra nuestra salud. En nuestros propios hogares no nos encontramos seguras. Si es ejercida en la familia, atenta contra la salud de todas las personas que la constituyen.



La violencia contra las mujeres es un problema de salud pública, viola nuestro derecho a vivir digna y satisfactoriamente

De esta manera, la violencia es un problema que debe ser asumido por toda la sociedad.

Necesitamos que se den políticas, leyes y mecanismos para erradicarla, prevenirla y sancionarla.

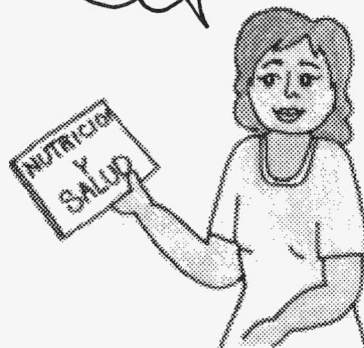
POR NUESTRA SALUD Y DESARROLLO INTEGRAL
TENEMOS DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

DERECHO A UNA ADECUADA NUTRICION

TENEMOS DERECHO A COMPARTIR LOS ALIMENTOS POR IGUAL. ES PARTE DE NUESTRO DERECHO A LA SALUD Y A LA VIDA.



LA NUTRICION DEBE SER UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA POR TODAS LAS PERSONAS DE LA FAMILIA Y LA SOCIEDAD.



Socialmente, a las mujeres se nos ha asignado el papel de nutricionistas. Somos las encargadas de buscar los alimentos, prepararlos y distribuirlos entre las personas de la familia.

Muchas veces, debido a las condiciones económicas del grupo familiar, la cantidad de alimentos no es suficiente. Después que nos hemos

preocupado por distribuir lo que hay entre nuestro compañero, hijos e hijas, NADA queda para nosotras.

Esta práctica es muy frecuente en los hogares costarricenses, las mujeres nos alimentamos si queda algo. Esto nos provoca anemias, agotamiento, desnutrición, entre otras enfermedades.

LAS CONDICIONES DE POBREZA REPERCUTEN EN NUESTRA NUTRICION

Una nutrición adecuada está relacionada con los ingresos económicos. Las mujeres constituimos el sector más pobre de la sociedad, debido a que:

- ∇ No hemos tenido acceso a la propiedad y a la riqueza en igualdad de condiciones y oportunidades con los hombres.
- ∇ Los trabajos para mujeres son mal pagados, con relación a los trabajos para hombres.

∇ Cada vez somos más mujeres jefas de familia. La irresponsabilidad paterna es muy común.

En estas situaciones de pobreza, nuestra nutrición y la de nuestra familia va en deterioro. Por eso, debemos organizarnos para exigir que nuestras condiciones de vida cambien.

Organicémonos en nuestras comunidades, para que:

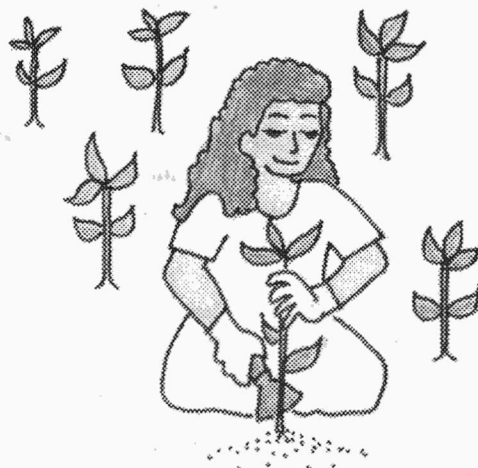
- ∇ Se de mayor igualdad entre hombres y mujeres mediante la distribución de ingresos.
- ∇ Se den políticas económicas a favor de las mujeres.
- ∇ Se reconozca el papel productivo de las mujeres en la comunidad.
- ∇ Se brinde mayor acceso a las mujeres a trabajos no tradicionales.

EXIJAMOS UNA PARTICIPACION ACTIVA EN EL PLANTEAMIENTO Y DESARROLLO DE LAS POLITICAS SOCIO ECONOMICAS

DERECHO A UN AMBIENTE SANO Y LIMPIO

En la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo llevada a cabo en El Cairo, Egipto, en 1994, se recomienda a los gobiernos dar prioridad a la salud, manteniendo un medio ambiente seguro y saludable.

∇ Evitando el hacinamiento en las viviendas, esto es, que de acuerdo al número de miembros de la familia, la vivienda debe contar con espacio suficiente para albergar cómodamente a



todas las personas que viven en ésta.

∇ Reducir la contaminación atmosférica.

∇ Que todas las viviendas cuenten con agua potable.

∇ Mejorar la eliminación de desechos.

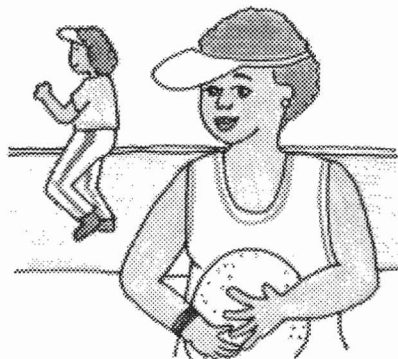
Actualmente, en muchas comunidades se desarrollan programas integrales de vivienda, salud, esparcimiento, en los que todos y todas las personas que conforman la comunidad participan para mejorar sus condiciones de vida.

LA CALIDAD DE VIDA DE UNA COMUNIDAD DEPENDE DEL MEDIO QUE LA RODEA, DE COMO PODER DISFRUTARLO Y DE LA ALEGRIA QUE ESTE BRINDE A LA FAMILIA.

DERECHO AL ESPARCIMIENTO Y A PRACTICAR DEPORTES

Para tener una salud física y mental satisfactorias es importante que hagamos valer nuestro derecho al esparcimiento y a los deportes.

Las mujeres por nuestras múltiples ocupaciones, no dedicamos tiempo a nosotras mismas, nuestras jornadas de trabajo son dobles y hasta triples. Las tensiones, preocupaciones y angustias diarias, nos producen un estado de agotamiento físico y mental, fácilmente nos irritamos, pasamos enojadas y no sabemos por qué.



Para disfrutar de tiempo libre, es importante insistir en que las obligaciones del hogar deben ser compartidas por todas las personas que constituyen la familia.

Nuestro cuerpo necesita cuidados, distracción de las tareas cotidianas.

- ▽ Podemos caminar en compañía de amigas o familiares.
- ▽ Inventar juegos nuevos o practicar los que aprendimos de niñas: mecate, rayuela, pise.
- ▽ Hacer competencias deportivas de mujeres en nuestra comunidad.

EL DEPORTE Y EL ESPARCIMIENTO NOS PERMITEN TENER UNA BUENA SALUD MENTAL Y FISICA

DERECHO A UNA ATENCION MEDICA

PARA DISFRUTAR DEL SEGURO SOCIAL
EXISTEN VARIAS FORMAS



Parte de una atención integral de la salud, es contar con servicios médicos para prevenir, detectar y tratar enfermedades.

El Ministerio de Salud es el encargado de la promoción de la salud y de la prevención de enfermedades.

En Costa Rica, por mandato constitucional, se creó la Caja Costarricense del Seguro Social para la atención de enfermedades: recuperación y rehabilitación.

SEGURO DIRECTO

De este beneficio podemos gozar todas las personas que realizamos un trabajo pagado.

Es obligación del patrono asegurarnos, la cuota que se paga para tener este servicio corresponde una parte al patrono y otra a la persona trabajadora.

Este seguro lo podemos extender a la familia, incluso a nuestro esposo si él no estuviera asegurado por alguna razón.

SEGURO INDIRECTO

Cuando uno de los cónyuges es asegurado directo, puede asegurar al otro, así como a sus hijas e hijos.

SEGURO VOLUNTARIO

Este tipo de seguro es el que pueden tener todas aquellas personas que son trabajadoras independientes. Para asegurarse, se va a la clínica más cercana con la cédula para inscribirse. Para ello, se debe pagar una cuota mensual.

SEGURO POR EL ESTADO

Cuando las personas no tienen medios económicos suficientes, no tienen patrono, ni se pueden ubicar en ninguno de los casos anteriores, es responsabilidad del Estado asegurarnos en forma gratuita.

La atención médica a la que tenemos derecho implica: atención por especialistas, realización de exámenes de todo tipo: radiografías, ultrasonidos en fin lo que se necesite para descubrir el mal. También comprende el suministro gratuito de medicamentos.

UN CHEQUEO MEDICO UNA O DOS VECES AL AÑO, NOS PERMITE PREVENIR Y DETECTAR LAS ENFERMEDADES A TIEMPO.



SI EN LAS CLINICAS NO NOS ATIENDEN ADECUADAMENTE Y CON EL RESPETO QUE MERECEMOS, PODEMOS DENUNCIAR ESTA SITUACION EN LA DEFENSORIA DE LOS HABITANTES.

DERECHO A LA SALUD REPRODUCTIVA

Algunos de los derechos que encierra la salud reproductiva son:

- ∇ Derecho a decidir si se quiere o no procrear.
- ∇ Derecho a recibir servicios adecuados para la atención de la salud reproductiva.
- ∇ Derecho a una vida sexual satisfactoria.
- ∇ Derecho a la lactancia materna.
- ∇ Derecho a una paternidad responsable.



DERECHO A DECIDIR SI SE QUIERE PROCREAR O NO



Las mujeres tenemos derecho a decidir cuántos hijos queremos tener y cada cuánto tiempo los queremos tener.

En este sentido, tenemos derecho a que se nos brinde información y educación sobre los diferentes métodos de planificación familiar.

También es responsabilidad de los hombres, conocer y aplicar los métodos de planificación familiar.

El derecho de poder elegir cuántos hijos y en qué intervalos de tiempo podemos tenerlos nos permite tener una vida más sana. Pues, cuando los embarazos son muy seguidos, nuestra salud y la de nuestras hijas y nuestros hijos sufre muchos quebrantamientos.

Este derecho de elegir, nos facilita la posibilidad de mejorar nuestras condiciones de vida, en los aspectos que hemos mencionado anteriormente: vida satisfactoria, igualdad de oportunidades y condiciones, salud mental y física, favorece la responsabilidad y el bienestar de la familia, disminuyen los embarazos de alto riesgo.

DERECHO A RECIBIR SERVICIOS ADECUADOS PARA LA ATENCION DE LA SALUD REPRODUCTIVA

Además del derecho de recibir atención médica, la salud reproductiva implica el derecho a recibir asesoramiento, información y educación en los aspectos que involucra la reproducción. Debe abarcar, entre otras cosas:

- ∇ Asesoramiento, información y educación en materia de planificación familiar. Uso de métodos anticonceptivos.
- ∇ Educación e información sobre las enfermedades de transmisión sexual.
- ∇ Educación sobre la sexualidad humana.
- ∇ Servicios de atención prenatal (antes del parto), para evitar riesgos en el embarazo.
- ∇ Servicios de atención después del parto, tanto para la madre como para el infante.

- ∇ Tratamiento de las infecciones del aparato reproductor.
- ∇ Diagnóstico y tratamiento de las complicaciones del embarazo, el parto, el aborto involuntario, la infertilidad, las infecciones del aparato reproductor, el cáncer de mama y del aparato reproductor y las enfermedades de transmisión sexual.

Es importante desarrollar programas para que las adolescentes reciban asesoramiento, educación e información:

- ∇ sobre los riesgos de los embarazos a temprana edad.
- ∇ sobre las enfermedades de transmisión sexual.
- ∇ para prevenir embarazos tempranos.

EN COSTA RICA EL 40% DE LOS EMBARAZOS FUERA DEL MATRIMONIO, OCURREN EN MUJERES MENORES DE 15 AÑOS, SIENDO EN ESTOS CASOS LA PATERNIDAD COMPLETAMENTE IRRESPONSABLE.

DERECHO A LA LACTANCIA MATERNA



Es el derecho que tenemos las mujeres a amamantar a nuestras hijas y nuestros hijos recién nacidos.

Para hacer valer este derecho, necesitamos:

- ▽ Que se cumpla la ley, en cuanto a las facilidades que deben existir en los centros de trabajo para amamantar.
- ▽ Apoyo adecuado de la familia y de los trabajadores y trabajadoras de la salud.
- ▽ Información sobre los beneficios de la lactancia materna.

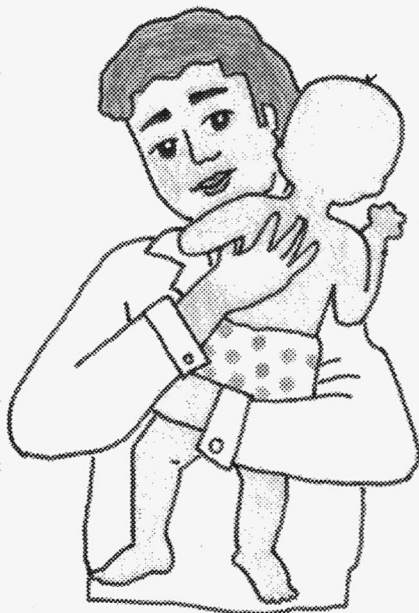
BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

- ▽ Amamantar significa tener control sobre nuestro propio cuerpo.
- ▽ Ayuda a espaciar los embarazos.
- ▽ Valida el conocimiento que tienen las madres sobre el cuidado y alimentación de sus hijas e hijos.
- ▽ Reduce el riesgo de anemia de la madre y provee protección contra el cáncer de ovarios y de mama, evita el debilitamiento de los huesos (osteoporosis).
- ▽ Resta importancia a los senos como objetos sexuales.

Para desarrollar nuestro derecho a la lactancia materna se requiere de cambios en la sociedad para mejorar la posición y la condición de las mujeres.

La información suministrada sobre la Lactancia Materna es un resumen sobre el folleto preparado por ORIGEM/WABA Brasil.

DERECHO A UNA PATERNIDAD RESPONSABLE



La salud reproductiva no es una cuestión que sólo compete a las mujeres. En este sentido, deben existir programas para que adolescentes y hombres adultos tengan acceso a la información, asesoramiento y educación sobre la salud reproductiva.

Estos programas deben educar y facultar a los hombres para que compartan:

- ∇ por igual la responsabilidad de la planificación de la familia. Se debe promover métodos de contracepción masculina.
- ∇ por igual las labores domésticas, la crianza y educación de las hijas y los hijos.
- ∇ la responsabilidad de prevenir las enfermedades de transmisión sexual.
- ∇ La responsabilidad de su vida sexual, que le permita asumir las necesidades de las hijas e hijos que procrea.

DERECHO A UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA

Una vida sexual satisfactoria, está estrechamente ligada, a la relación de igualdad entre hombres y mujeres. Se debe dar pleno respeto de la integridad física del cuerpo humano.

Para lograr una vida sexual satisfactoria, necesitamos:

- ▽ Promover el desarrollo adecuado de una sexualidad responsable.
- ▽ Tener acceso a la información, la educación y los servicios necesarios para asumir responsablemente la procreación.

▽ Que se imparta a edad apropiada la educación sexual y reproductiva, tomando en cuenta todos los aspectos que abarca la salud sexual y reproductiva.

▽ Buscar los mecanismos para que la violencia dentro de la pareja sea erradicada, ya que ésta no permite una vida sexual satisfactoria.

▽ El derecho a tener relaciones sexuales seguras, sin el temor a contagiarnos de una enfermedad de transmisión sexual.





**SOLICITEMOS A LAS
DIFERENTES
ORGANIZACIONES
ENCARGADAS DE LA
SALUD, QUE
DESARROLLEN
PROGRAMAS QUE NOS
PERMITAN GOZAR DE
UNA BUENA SALUD
REPRODUCTIVA**

**TENEMOS DERECHO
A UNA VIDA
SALUDABLE**

GLOSARIO

- Contracepción:** Formas de evitar la fecundación.
- Fecundidad:** Capacidad reproductora que tenemos las personas
- Hacinamiento:** Poco espacio para muchas personas.
- Políticas:** Lineamientos generales, guías o pautas para orientar las acciones. En sí es un conjunto ordenado y coherente de proposiciones generales, que orientan el desarrollo de acciones o la creación de situaciones favorables para la solución de los problemas.
- Programas:** Es un conjunto coordinado y ordenado de proyectos, que tiende a la atención de problemas específicos. Por ejemplo: Programa para la divulgación de derechos de la mujeres.

CONOZCAMOS NUESTROS DERECHOS

- 1- NUESTROS DERECHOS COMO HUMANAS
- 2- HOSTIGAMIENTO SEXUAL. ¿QUE HACER?
- 3- ¡DERECHO A DIVERTIRNOS TAMBIEN!
- 4- LA POLITICA, UNA ALTERNATIVA DE CRECIMIENTO
- 5- LA SALUD DE LAS MUJERES Y LOS DERECHOS REPRODUCTIVOS
- 6- POR UNA EDUCACION NO SEXISTA
- 7- UNA VIDA SIN VIOLENCIA ES POSIBLE
- 8- NUESTROS DERECHOS EN LA FAMILIA
- 9- LAS MUJERES Y EL DERECHO A LA PROPIEDAD
- 10- TRABAJADORAS... Y CON DERECHOS



CENTRO NACIONAL PARA EL DESARROLLO DE LA MUJER Y LA FAMILIA

San Pedro, 100 mts. oeste del ICE, frente al Gimnasio Olímpico.

Apdo. 59-2015 • Tels: 253-7841, 253-9836, 253-9624

Fax: 253-8823, 225-1049

e-mail: cndmyf@sol.racsa.co.cr