FEMUCARINAP

Federación Nacional de Mujeres Campesinas, Artesanas, Indígenas, Nativas y Asalariadas del Perú

PDTG

Financiado por:

fos SOCIALISTISCHE SOLIDARITEIT

Cooperación Belga al Desarrollo

Como sostienen las compañeras de la FEMUCARINAP "*Salud es bienestar, es sentirnos bien*".

Esta cartilla quiere ser una herramienta para fortalecer los conocimientos sobre salud, el sistema de salud formal, las herramientas legales y de incidencia ciudadana para la defensa de nuestros derechos desde una perspectiva integral, con pertinencia cultural y enfoque de género.

Su contenido ha sido elaborada a partir de los talleres realizados en cuatro macroregiones del Perú con mujeres lideresas de la FEMUCARINAP en el marco del proyecto: Empoderando a mujeres organizadas para el derecho a servicios públicos, oportunos y culturalmente adecuados de salud.

Colección: Materiales Prácticos para la Transformación Social

NUESTRA SALUD:

recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir

NUESTRA SALUD:

recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir

Colección: Materiales Prácticos para la Transformación Social.

Nuestra salud: recuperando saberes de las mujeres para el buen vivir.

Programa Democracia y Transformación Global
Av. 6 de agosto 838, interior E, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (51) (1) 7153450 Fax: (51) (1) 7187526
www.democraciaglobal.org email: info@democraciaglobal.org

Este material fue elaborado durante la relación de alianza y acompañamiento entre PDTG y FEMUCARINAP a partir de las conversaciones mantenidas con compañeras en talleres regionales, durante los cuales buscamos rescatar saberes ancestrales de las mujeres sobre medicina tradicional y popular. El presente material ha sido elaborado en el marco del Proyecto "Empoderando a mujeres organizadas en la FEMUCARINAP para el derecho a servicios públicos, oportunos y culturalmente adecuados de salud" desarrollado con el apoyo financiero de FOS y la Cooperación Belga al Desarrollo.

Equipo PDTG: Agustina Daguerre, Diego Saavedra, Jakelin Ruiz y Dounia Sadaoui, con el apoyo de las demás integrantes del equipo.

Equipo FEMUCARINAP: Lourdes Huanca (Presidenta), Esther Bellido (Secretaría de Salud), y compañeras de la Junta Directiva.

Diseño y Diagramación: Claudia Denegri.

Abril 2013
Lima, Perú.

ÍNDICE:

- Presentación 2
- ¿Qué es la salud? 5
- ¿Qué es la salud intercultural? 8
- La medicina tradicional o ancestral 9
- Nuestro derecho a la salud 10
- Barreras y problemas en el acceso a los servicios de atención de la salud 12
- La salud, una lucha social 18
- El territorio de nuestro cuerpo: derechos sexuales y derechos reproductivos 21
- Nuestro derecho a una vida libre de violencia 29
- Nuestra salud mental: apostando por el autocuidado 34
- Nuestros derechos ambientales y la soberanía alimentaria 38
- Nuestro derecho a un trabajo digno y con salud 44
- Bibliografía 46

PRESENTACIÓN:

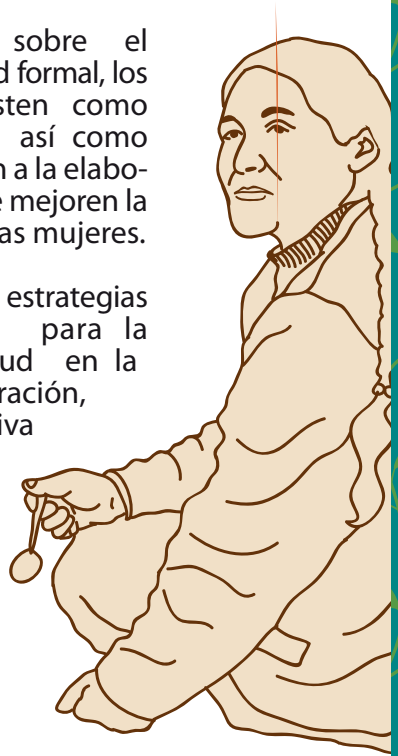
¿Cómo surge y por qué se elaboró esta cartilla?

La FEMUCARINAP, como organización social y sujeto político, desarrolla desde el año 2011, junto con el Programa Democracia y Transformación Global, el proyecto "Empoderando a mujeres organizadas en la FEMUCARINAP para el derecho a servicios públicos, oportunos y culturalmente adecuados de salud". Durante este proceso se ha buscado trabajar con las bases para la incorporación de la salud integral en su agenda política, vinculándola con otras de sus luchas prioritarias como la soberanía alimentaria, el trabajo digno o el fin de la violencia contra las mujeres.

¿Para qué sirve esta cartilla?

Esta cartilla se elaboró con la idea de que pudiera ayudar a la Federación y las mujeres de sus bases a:

- Recuperar y difundir prácticas para el cuidado y promoción de la salud que permitan desarrollar una salud autónoma y popular de las propias mujeres para las mujeres.
- Ampliar información sobre el acceso al sistema de salud formal, los derechos que nos asisten como mujeres y ciudadanas, así como insumos que nos ayuden a la elaboración de propuestas que mejoren la situación de la salud de las mujeres.
- Sumar en el desarrollo de estrategias de incidencia política para la incorporación de la salud en la agenda de la Federación, desde una perspectiva integral.



¿Cómo se elaboró?

Esta cartilla así como otros materiales elaborados en el proyecto, ha sido construida a partir del diálogo e intercambio de experiencias a lo largo de cuatro encuentros macroregionales con las bases regionales de la FEMUCARINAP. Se trata de un material construido junto a las FEMUS, mujeres diversas de la costa, selva y sierra, mujeres indígenas, campesinas y urbano-populares, a partir de sus saberes, apreciaciones, deseos y sus distintas maneras de entender la salud para el buen vivir, una propuesta que aún está en construcción. Esta cartilla busca contribuir a ello. Desde el PDTG, hemos tratado de sistematizar el conocimiento generado por las compañeras y en ese sentido, mostrar el momento de reflexión actual sobre varios de los temas aquí recogidos.

En esta cartilla también hemos incluido los aportes de las exposiciones, reuniones y discusiones con instituciones aliadas como DEMUS, Centro de la Mujer Peruana Flora Tristán y Salud Sin Límites.

¿A quién va dirigida?

A mujeres que forman las bases de la FEMUCARINAP, mujeres de organizaciones aliadas y personas en general, interesadas en conocer más sobre su derecho a una salud integral y otros temas relacionados.

¿Cómo se usa esta guía?

Cada punto de la cartilla recoge ideas principales que debes tener en cuenta a la hora de entender qué es la salud, cómo exigir tu derecho y velar por su cumplimiento.

Hemos querido también recoger algunas de las leyes que garantizan tus derechos.

Los recuadros en color marrón y rosado tienen información extra o complementaria relacionada con el tema que se trata.

Las ilustraciones y personajes que aparecen en esta cartilla subrayan mensajes e ideas clave que son importantes recordar en palabras de las propias dirigentes de la FEMUCARINAP.

Aprópiate de los contenidos de esta guía para poder aplicarlos en tu vida, en tu organización y también para que puedas difundirlo entre compañeras, familiares y amigas.

Y ahora te invitamos a que continúes leyendo, ¡La salud es tu derecho, conocerlo es fundamental para su defensa!

Lima, Abril de 2013
Equipo PDTG

¿QUÉ ES LA SALUD?

Todas podemos experimentar y vivir diariamente la salud, trabajando en nuestro bienestar físico y emocional, pero, ¿qué entendemos exactamente por salud?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como "un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de (...) enfermedades"[1].

Para estar sanas es necesario atender al cuerpo en su totalidad, teniendo en cuenta diferentes aspectos de nuestra vida personal, familiar y comunitaria, el entorno, naturaleza o medioambiente donde habitamos, entre otros muchos factores.

La salud está relacionada con:

Nuestros hábitos: la forma en que nos alimentamos, los tiempos que dedicamos al descanso, el tipo de vida que llevamos, ¿encontramos espacios para estar activas y hacer alguna actividad física como bailar, caminar, que nos hagan sentir bien?

[1] Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of theWorldHealthOrganization, Nº 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948.

Nuestro bienestar mental:

¿Estoy contenta con mí día a día y mis proyectos de vida? ¿Me siento libre para desarrollar mi personalidad, deseos, afectos e intereses? Los ritmos de vida actuales nos hacen olvidarnos de tomar tiempo para reflexionar sobre cómo nos sentimos y cómo vivimos. Negar estas necesidades puede ser la fuente del desarrollo de estrés, angustia, ansiedad o depresión, enfermedades típicas de nuestra sociedad actual.

Nuestro trabajo:

Tener un trabajo pagado contribuye a desarrollar nuestra autonomía y a romper situaciones de dependencia económica. Tener un trabajo que nos motive es difícil, pero importante. La desmotivación es una de las primeras causas de enfermedad relacionadas con el trabajo. Otros elementos a tener en cuenta son: ¿Estoy en contacto con sustancias tóxicas o peligrosas? ¿Se respetan mis derechos durante el estado de gestación, parto, posparto y lactancia? ¿Son reconocidas las tareas domésticas y de cuidado como una forma de trabajo a pesar de no estar pagadas?

Nuestra comunidad:

Mi familia y amigas/os: Las relaciones que establecemos con nuestra pareja, familia y amistades pueden ser el origen de muchas satisfacciones pero también pueden causarnos problemas. Esto se debe a que en toda relación social pueden darse situaciones de poder y opresión. Es fundamental relacionarnos con buen trato y fomentar espacios sociales armónicos, donde el diálogo desplace al autoritarismo, los afectos a las muestras de violencia, y la cooperación al individualismo y la competencia.

El ***clima social*** en nuestras comunidades, barrios y los problemas que puedan tener lugar en ellos: ¿Existen elevados índices de alcoholismo o drogadicción? ¿Es seguro transitar por sus calles o por el contrario los incidentes de violencia comunitaria son frecuentes?

Las condiciones de habitabilidad y el acceso que hay en nuestras comunidades a servicios básicos: el estado de mi vivienda, el acceso a agua limpia y potable apta para el consumo, a iluminación de las calles, el sistema de saneamiento, los servicios de recogida de basura, la cercanía de postas médicas y escuelas a mi casa.

La capacidad, interés y compromiso de instituciones públicas como la alcaldía, el gobierno regional o nacional para garantizar estos derechos, promover hábitos saludables, e incorporar demandas de la sociedad civil en las políticas públicas.

Nuestra relación con la naturaleza: Somos parte de la naturaleza, la necesitamos para vivir en armonía. Pero esto es cada vez más difícil por los altos niveles de contaminación del aire, la tierra y el agua. Las mujeres que han vivido cerca de explotaciones mineras o extractivas saben muy bien lo necesario que es velar porque las empresas y el Estado no destruyan la riqueza de nuestra naturaleza.

¿QUÉ ES LA SALUD INTERCULTURAL?

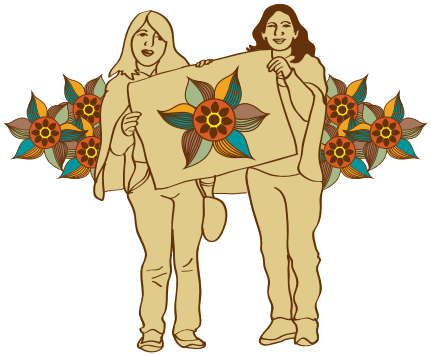
En Latinoamérica y el Perú, muchos pueblos y comunidades indígenas y campesinas defienden una idea de salud integral, que parte de su manera de entender el mundo y la vida.

Para estos pueblos la salud es "la capacidad de convivencia armónica de todos los elementos que constituyen el equilibrio en la naturaleza, es decir, su territorio, derechos colectivos, la paz interior de los hombres y mujeres, con los demás seres, espíritus y deidades"[2].

Un enfoque de salud intercultural reconoce que los pueblos tienen diversas formas de entender salud y enfermedad, vida y muerte, y que en algunas ocasiones éstas pueden ser diferentes a las defendidas por la medicina formal.

La interculturalidad aplicada a la salud busca reconocer y respetar las diferencias sociales, culturales, lingüísticas, generacionales y de género, y las diferentes formas en que entendemos la salud en función de estas características.

La salud intercultural forma parte de la propuesta del Buen Vivir (Sumak Kawsay) o Vida Plena compartida y defendida por la FEMUCARINAP que sostiene que: Dependemos unas de otras y nos complementamos. Cada piedra, cada animal, cada flor, cada estrella, cada árbol y su fruto, cada ser humano, somos un solo cuerpo, somos todas la Pacha y tenemos que vivir en armonía con ella.



[2] Declaración de Cajamarca. II Seminario Internacional, Salud Intercultural de los Pueblos Indígenas. Octubre 2011. http://es.scribd.com/doc/100326884/Declaracion-de-Cajamarca

MEDICINA TRADICIONAL O ANCESTRAL

La medicina tradicional o medicina ancestral recoge conocimientos teóricos y prácticos sobre salud históricamente empleados por pueblos indígenas y campesinos. Es un sistema de transmisión oral entre generaciones de madres y padres a hijas e hijos, y que implica una amplia variedad de saberes sobre las propiedades curativas de plantas y otros productos naturales.

El uso de la memoria y la narración de experiencias mantienen vivos procedimientos y productos utilizados por nuestros antepasados para sanar. Muchos de estos conocimientos corren el riesgo de perderse si no tomamos el tiempo para conversar con nuestros mayores, con nuestras madres y abuelitas para conocer mejor cómo enfrentaban las enfermedades o cómo se sanaban de manera autónoma. Las mujeres hemos cumplido un papel fundamental a la hora de preservar estos conocimientos y ponerlos en práctica.

Es importante recuperar el saber de "los abuelos", recuperar nuestras raíces ancestrales porque ellos se curaban con plantas, con preparados, todo eso se ha ido perdiendo y es necesario para nuestra salud.

Defender la medicina tradicional contribuye a preservar los productos que la tierra y la naturaleza ponen a nuestra disposición para curar. Más que una práctica de salud, es una forma de vida que plantea alternativas frente al uso y abuso de medicamentos que generalmente promueve la medicina convencional.

El abuso de medicinas puede generar daños graves en nuestra salud, como por ejemplo, en nuestro hígado. Si gran parte de las enfermedades que sufrimos pueden ser tratadas con plantas, muchas de ellas gratuitas o de muy bajo costo, ¿por qué no hacer uso de ellas?

Es necesario defender nuestros saberes e incorporarlos dentro de los servicios formales de atención en salud, integrando ambos enfoques para aliviar y curar los males que afectan a las mujeres y a la sociedad en general.

Existen clubes de madres que han logrado hacer huertos que funcionan como botiquín, y que contienen plantas medicinales de uso popular.

NUESTRO DERECHO A LA SALUD

La salud es un estado de bienestar integral, pero también es un derecho. Gozar del grado máximo de salud que cada persona puede lograr, es un derecho fundamental de todas las personas sin distinción de raza, religión, género, ideología política o condición económica o social.

El derecho a la salud con pertinencia cultural está reconocido en tratados y normas internacionales:

Declaración de las Naciones Unidas sobre los Derechos de los Pueblos Indígenas, artículo 24:

Los pueblos indígenas tienen derecho a sus propias medicinas tradicionales y a mantener sus prácticas de salud, incluida la conservación de sus plantas medicinales, animales y minerales de interés vital. Las personas indígenas también tienen derecho de acceso, sin discriminación algunas, a todos los servicios sociales y de salud.

Convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo sobre Pueblos Indígenas y Tribales en Países Independientes, artículo 25:

Los gobiernos deberán velar por que se pongan a disposición de los pueblos interesados servicios de salud adecuados o proporcionar a dichos pueblos los medios que les permitan organizar y prestar tales servicios bajo su propia responsabilidad y control, a fin de que puedan gozar del máximo nivel posible de salud física y mental (…)

Y también en la Constitución de nuestro país en los artículos 2 y 7:

El Estado reconoce y protege la pluralidad étnica y cultural de la Nación. Toda persona tiene derecho a su identidad étnica y cultural.
Todos tienen derecho a la protección de su salud, la del medio familiar y la de la comunidad así como el deber de contribuir a su promoción y defensa (…)

El Instituto Nacional de Salud cuenta con un Centro Nacional de Salud Intercultural (CENSI), que vela por la incorporación de los principios de salud intercultural en el sistema de atención nacional.

Los derechos en salud son[3]:

- Respeto a la identidad cultural.
- Respeto a las tradiciones, costumbres y modos de pensar.
- Tener acceso a la atención gratuita por el SIS.
- Gratuidad del certificado de nacimiento.
- Recibir un trato amable.
- Recibir información en tu idioma.
- Ser consultada antes de un examen o vacunación u otros.
- Recibir tratamiento.
- Participar en la organización de la prestación de los servicios.
- No ser discriminada ni violentada.
- Reconocer los saberes de la medicina tradicional.
- Disfrutar de un embarazo y parto saludable.
- Reclamar tus derechos cuando no se cumplen.

[3] Para un mayor desarrollo de estos derechos puedes consultar la Ley 29414 de Derechos de Usuarios de los Servicios de Salud.

En el país hay diversos sistemas públicos de salud:

SIS (Sistema Integral de Salud): Busca proteger la salud de las personas que no cuentan con un seguro de salud, priorizando poblacionales vulnerables que se encuentran en situación de pobreza y pobreza extrema.

ESSALUD (Seguro Social de Salud): Es un sistema contributivo, es decir, te obliga a pagar cuotas mensuales en función de tu régimen laboral (trabajador/a por cuenta propia o ajena) o del sector donde trabajas (seguro agrario si trabajas en el campo cultivando o criando animales por ejemplo) y según tu nivel de ingresos al mes. Este porcentaje puede variar entre un 9% (seguro regular) y un 4% (seguro agrario) del sueldo mensual.

La **Policía y Fuerzas Armadas** también cuentan con un **sistema propio de salud.**

BARRERAS Y PROBLEMAS DETECTADOS EN EL ACCESO A LOS SISTEMAS DE ATENCIÓN DE LA SALUD

A pesar del reconocimiento del derecho a la salud con pertinencia cultural en las leyes, todavía existen muchas barreras de acceso para las mujeres campesinas, populares, indígenas del Perú en los sistemas públicos de atención sanitaria.

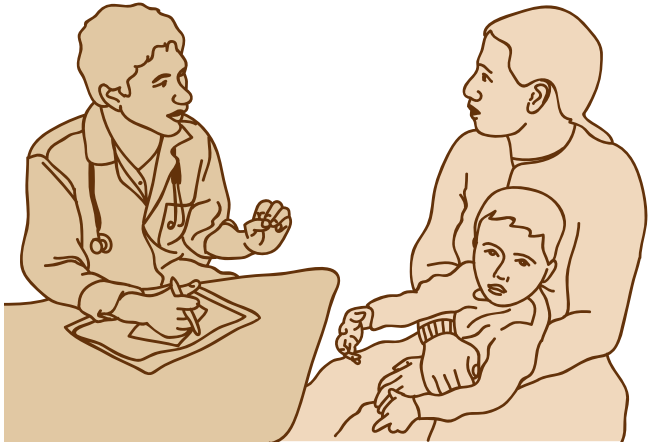
El personal de salud:

- No conoce la cosmovisión indígena, las normas internacionales sobre derechos de salud de estos pueblos y su obligación de aplicar normas nacionales sobre interculturalidad en salud.
- Está sobrecargado y cambia continuamente sobre todo en zonas rurales, impidiendo que las personas puedan contar con profesionales con los que establecer relaciones de confianza.

- Tiene dificultades para relacionarse con personas de otra cultura. Es común que discrimine las prácticas sanitarias y medicina tradicional.

- No conoce la lengua materna de las poblaciones que atienden, lo cual genera problemas de comunicación con las y los pacientes que no entienden muchas veces sus diagnósticos.

Las personas trabajadoras en salud deben conocer las comunidades donde trabajan, las necesidades de la gente y su lengua.



Puedes acudir a una promotora en salud o alguna persona conocida que hable tanto castellano como tu lengua para que te ayude a entender la información que recibes en el establecimiento de salud.

- No reconoce la existencia o le da la importancia debida a enfermedades tradicionales.

Para muchas comunidades y pueblos la enfermedad es un malestar de la parte física de la persona, pero también de su parte espiritual y pueden tener un origen mágico. Estas enfermedades son diagnosticadas y tratadas por sanadores/as tradicionales de la comunidad.

Ejemplos de enfermedades culturales o tradicionales:

Alkanzo, pacha o shingurado: cuando la tierra te agarra por no haber hecho ofrendas, por derramar sangre en la tierra o cuando te caes al suelo empujado por algún animal.

Síntomas: Malestar general, decaimiento, aceleración del pulso, sueño, pérdida del apetito, dolor de "estómago", tos, dolor intenso de huesos, debilidad, pérdida de peso y fiebre.

Tratamiento: realizar pago al cerro o a la tierra.

Abuelo o mal aire: por dormir a los pies de un árbol.

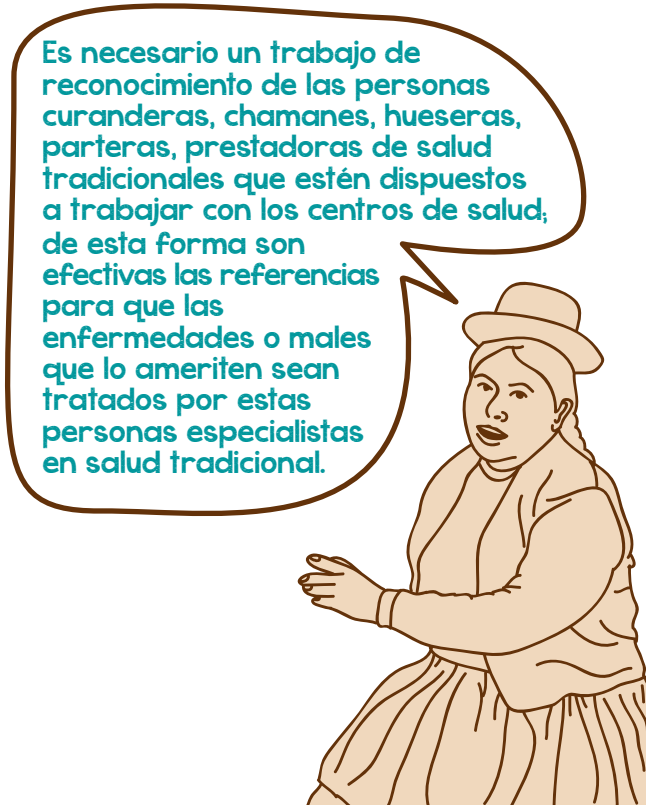
Síntomas: fiebre e hinchazón.

Tratamiento: pasar animalito o huevo, hacer pago al cerro o al árbol viejo, bañarse con hierbas medicinales.

Susto, espanto o mancharisqa: se produce por la pérdida del alma de la persona, como consecuencia de una fuerte impresión recibida y la imposibilidad de retenerla.

Síntomas: Pérdida de apetito, decaimiento general, adelgazamiento y debilidad, anemia y palidez, desórdenes nerviosos, depresión, tristeza, irritabilidad, intranquilidad, nerviosismo y llanto.

Tratamiento: Pasar el huevo para curar el susto y tirar el huevo al río o en un lugar no visible y sin tránsito de personas.



El sistema de atención:

- No hay establecimientos ni una red de salud eficientemente amplia. Las mujeres son referidas a establecimientos que están lejos de sus comunidades por lo que se ven obligadas a dejar por mucho tiempo a sus familias, hijos/as y chacras.
- Los establecimientos de salud de zonas rurales presentan infraestructura en mal estado de conservación. No hay espacios para ser atendidas con privacidad.
- Los puestos de salud atienden solo 8 horas y no suelen atender emergencias fuera del horario de atención.
- Piden rellenar muchos papeles, formularios y cumplir otros requisitos legales para poder ser atendidas.
- No hay suficientes medicamentos, insumos y equipamientos[4].
- No hay indicaciones adecuadas en otros idiomas distintos al español en el centro.

Para que el derecho a la salud sea efectivo se deben aplicar los siguientes principios[5]:

Disponibilidad: contar con número suficiente de establecimientos de salud, personal y condiciones sanitarias adecuadas.

Accesibilidad:

- **Física:** los servicios de salud están cerca de nuestras poblaciones.
- **Económica:** los pagos por los servicios de salud deben ser proporcionales a los ingresos de la persona.
- **A la información:** es el derecho de la persona a solicitar toda la información necesaria sobre su situación y el diagnóstico que recibirá.

Aceptabilidad: el/la paciente tiene derecho a aceptar o no el diagnóstico y tratamiento propuesto.

Calidad: los establecimientos, equipos, servicios deben ser los apropiados y de buena calidad. El personal debe estar capacitado.

[4] Plan General de la Estrategia Sanitaria Nacional Salud de los Pueblos Indígenas 2009 – 2012.http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/7/jer/censi_estr_plan/Plan%20General%20de%20ls%20Estrategia%202010-2012.pdf

[5] Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas (Defensoría del Pueblo: 2008)

Las mujeres que acuden a los servicios:

- Dejan de acudir a las postas y hospitales porque tienen miedo a los exámenes físicos y los posibles celos de sus maridos o parejas . La evaluación física produce vergüenza al tener que mostrar cualquier parte del cuerpo.

- Sienten temor a lugares y objetos y aparatos médicos desconocidos.

- Se sienten discriminadas por ser indígenas, no tener recursos económicos o no hablar castellano. El maltrato en la atención es una queja común entre pacientes.

- Se sienten discriminadas por ser indígenas, no tener recursos económicos o no hablar castellano. El maltrato en la atención es una queja común entre pacientes.

- Existe mucho temor y desconfianza al momento de acudir a un médico porque "a veces vas por una enfermedad y terminas con otras", debido a que hay contagios en los hospitales por negligencia y falta de higiene.

- Hay temor a los efectos secundarios de algunos medicamentos: "Hay pastillas que hacen que una se sienta más enferma."

Es necesario poner en valor los conocimientos y sabidurías ancestrales de las comunidades, poniendo énfasis en la medicina andina y amazónica de nuestros antepasados, como alternativa a la medicalización excesiva.

En ocasiones los cuerpos de las mujeres son utilizados como objetos de estudio por parte de médicos y practicantes, sin su permiso. Estas conductas deben penalizarse.

Nadie puede hacer con tu cuerpo nada que tú no desees. Debes manifestar tu consentimiento para toda intervención médica a la que seas sometida.

Muchas mujeres no acuden a las postas médicas u otros centros por falta de recursos económicos o por deudas bancarias.

Recuerda que el SIS te atienden de manera gratuita, pero para ello debes estar debidamente inscrita, de lo contrario pueden pedirte que pagues la consulta médica o la atención recibida.

LA SALUD: UNA LUCHA SOCIAL

La salud es parte de nuestra lucha social. Debemos reconocer el papel de instituciones públicas, pero también a los sectores de la sociedad civil.

Es responsabilidad de todas y todos exigir derechos para una mejora colectiva.

Pero ¿qué puedo hacer yo a nivel personal y comunitario?, ¿qué podemos hacer como organización?

Vigilancia Ciudadana[6]:

- Es una forma de participación de la población en los asuntos públicos.
- Sirve para medir que los acuerdos, promesas y obligaciones de nuestras autoridades, se transformen en actividades.
- Busca crear una nueva forma de relación entre la población y el Estado, donde las ciudadanas estemos alerta sobre los compromisos asumidos por nuestras autoridades, exigiendo la rendición de cuentas y la gestión de manera democrática y transparente.

La vigilancia ciudadana de hechos que atentan contra la salud de las mujeres es necesaria para garantizar que no suframos maltrato y/o discriminación por parte de los prestadores de servicios de salud.

Podemos:

- Hacer vigilancia y trabajos de incidencia en gobiernos locales y regionales, presupuestos participativos; planes concertados de salud local; cabildos, consejos locales y mesas de concertación que en muchas localidades son todavía débiles. También: hacer coordinaciones con el MINSA, la Defensoría del Pueblo y Comités de Vigilancia.
- Conversar con autoridades sobre los problemas de salud de las mujeres, buscando una mayor relación con las autoridades locales, regionales y nacionales que trabajan en salud.

[6] La Ley General de Salud 26842, artículo 15.

El Estado debe ejercer sus funciones con respeto y escucha, para que los programas, leyes y acciones sean funcionales y se encuentren bien implementadas.

- Exigir a los diferentes ministerios que se hagan cargo de sus responsabilidades en salud.

  Si la salud es entendida como algo integral, esta no debería ser solo responsabilidad del MINSA, sino competencia de todos los ministerios. Por ejemplo, es importante que el ministerio de Energía y Minas tome en cuenta la responsabilidad que la industria minera tiene en la salud de la población afectada por sustancias tóxicas emitidas por estas empresas. Igualmente, el Ministerio de Economía debe aportar presupuesto a las políticas y planes de acción.

- Ayudar a que las mujeres conozcan sus derechos y brindar apoyo para su defensa.

Cada una de ustedes puede contribuir a difundir, replicar, rebotar sus conocimientos con otras mujeres, formar organizaciones e incidir en mejoras para todas.

- Fortalecer las agendas de las organizaciones de mujeres en atención integral de salud, interculturalidad y género.

- Capacitarnos, replicar y promover: modelos de salud familiar, salud comunal, salud integral y atención primaria de salud, entre otros.

La promoción de la salud: son acciones que buscan dar a conocer hábitos y prácticas saludables. El MINSA tiene sus términos para realizarla, normalmente consiste en: campañas de salud, vacunación, formar promotoras de salud y visitas domiciliarias.

La promoción también busca la participación activa de la comunidad a través de comités de vigilancia de los gobiernos locales y el fortalecimiento de estos temas en las organizaciones sociales.

Las promotoras también son compañeras que te informan y aconsejan sobre cómo debe ser el cuidado de tu salud, comparten contigo temas de prevención, promoción, salud mental comunitaria y nutrición. ¡Puedes hacer alianzas con promotoras locales y organizaciones de base de tu comunidad!

EL TERRITORIO DE NUESTRO CUERPO: NUESTROS DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

Así como defendemos nuestra tierra de las grandes empresas, también debemos preocuparnos de defender nuestro cuerpo cuando está en riesgo ponemos en riesgo. Y buscar: tener libertad para decidir sobre nuestro cuerpo sin que ninguna persona o institución pueda obligarnos a hacer cosas que no queramos con nuestra sexualidad o capacidad de procrear hijos.

Los derechos sexuales: Son aquellos que nos permiten tener control sobre nuestra sexualidad, sin ningún tipo de presión, obligación, violencia, discriminación, enfermedad o dolencia.

Para las mujeres los derechos sexuales son muy importantes, puesto que hemos sido víctimas de múltiples abusos y que desde la Iglesia se nos ha dicho que las relaciones sexuales deben practicarse sólo en el matrimonio y para tener hijos/as.

Si preguntáramos a nuestras amigas: cuántas de ellas tienen sexo satisfactorio con sus maridos o parejas, cuántas lo hacen cuando a ellas lo desean, cuántas deciden cuántos hijos tener, podremos sacar nuestra propia cuenta sobre las mujeres que gozan derechos sexuales y derechos reproductivos.

Tenemos derecho a desarrollar una vida sexual placentera, satisfactoria, libre de miedos y prejuicios.

Es necesario conocer bien nuestro cuerpo, descubrir las cosas que nos gustan para poder disfrutar tanto solas como en pareja.

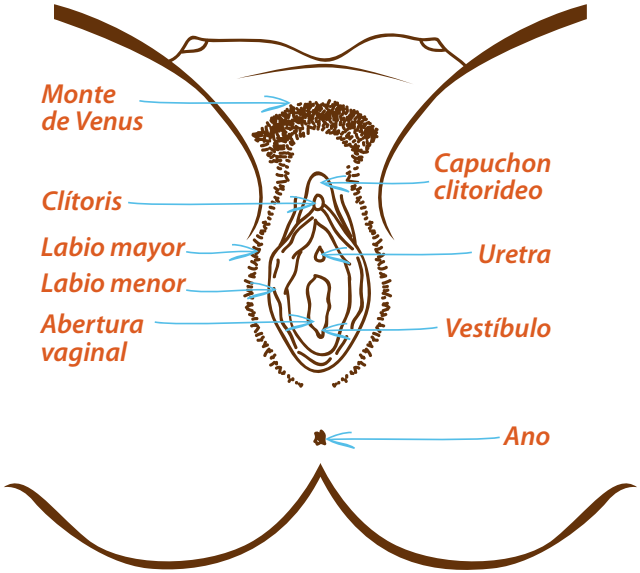
Conociendo nuestros cuerpos:

Un ejercicio práctico para conocer un poco mejor nuestro cuerpo es la autoexploración genital. La vagina cumple funciones muy importantes y está relacionada, sin duda, con nuestro goce sexual. Muchas mujeres nunca se han detenido a observarla. Es fácil conocer la forma, el color, la textura de tu vulva con un espejito de mano. Que no te dé roche, es parte de tu cuerpo, es tuya y sobre todo y lo más importante: ¡Es hermosa!

El clítoris es un órgano que sirve para la estimulación sexual y el placer. Este crece de tamaño y se hincha durante la excitación sexual. Junto con los labios mayores y menores forman la parte externa de nuestros órganos sexuales, llamada *vulva*.

Cuando llegamos al máximo placer sexual gracias a la estimulación de nuestro cuerpo, órganos sexuales incluido el clítoris, es cuando tenemos lo que se llama comúnmente *orgasmo*.

La mayoría de nuestro placer sexual lo podemos obtener con la estimulación de nuestro clítoris, pero la sexualidad es mucho mas amplia que la estimulación genital, todo nuestro cuerpo es un gran órgano sexual que puede ser estimulado, acariciado, excitado.



Diversidad sexual: Muchas mujeres sienten deseos por otras mujeres, y esto no es algo malo. Tu vida sexual no tiene que ser obligatoriamente con un hombre. Tenemos derecho a elegir nuestra pareja sexual y poder vivir libremente nuestro deseo, en la compañía de quien queramos sin dejar que las presiones de la sociedad nos impongan un determinado tipo de vida. En la actualidad muchos movimientos de mujeres indígenas y campesinas caminan de la mano de los grupos de mujeres lesbianas, uniéndose en una lucha que reconozca nuestros derechos como mujeres a vivir de una manera libre e igualitaria.

Los derechos reproductivos permiten a las personas tomar decisiones libres y sin discriminaciones sobre la posibilidad de procrear o no, de regular la fecundidad y de disponer de la información y medios para ello.

También implica el derecho al acceso a servicios de salud reproductiva que garanticen una maternidad segura, la prevención de embarazos no deseados y el tratamiento de enfermedades del aparato reproductor como el cáncer de útero y mama.

La menstruación: Nuestra capacidad reproductora se inicia con la llegada de nuestra menstruación. Esto ocurre en una edad variable dependiendo de cada mujer, y suele suceder entre los 8 y los 13 años de edad aproximadamente.

La menstruación es considerada por muchas mujeres como un periodo temporal de enfermedad, de ahí expresiones como "me enferme" para referirse al

periodo en el que estamos menstruando. Sin embargo, la menstruación o también llamada regla, es un proceso natural durante el cual las paredes de nuestro útero se preparan para un embarazo, y se vuelven más gruesas produciendo tejido adicional para recoger al óvulo y empezar con el proceso de gestación. Si el óvulo no es fecundado por un espermatozoide estos tejidos se desprenden del útero provocando un sangrado por vía vaginal. Esto sucede normalmente cada 28 días, aunque el ciclo menstrual puede variar en cada mujer.

Intenta pensar cómo te sientes cada día y reflexiona si estos sentimientos pueden tener que ver con tu ciclo menstrual. Nos podemos sentir más activas, inactivas, cansadas, sensibles o con un mayor o menor deseo sexual dependiendo del momento del ciclo en el que nos encontremos. Si tienes hijas, trata de hacerlas sentirse cómodas con este proceso, aceptarlo como algo natural de lo que puedan hablar juntas sin sentir vergüenza.

Prevenir el embarazo y las ETS

Es esencial tener información y conocer los diversos métodos que nos protegen del embarazo y de todo tipo de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) como el VIH/SIDA, hepatitis, herpes, clamidia, hongos vaginales, entre otros. Algunas de estas infecciones no presentan síntomas pero si no se tratan a la larga pueden derivar en complicaciones como cáncer de cuello del útero.

Acude a tu ginecólogo periódicamente para asegurar que todo está bien mediante pruebas como el papanicolaou. Si te hace sentir más cómoda puedes ir con una amiga o familiar y solicitar que te trate una médica mujer.

Es nuestro derecho ser informadas sobre los distintos tipos de métodos anticonceptivos, así como decidir libremente cuál de ellos queremos usar. Ten en cuenta también que para ser sometida a cualquier método anticonceptivo necesitas manifestar tu consentimiento previo (Artículo 6, Ley General de Salud).

Existen diversos métodos anticonceptivos:

- **Naturales** como el control de tu ciclo menstrual, la medición de la temperatura corporal, mantener relaciones durante la menstruación o el periodo de lactancia. Sin embargo, para poder poner en práctica estos métodos necesitas tener un periodo muy regular y controlado. Es por ello que, si no conoces muy bien tu cuerpo ni sus posibilidades de variación de tu ciclo menstrual

no recomendamos usar este tipo de métodos por no ser completamente seguros.

- **Hormonales** como la píldora, las inyecciones o los anillos vaginales. Son métodos seguros y no necesitan negociarse con la pareja sexual. Las inyecciones mensuales o trimestrales son las formas de anticoncepción más extendidas entre muchas mujeres, sin embargo no te protegen de Enfermedades de Transmisión Sexual.

- **De barrera** como el ya mencionado condón masculino, el condón femenino o el diafragma. *De todos ellos sólo los dos primeros previenen contra las ETS.*

Sabemos que en ocasiones es difícil negociar con tu pareja el uso de métodos anticonceptivos como preservativos o condones, puesto que es el varón el que debe aceptar su uso. Lamentablemente, vivimos en una sociedad profundamente machista donde los hombres están muy poco concienciados sobre esto. Es necesario un largo trabajo con los hombres sobre este tema, haciéndolos entender que con el uso del preservativo evitan paternidades no deseadas y contagiarse o contagiar ETS.

Recuerda que puedes tener distintas parejas o personas con las que tengas encuentros sexuales a lo largo de tu vida, pero tu cuerpo es uno y es tuyo siempre. Por eso es tan importante cuidarlo. Nadie tendría que obligarte ni convencerte de tener sexo no seguro si realmente siente algún tipo de afecto y cuidado por tu persona.

Tu derecho a interrumpir tu embarazo:

El embarazo puede ser una vivencia muy bonita, siempre y cuando se trate de algo deseado, consentido y decidido de manera libre. Muchas mujeres tienen hijas/os sin haber planificado hacerlo. Esto es una de las principales formas de vulneración de nuestros derechos reproductivos.

Las mujeres han compartido de manera histórica conocimientos sobre cómo interrumpir un embarazo en caso de no desearlo o poder por diversos motivos, llevarlo a término. Para ello muchas recurren al uso de hierbas y plantas medicinales como la ruda, el perejil, el romero o el orégano, entre otros.

El Código Penal peruano permite abortar únicamente en caso de aborto terapéutico, esto es: cuando la interrupción del embarazo consentida por la mujer y practicada por personal médico, es el único para salvar la vida de la mujer embarazada o para evitar en su salud un mal grave y permanente. Sin embargo, incluso en ese caso, los centros de salud vulneran el derecho a la mujer a interrumpir su embarazo, dificultando o directamente negando el acceso a esta intervención.

En todo caso, la decisión de hacerlo o no es tuya, y no debes sentirte juzgada ni culpable por ello. Existen personas y organizaciones de mujeres que pueden ayudarte a informarte para que tomes la decisión adecuada para ti y tu caso. Lo más importante siempre es cuidarte y en caso de decidir interrumpir tú embarazo hacerlo de manera segura.

La **Línea de Aborto Seguro**,
(01) 945 411 941,
puede ayudarte

Salud materna:

La mortalidad materna en el Perú no es solo un problema de salud pública, sino también de derechos humanos y de justicia social ya que es un reflejo de la exclusión social por género, identidad étnica, cultura y socioeconómica que sufren las mujeres de bajos ingresos, de áreas rurales, indígenas, adolescentes y con pocos años de estudio, entre otras. La gran parte de estas muertes son prevenibles y evitables.

Muchas mujeres en las comunidades siguen dando a luz en sus hogares con la ayuda de una partera, solas o con el apoyo de su familia. En estos casos es importante tratar de asegurar condiciones de higiene para evitar posibles riesgos de infecciones que deriven en complicaciones que pongan en riesgo sus vidas.

Las mujeres de nuestra comunidad con conocimientos sobre el parto, como las parteras, deben ser nuestras aliadas en este proceso.

En ocasiones, las mujeres que van a dar a luz reciben maltrato por parte del personal de salud, para quienes son enfermas y sus opiniones no cuentan. Lo que importa en muchos centros de salud es que los partos sean rápidos, seguros y cómodos para los médicos, sin pensar en las necesidades de las futuras madres.

Es por ello, que es importante hacer valer nuestros derechos expresando nuestras necesidades. Si decidimos dar a luz en un centro médico o en una casa materna, podemos pedir que:

- las parteras de nuestra comunidad, así como nuestra pareja en caso de tenerla o algún familiar que deseemos nos acompañen,
- nuestro parto sea vertical, es decir, dar a luz sentadas o en cuclillas ayudándonos de una soga o palo,
- se nos permita tomar nuestros propios alimentos si consideramos que estos son beneficiosos para afrontar nuestro parto y posparto,
- nos proporcionen camas bajas para el reposo después del parto y frazadas locales en las camas,
- nos fajen y/o traten con masajes, plantas curativas si así lo deseamos,
- nos entreguen la placenta.

La menopausia: es el proceso natural por el cual dejamos de menstruar, y por lo tanto, abandonamos nuestra etapa de vida fértil, en el sentido de capacidad de tener hijas/os.

Es un proceso natural y normal en la vida de las mujeres y no una enfermedad. Llega en torno a los 50 años, pero varía en cada mujer.

Una alimentación sana y una vida activa puede liberarnos de muchos de los efectos de esta etapa, algunos de los más conocidos: subida de la temperatura corporal (los llamados sofocos), aumento de peso, insomnio. El consumo de maca, quinua, aguaje o soya orgánica son excelentes en este periodo.

Prevenir el cáncer de mama: este tipo de cáncer es una de las principales causas de mortalidad en las mujeres. Puedes realizarte autoexploraciones de mamas, esto ayuda a que conozcas tus pechos y puedas identificar cualquier bultito o cosa inusual en ellas. A partir de los 40 años se recomienda acudir al centro de salud para hacerte chequeos. Detectar el cáncer de mama a tiempo es fundamental para poder luchar contra él.

NUESTRO DERECHO A UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIA

¿Qué pensamos cuando escuchamos hablar de violencia de género?

Las siguientes ideas pueden ayudarte: ¿Cómo nos sentimos cuando se nos dice que por ser mujer tenemos que cocinar, atender a nuestros hermanos, a nuestro esposo y sin quejarnos? ¿Qué sentimos cuando nos dicen que por ser mujeres no sabemos trabajar o no sabemos cómo ser dirigentes o alcalde de nuestra comunidad? ¿Qué por ser mujeres debemos ser delicadas, no debemos gritar y hacer caso a lo que los hombres nos digan?

Y ahora, ¿Se nos ocurren más ideas de los qué es violencia basada en género?

La violencia de género es todo ejercicio de poder abusivo basado en las diferencias de género (roles sociales establecidos por el sexo de cada persona); que ha colocado, generalmente, a la mujer y las niñas en una posición subordinada respecto a los varones.

Sexo: Es el conjunto de características físicas, biológicas y corporales, con las que nacen los hombres y las mujeres.

Género: conjunto de características psicológicas, sociales y culturales, que cada sociedad nos asigna para que seamos femeninas o masculinos. Son características históricas, se van transformando con el tiempo y, por tanto, son modificables.

Cocinar, querer atender a nuestro hermano y esposo entre otras actividades, no están mal. El problema es cuando se vuelve una obligación y se nos excluye de la educación, de nuestra participación social; obstaculizando así nuestro desarrollo como mujeres.

La violencia hacia la mujer tiene distintas manifestaciones y distintos niveles de ejercicio. Generalmente se reduce a la violencia sufrida a manos de una pareja o expareja en el espacio doméstico. Desde esta definición la violencia de género ha sido históricamente relegada a un conflicto en el espacio privado que debe ser resuelto entre las partes implicadas. Sin embargo la violencia de género tiene múltiples caras, veamos alguna de ellas.

Tipos de violencia hacia la mujer[7]:

Violencia física: es cualquier agresión al cuerpo físico, puede ser un pellizco, un empujón, un puñetazo, una patada u otros ataques más fuertes.

Violencia sicológica: que nos griten, insulten o amenacen, afectando así nuestro bienestar y autoestima.

Violencia sexual: Cuando nuestra pareja, amigo, familiar, persona conocida o desconocida quiere obligarnos a tener relaciones sexuales cuando no queremos.

[7] Rotafolio para la capacitación. Violencia basada en Género. Demus.

Feminicidio: cuando una mujer es asesinada por ser mujer.

Hostigamiento sexual: son actos de intimidación y persecución sexual en el trabajo, por ejemplo.

Trata de mujeres: comercialización del cuerpo de la mujer con fines de esclavitud y explotación sexual.

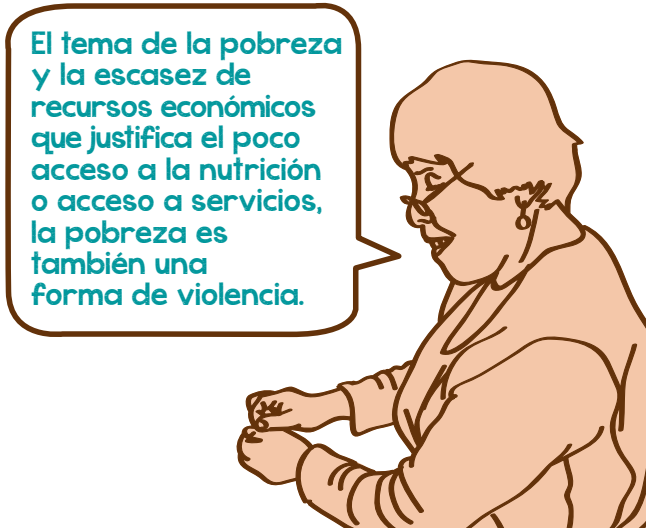
Lesbofobia: cuando se nos discrimina por nuestra orientación sexual.

La violencia intrafamiliar o doméstica, tiene lugar entre los miembros de una familia. Cualquier miembro de la familia independientemente de su sexo o edad puede maltratar o ser maltratado. Sin embargo, las estadísticas nos dicen que es el adulto masculino el que con más frecuencia ejerce violencias contra mujeres, niños y niñas.

La violencia no empieza con los golpes, comienza mucho antes con actitudes de control hacia tu manera de vestir, tu movilidad, los mensajes de tu celular; o sentir celos de manera continua por hablar con otras personas, especialmente si son varones.

El machismo es una violencia cotidiana, que en su máxima expresión termina en el asesinato de mujeres a manos de sus parejas. Por eso es tan importante que aprendamos a identificar lo qué es violencia.

No dejes que la violencia destruya tu bienestar, tu salud y la de tus hijas e hijas, ante la primera señal de maltrato denuncia la violencia o acude a un especialista para recibir apoyo.



LEYES Y PROTOCOLOS QUE NOS AMPARAN

- Plan Nacional de Igualdad de Género.
- Plan Nacional Contra la Violencia hacia la Mujer.
- Guías de Atención en salud para las personas que fueron víctimas de violencia basada en Género.

CENTRO DE ATENCIÓN EN CASOS DE VIOLENCIA

- Centros de Salud.
- Centro de Emergencia Mujer
- Línea 100 - Ministerio de la Mujer
- Comisaría Local

La violencia hacia la mujer, no es un acto aislado y único, que solo le pasa a una mujer o algunas, si no por el contrario es un sistema, y hasta una cultura; donde todas las mujeres hemos sido más de una vez víctimas.

En zonas de conflictos ambientales, donde se desarrollan actividades de extracción de recursos naturales, la violencia contra las mujeres se intensifica:

- se incrementan las violaciones sexuales,
- aumenta el miedo y la percepción de inseguridad en las calles,
- aparecen o se fortalecen redes de trata y prostitución,
- aumentan los casos de embarazos no deseados y de embarazos adolescentes,
- crece la brecha económica entre hombres y mujeres dentro de las familias,
- crece la carga de trabajo no remunerado sobre las mujeres.

¿Qué hacemos frente a la Violencia hacia la Mujer?

Como mujeres: No solo somos víctimas de este sistema de violencia sino también responsables de que siga ocurriendo. No reproduzcamos discriminaciones machistas con nuestras amigas, hijos e hijas.

Debemos aprender a identificar las distintas formas de violencia porque sólo así estaremos capacitadas para hacerle frente.

Debemos reconocernos en nuestra diferencia como personas con iguales derechos que los hombres.

Debemos ser conscientes que la violencia hacia la mujer no es un tema aislado ni privado, que ante un caso de violencia nosotras debemos denunciar y las leyes ampararnos.

Como ciudadanas: Conocer las leyes que nos protegen y las instituciones a las que acudir ante una situación de violencia hacia la mujer.

Como mujeres organizadas: Ser parte de una organización nos fortalece, para enfrentar males que no son aislados o privados, sino que forman parte de un sistema de discriminación colectiva. Organizaciones como la FEMUCARINAP cumplen un importante papel a la hora de sensibilizar y promocionar las leyes que protegen a las mujeres contra cualquier caso de violencia. Trabajando de manera colectiva y organizada podemos posicionar las violencias como tema central en las agendas de los Estados. La organización es también un espacio de acompañamiento, empoderamiento y de generación de capacidad de respuesta antes estos hechos.

Y los hombres, ¿Qué pueden hacer frente a la Violencia hacia la Mujer?

No tolerar formas de violencia hacia la mujer cuando seamos testigos de ellas. Tratar de resolver conflictos sin usar la violencia, mediante el dialogo, expresando nuestros puntos de vista y emociones de manera no agresiva. Tratar a nuestras parejas e hijas con igualdad, respeto y amor, buscando su desarrollo personal y no su control o dominio.

NUESTRA SALUD MENTAL: APOSTANDO POR EL AUTOCUIDADO

La Organización Mundial de Salud define salud mental de la siguiente manera:

*Estado de bienestar en el cual el individuo **es consciente de sus propias capacidades**, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.*

Nuestro Ministerio de Salud la define como:

Un estado **dinámico** de bienestar **subjetivo**, la búsqueda permanente de equilibrio, la capacidad para establecer **relaciones humanas** equitativas y que aporten al bienestar, reconociendo las diferencias de forma positiva, así como la participación de forma creativa y transformadora del medio en el que vivela persona; es decir un sujeto y ciudadano **activo de derecho**s.

Hablar de salud mental, no tiene por qué ser tan complejo ni lejano a nosotras: es cómo imaginamos o sentimos qué es la salud: Estar bien con nosotras mismas, sentirnos bien en todo lo que hacemos, ser felices.

La pregunta que capaz nos surge es ¿cómo logramos eso? Claramente, ustedes también tienen las respuestas; ¿qué hacen para sentirse bien?, ¿qué les agrada hacer? o por el contrario ¿qué les provoca insatisfacción?

Tener salud mental no tiene que ver con no tener problemas, si no con cómo vemos estos problemas y cómo los transformamos, teniendo en cuenta que en nuestro diario vivir las cosas no son como deberían ser (jornadas de trabajo de más de 8 horas; existen violencias y otras muchas injusticias).

Una apuesta en salud mental es también una apuesta política, ya que también implica transformar nuestro entorno para que este sea más saludable.

Conectarnos con nosotras mismas,con lo que pensamos, sentimos y hacemos.

Salud Mental Comunitaria

Si en nuestra comunidad no hay salud mental, y por el contrario hay violencia, autoritarismo, machismo, injusticias, entre otros; esto nos generará impotencia, tristezas, rabias; por lo que hablar de salud mental está íntimamente relacionado con nuestro entorno o comunidad.

Trata de encontrar lazos de apoyo, ya sea formalmente (acudiendo a un psicólogo/a) o creando redes (familia, amigos, vecinos, compañeras) en las que encontrar comprensión, recuperación y aliadas para la transformación.

Pensar y practicar bienestar mental:

El sentirnos bien al ser parte de nuestra comunidad y/o organizaciones.

Leyes y normas que nos amparan para exigir nuestro derecho a la salud mental en nuestro centro de salud y a nuestros gobernantes:

- **Lineamientos para la Acción en Salud Mental (2004)**

- **Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Mental y Cultura de Paz (2004)**

  Contribuir a la salud mental de los peruanos y las peruanas, sin distinciones de raza, edad, género y condición social, política o cultural; y fortalecer las redes de soporte, sociales y comunitarias para una vida sana, incluyendo la salud mental en los planes a nivel nacional, regional y local.

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado tiene que ver con las atenciones, acciones, pensamientos que tenemos hacia nosotras mismas; las que vamos encontrando y creando y nos hacen sentir mejor cada día.

Para poder hacer esto ¿qué consideras que es necesario?, ¿qué es necesario para que puedas cuidar bien a otra persona?, si es una persona pequeña, ¿le comprarás una chompa grande para abrigarla? O ¿le comprarás una de su tamaño? Exactamente, para poder autocuidarnos, es necesario hacer cosas precisas para nosotras, y para ello es necesario conocernos.

Conocernos implica saber cómo somos, cuáles son nuestras características físicas y cuál es nuestra personalidad o forma de ser; y qué cosas nos hacen sentirnos mejor. Autocuidarnos implica una toma de decisión frente a diversas opciones, teniendo en cuenta nuestro bienestar, nuestro buen vivir, nuestra salud.

Muchas veces sucede que estamos tan ocupadas cuidando a los demás que nos olvidamos de nosotras misas. Desde aquí te damos algunas ideas para que empieces a cuidarte.

Para autocuidarnos es necesario:

Conocernos y conocer Que nos hace bien.

- Conocernos físicamente y sicológicamente.
- Conocer qué nos ayuda a estar sanas.
- Conocer qué nos desagrada.

- Hacer actividades que nos diviertan y mantengan en forma.
- Dar y recibir afectos con nuestra familia y amigos.
- Comer alimentos que nos fortalecen y evitar los que no.

NUESTROS DERECHOS AMBIENTALES Y LA SOBERANÍA ALIMENTARIA

A lo largo de las últimas décadas, se han desarrollado tendencias con consecuencias muy negativas para las personas que se dedican a la agricultura y ganadería a pequeña escala, la población y su entorno:

- Las/os pequeñas/os productores están excluidos del mercado nacional e internacional. Los alimentos producidos se venden por debajo del costo de producción.
- La biodiversidad y el medioambiente están amenazados por la explotación extractivista de las mineras y petroleras.
- La salud de las poblaciones empeora: aparecen y se desarrollan nuevas enfermedades debido a la contaminación.
- Las costumbres alimentarias de nuestros antepasados se pierden: El mercado induce a la mala alimentación y al consumo de comida chatarra.

¿Cómo nos afecta todo esto como mujeres?

Desde el principio de la historia las mujeres han producido la alimentación para el conjunto de la comunidad, con el trabajo de la tierra, los pequeños cultivos o huertos y el cuidado de las semillas y diversidad de especies.

A través del manejo y conservación de los recursos naturales como la tierra o el agua garantizaban su subsistencia y la de los miembros de su familia.

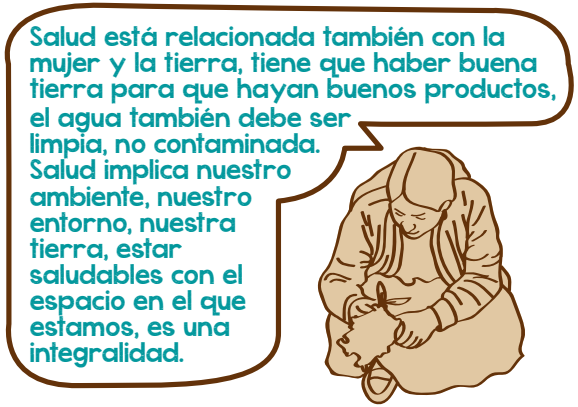
Sabemos por las crisis alimentarias que hemos vivido, lo importantes que son los cultivos domésticos de alimentos, el manejo del ganado menor (gallinas, chanchos, cuyes) y las producciones destinadas al autoconsumo.

Si esas personas que se dedican al cultivo del campo ven sus tierras contaminadas por pesticidas, ¿cómo proporcionarán una alimentación adecuada a sus familias?

Si los árboles que les proporcionan madera para hacer fuego son talados ¿cómo cocinarán o calentarán sus hogares?

En las ciudades el aire altamente contaminado son la principal causa del aumento de enfermedades respiratorias en niños y niñas.

Toda la basura que producimos con el uso de productos desechables, que no son reciclados, va a parar a los mismos ríos de los que esperamos sacar agua para tomar, lavar o regar.



La Constitución Política del Perú dispone en su artículo 2. 22 que toda persona tiene derecho a gozar de un ambiente equilibrado y adecuado al desarrollo de su vida; lo que incluye la preservación de la naturaleza, el control de las sustancias nocivas y la protección de la salubridad.

Por todo ello, es necesario trabajar conscientemente por nuestros derechos ambientales, es decir nuestros derechos a:

- Un ecosistema sano:

  El derecho a gozar de las condiciones adecuadas y necesarias para que podamos vivir en un entorno sano donde se respete y proteja a la Pachamama.

  El derecho a que nuestro modelo de desarrollo esté basado en la sostenibilidad y conservación de la biodiversidad, protegiendo nuestros recursos naturales como el agua y la tierra frente la explotación de oro y petróleo.

- A elegir cómo queremos producir (libre de pesticidas y transgénicos por ejemplo), el tipo de producción (con semillas de productos nuestros) y los destinatarios de ésta (familia, vecinos, feria de pueblos, mercado nacional o/e internacional)

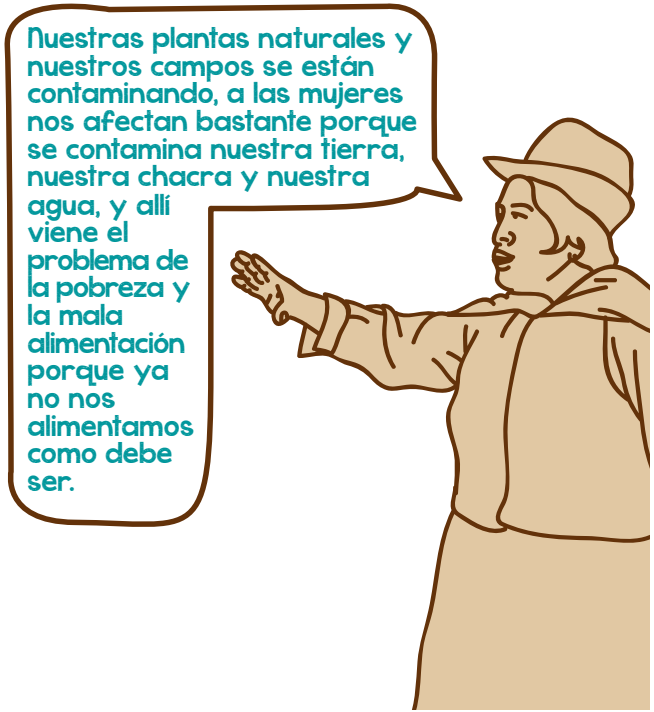
- A comer sano, seguro y soberano.

Una de las principales luchas de FEMUCARINAP es la defensa de la soberanía alimentaria. En la actualidad trabaja con congresistas y organizaciones aliadas para promover la aprobación de una ley que tenga en cuenta la soberanía y no solo el enfoque de la seguridad alimentaria.

La soberanía alimentaria es un concepto que fue introducido en 1996 por Vía Campesina en Roma, con motivo de la Cumbre Mundial de la Alimentación de la Organización para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

La Soberanía Alimentaria es el derecho de los Pueblos de definir sus propias políticas y estrategias para la producción, distribución y consumo sustentable de alimentos, respetando sus propias culturas y sus propios sistemas de manejo de recursos naturales y áreas rurales.

Este concepto, contrasta con el de seguridad alimentaria definida por la FAO, que se centra en la disponibilidad de alimentos, mientras que la soberanía alimentaria incide también en la importancia del modo de producción de los alimentos y su origen. Resalta la relación que tiene la importación de alimentos baratos en el debilitamiento de producción y población agraria locales.



Algunas estrategias para garantizar la soberanía alimentaria:

- **Sigamos cultivando nuestros propios alimentos.** Te permite comer sano, seguro y barato. Eliges los alimentos que quieres cultivar y te informas de los ciclos del huerto: cuando se planta, cuando se recoge, si se necesita aporcar, cómo fabrica tu propio abono orgánico. Es muy importante transmitir a las niñas y niños estos conocimientos, así nos aseguramos que no se pierda la cultural de la producción de alimentos. En caso de tener excedentes, podemos intercambiar con nuestras vecinas o puedes vender tu producción en ferias. Esto te permite generar ingresos extras, mejorando así tu autonómica económica.

- **Concientiza a las comunidades y autoridades** sobre la producción y autoconsumo de productos andinos y amazónicos, ancestrales y a autóctonos, frente a la exportación e importación de alimentos.

- **Diversifica tus cultivos.** Muchas comunidades y familias sufren presiones externas para abandonar sus cultivos tradicionales para dedicarse a la producción de un único producto que por lo general será dedicado a la exportación. Pero si la producción no es buena no generaremos los suficientes ingresos como para comprar los alimentos que necesitamos. Es mejor no arriesgarse, diversifica y asegura tu alimentación y la de las tuyos, así como la preservación de especies autóctonas.

- Alimenta a tu familia con igualdad.

Cuando servimos la comida a veces les damos más a los varones que a las niñas, porque "los hombres tienen el estómago más grande o necesitan alimentarse más". Con este tipo de conductas estas favoreciendo la salud de tus hijos frente a la de tus hijas, apoyando también la idea de que ellos necesitan más cuidados que nosotras. Tenemos que tener cuidado para no ser nosotras mismas las que fomentemos prácticas discriminatorias contra las mujeres en nuestras casas y comunidades.

¿Cómo comer sano?

Cada una, según donde vive, percibe la alimentación sana de varias maneras. En nuestro país contamos con una amplia variedad de alimentos que nos permiten comer bien. Los productos amazónicos y andinos tienen un elevado poder nutricional, muchos nos aportan todos los nutrientes que necesitamos, al mismo tiempo que nos ayudan a prevenir enfermedades. La nutrición saludable debe formar parte de nuestra vida diaria, y contribuir a nuestro bienestar físico, mental y social.

Existen 3 tipos de alimentos: energéticos, constructores, reguladores. El éxito de una buena buena alimentación consiste en combinar alimentos de los tres grupos en cada comida (Desayuno, almuerzo y cena).

ENERGETICOS:

Nos dan fuerzas para caminar, trabajar, hacer deporte, jugar y estudiar.

Cereales: quinua, trigo y derivados (pan, fideos, harina), avena, maíz, kiwicha, arroz, cebada, etc.

Tubérculos: papa (chuño y harina), olluco, oca, mashua, etc.

Azúcares: azúcar rubia y blanca, miel de abeja, chancaca.

CONSTRUCTORES :

Ayudan a formar el cuerpo y a crecer, constituir los músculos, los órganos internos y el sistema inmunológico que nos defiende frente a las enfermedades.

Carnes: cuy, pescado, res, pollo, etc.

El pescado contiene grasas esenciales que te ayudan a prevenir enfermedades del corazón, también ayudan al desarrollo cerebral.

Lácteos: Huevo, leche y sus derivados como el queso o el yogurt.

Legumbres: frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas, soya, tarwi, etc.

PROTECTORES:

Están llenos de vitaminas que nos protege de las enfermedades. Los encuentras en todo ipo de fruta y verduras.

Busca combinar estos alimentos, intentando que cada plato tenga al menos un alimento de cada tipo. La proporción debe ser 1/3 para cada uno de ellos. La Organización Mundial de la Salud recomienda una proporción de sólo el 25% de proteína animal y un 75% de proteína vegetal en nuestra dieta.

Recuerda:

- Las comidas de preparación rápida (chatarra) por su alto contenido de grasa animal producen enfermedades del corazón.
- No agregues sal extra a tus comidas. El excesivo consumo de sal se asocia a un aumento de la presión sanguínea. Usa preferiblemente sal marina.
- Muchos alimentos contienen azúcar en su preparación (gaseosas, jugos, mermeladas, galletas, helados, tortas y pasteles). Estos alimentos aportan cantidad importante de calorías. Usa preferiblemente azúcar rubia u otros endulzantes naturales como la chancaca.

NUESTRO DERECHO A UN TRABAJO DIGNO Y CON SALUD

¿Qué es el trabajo digno?

El trabajo digno son las condiciones laborales que aseguran nuestra vida y salud, así como una remuneración justa y estable que nos permita satisfacer nuestras necesidades y las de nuestra familia.

El trabajo digno es un derecho de todas las personas.

Implica:

- Acceso a un trabajo productivo con un ingreso que satisfaga las necesidades de la trabajadora.
- Contrato justo y formal.
- Jornada de trabajo razonable (8 horas).
- Remuneración justa: igual trabajo igual salario.
- Seguridad en el lugar de trabajo, libre de violencia (física, psicológica y/o sexual).
- Licencias por maternidad y lactancia.
- Mejores perspectivas de desarrollo personal con formación profesional e integración a la sociedad.
- Igualdad de oportunidad y trato para todas las mujeres y hombres.
- Libertad para formar sindicatos y formar parte de ellos.
- Cobertura plena del sistema de seguridad social para la mujer y su familia.

La Ley 29783 sobre Seguridad y salud en el trabajo: Recoge nuestros derechos y las obligaciones de los empleadores y trabajadores para prevenir, controlar y reaccionar frente a los riesgos que implica la actividad laboral en la salud y la seguridad de la persona trabajadora, incluyendo indemnización para nosotras si no cumplieran estas normas establecidas.

Aquí compartimos algunas líneas de esta ley:

Prevención: El empleador debe garantizar los medios y condiciones que protejan la vida, la salud y el bienestar de trabajadoras y trabajadores, y de aquellas personas que no teniendo vínculo laboral se encuentran en la institución.

Responsabilidad: El empleador se hace responsable de las consecuencias económicas y legales de un accidente o enfermedad que suframos en el desempeño de nuestras funciones o a consecuencias de él.

Información y capacitación: Nuestras organizaciones sindicales y nosotras recibimos del empleador una oportuna y adecuada información y capacitación preventiva en la tarea a desarrollar, con énfasis en lo que podría ser un riesgo para nuestra vida y salud en la labor que se nos asigne.

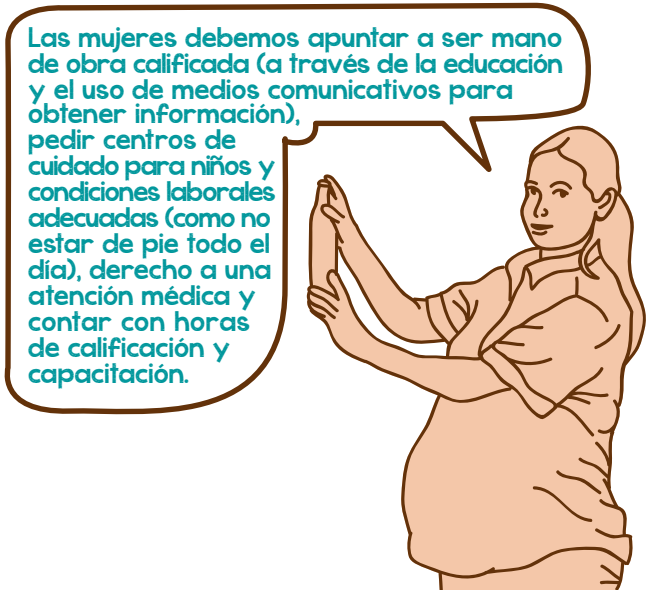
Sabemos que encontrar empresas responsables en el cumplimiento de sus deberes para con nosotras, sus trabajadoras, es difícil; por lo que no debemos de dejar de ser vigilantes y evaluar bien los riesgos de un trabajo, que a la larga podría ser un perjuicio irremediable para nuestra salud (infecciones estomacales, cáncer a la piel, entre otras enfermedades). Estas irresponsabilidades y los perjuicios que generan una empresa e institución laboral, deben ser denunciados y no pasados por alto.

OTRASLEYES QUE NOS AMPARAN:

La ley n°28048. ***Para casos de gestación***, reconoce a las mujeres el derecho a no realizar labores que pongan en peligro su salud y/o el desarrollo normal del embrión y el feto durante el periodo de gestación.

La ley N°27942 y su reglamento establece normas destinadas a la ***prevención y sanción del hostigamiento sexual*** en distintos ámbitos, incluyendo el de las relaciones laborales.

La ley 27240 prevé que, al término del periodo post natal, la madre trabajadora tiene d***erecho a una hora diaria de permiso por lactancia materna***, hasta que el hijo tenga un año de edad.

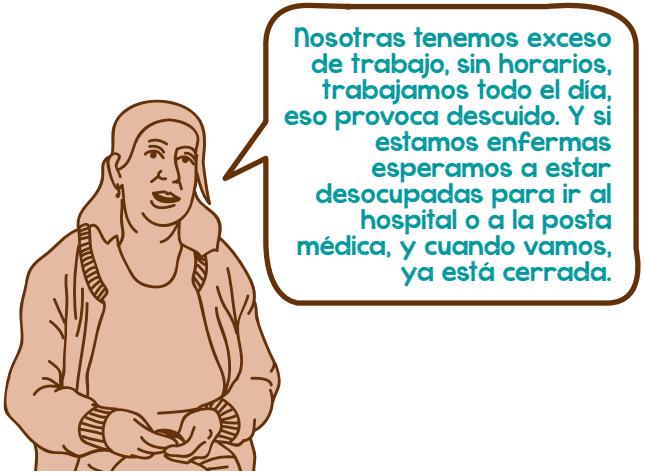


Estos derechos que hemos vistos nos protegen cuando trabajamos dentro del sistema de trabajo formal, es decir por cuenta ajena (para terceras personas) o por cuenta propia (en nuestro propio negocio o empresa) mediante un contrato y haciendo los debidos pagos al sistema de seguridad social y a la SUNAT.

Sin embargo, como sabemos, la mayoría de mujeres trabajamos de manera informal, sin estar regularizadas. Este tipo de trabajos representan para muchas mujeres una forma de ganarse la vida y poder tener acceso a recursos propios.

Contar con tu propio dinero, obtenido por ejemplo de la venta de productos de tu chakra en el mercado o de pequeños animales para el consumo como los cuyes o gallinas, o de tejer tus telas o ropas, es una valiosa forma de tener autonomía económica y fortalecer también la economía familiar. Igualmente en estas formas de trabajo depende de ti promover formas de trabajo saludables.

A veces siendo nuestras propias jefas somos las primeras en autoexplotarnos sin tener en cuenta nuestra necesidad de descanso y cuidados.



Las tareas domésticas y comunitarias, aunque la mayoría de las veces son trabajos no remunerados, es decir, por los que no recibes dinero, son también una forma de trabajo fundamental para el mantenimiento de la vida de los tuyos y para el sustento de la economía en general.

Deben por tanto, ser valorados y compartidos por todas las personas. Esto es, no deben ser solo responsabilidad tuya sino que debemos tratar que se reconozca su importancia y trabajar por la corresponsabilidad de todos los miembros de la familia y la comunidad para con ellos.

Para ello, es fundamental educar a nuestras hijas e hijos de manera diferente, nos discriminando a las mujeres de tu hogar cargándolas siempre con este tipo de tareas y privilegiando a los varones excluyéndolas de su cumplimiento.

Es importante educar a tus hijos al igual que a tus hijas para que sepan cocinar, tender la cama o lavar los platos. En la educación en igualdad está el cambio que nos lleva a construir generaciones de hombres menos machistas, más implicados en el cuidado de sus familias y del hogar.

BIBLIOGRAFÍA

Acércate a tus DESCA. Manual sobre Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Ambientales de las mujeres. Fundación Yerbabuena. Guayaquil, Ecuador, 2008.

Aportes para la operativizacion del Modelo de Atención Integral de Salud. Basado en Familia y Comunidad en el Primer Nivel. Salud Sin Límites. Lima, 2012.

Barrio, Sacha. La nutrición inteligente. Guía práctica de alimentación y gastronomía viva. Ed. Planeta, Lima, Perú, 2010.

Calidad de Atención en Establecimientos de Salud de la Región Cusco. Nosotras ejercemos nuestro derecho a la Vigilancia Ciudadana. Flora Tristán, Lima, 2009.

Cuestión de derechos, trabajo digno para las mujeres. Por nosotras, por nuestros derechos, por nuestra dignidad. Asociación Aurora Vivar.

De cara al futuro: Salud mental y cultura de paz. MINSA.ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/103.pdf

Guía de trabajo, derechos laborales y relaciones colectivas de trabajo, Modulo II. Asociación Aurora Vivar.

Guía didáctica para la producción integral agropecuaria en comunidades campesinas. Asociación Pro derechos humanos (APRODEH).

Guía técnica para la atención integral de las personas afectadas por violencia basada en género-MINSA. En http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1253_PROM47.pdf.

Igualdad de género en la organización sindical. Módulos de formación sindical para líderes, lideresas y dirigentes sindicales, Modulo III. Asociación Aurora Vivar.

Informe Defensorial Nº 134. La Salud de las Comunidades Nativas: Un reto para el Estado. Defensoría del Pueblo. http://servindi.org/pdf/DP_informe_134.pdf

Línea de base de Interculturalidad. Pucallpa. UNFPA. 2010.
http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/SSL--Atencion-en-Salud-Modulo-Tecnico.pdf

Paz Méndez, Alfredo. Los conceptos de seguridad y soberanía alimentaria dentro la concepción de desarrollo del PND.
http://www.soberaniaalimentaria.com/textos/MendezSoberianiaAlimentariaBolivia07.pdf

Plan Estratégico Nacional de Salud Mental 2011-2021.MINSA.
Plan General de la Estrategia Sanitaria Nacional Salud de los Pueblos Indígenas 2009 – 2012.
http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/7/jer/censi_estr_plan/Plan%20General%20de%20ls%20Estrategia%202010-2012.pdf

Plan Nacional de Igualdad de Género 2012-2017.
MIMPShttp://www.mimp.gob.pe/files/planes/planig_2012_2017.pdf

Proyecto Amares. Salud Mental Comunitaria en el Perú: aportes temáticos para el trabajo con poblaciones. Lima, Perú. 2006.

Rotafolio para la capacitación. Violencia basada en Género. Demus.

Servicios de salud materna con pertinencia intercultural: son nuestro derecho. Bolivia, Ecuador y Perú. Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA). Quito, Ecuador, 2011.

Soberanía Alimentaria: Propuesta sobre Agroecología y consumo autogestionado. Problemas y alternativas. Red de Grupos Autogestionados de Consumo de Madrid.
http://www.nodo50.org/derechosparatodos/Areas/AreaSalud5.htm

Trabajadoras agrícolas: Una visión desde adentro, derechos laborales de las mujeres rurales de la Región de Junín. Centro de Fomento de la Vida (FOVIDA).

Tobón, O. El autocuidado, una habilidad para vivir. Colombia, 2000.