

PASO A PASO

No.24 NOVIEMBRE 1995

LA SALUD DE LA MUJER

DE LA DIRECTORA

LOS TEMAS TABUES:

La salud de la mujer

EN ESTE NUMERO de *Paso a Paso* tratamos varios temas de salud relacionados con la mujer que pocas veces se discuten abiertamente. A pesar de que todos los temas tienen que ver directamente con la salud de la mujer, esperamos que nuestros lectores masculinos también los encuentren interesantes, pues son temas que necesitan la comprensión y la preocupación de los hombres y, en ciertos casos, su participación. Algunos casos, como por ejemplo la circuncisión femenina, plantean cuestiones importantes sobre los cambios sociales en las creencias y costumbres de la gente.

'Las mujeres representan la mitad de la población mundial; a pesar de esto, reciben sólo la décima parte del ingreso, proveen dos tercios de las horas de trabajo en el mundo y son dueñas de una centésima parte de la propiedad.'

(Conferencia Internacional del Trabajo, 1980)

Ya desde recién nacidas y de niñas, las mujeres reciben una alimentación menos nutritiva y menos atención médica que sus hermanos. En los países en vías de desarrollo muchas mujeres sufren a causa de mala salud, dietas inadecuadas y exceso de trabajo. Los funcionarios de salud, por lo general, dan muy baja prioridad a las necesidades de salud de las mujeres. Esperamos que al tratar algunos de los temas 'tabúes' de la salud en este número, estemos estimulando la concientización, la discusión y la franqueza en lo que se relaciona a la salud de la mujer. Al contrario de otros números, hemos usado menos diagramas para no ofender. A veces ha sido necesario usar difíciles términos médicos y, por eso, en la página 3 incluimos en forma

regular un glosario para ayudar a los lectores a comprender algunos de los términos más difíciles que aparecen en este número.

La circuncisión femenina es un tema que provoca emociones fuertes. La circuncisión se realiza en más de 110 millones de mujeres, principalmente en los países de África Oriental y Occidental. En países tales como Etiopía, Somalia, Sierra Leona y Sudán, más del 80% de las mujeres son circuncisadas. También se practica en el sudeste de Asia y en Latinoamérica. Presentamos los problemas de salud que esta práctica puede llegar a causar y usamos la historia de una muchacha como ejemplo para demostrar lo difícil que es actuar en contra de la tradición cultural. Para muchas mujeres, la circuncisión es aún considerada esencial para la pureza, para obtener respeto y para alcanzar una madurez completa. Por lo general, son ellas mismas las que optan

por la circuncisión. Sólo se llegarán a comprender los riesgos que esta práctica trae a la salud y al bienestar de la mujer, a través de una discusión abierta. Sólo entonces podrán las mujeres tomar sus propias decisiones libremente y de una forma equilibrada.

A las mujeres se las considera muchas veces ciudadanos de segunda clase, se les enseña a sentir vergüenza por sus cuerpos y por las necesidades y funciones básicas de éste. Sin embargo, ante Dios todos tenemos el mismo valor y su preocupación es la misma por todos nosotros. Esperamos que este número ayude a los lectores a discutir más abiertamente otros temas que causen vergüenza y que ayude, también, a dar un entendimiento más profundo de las necesidades de salud de la mujer.

En números futuros trataremos la piscicultura, proyectos que generen ingresos y los niños de la calle.

Isabel Carter

EN ESTE NUMERO

- La menstruación en Bangladesh
- Glosario de este número
- Cartas
- Fístula obstétrica – una tragedia desconocida
- Estudio Bíblico
- Un mimeógrafo de gelatina
- Circuncisión – ¿Qué pensar?
- Recursos
- Erosión de surcos



Foto: Richard Hanson, Tear Fund

PASO A PASO

ISSN 0969-3858

Paso a Paso es un folleto trimestral que une a los trabajadores sanitarios con los trabajadores del desarrollo en todo el mundo. Tear Fund, editores de *Paso a Paso*, esperan que las nuevas ideas creadas sean de ayuda y estimulen el trabajo comunitario. Es una forma de alentar a los cristianos de todo el mundo a trabajar juntos con la finalidad de crear una comunidad estable y unida. Aceptamos con gratitud cualquier donación.

Paso a Paso es gratis para la gente que trabaja en campañas de promoción de la salud y del desarrollo. Lo tenemos disponible en inglés, francés, español y portugués.

Invitamos a nuestros lectores a contribuir, dándonos sus puntos de vista y enviándonos cartas, artículos y fotos.

Directora: Isabel Carter
83 Market Place, South Cave, Brough,
East Yorkshire, HU15 2AS, Inglaterra.
Tel/Fax: (0)1430 422065

Email: imc@tearfund. dircon. co. uk

Encargada de Idiomas: Sheila Melot

Comité Editorial:

Jerry Adams, Dra Ann Ashworth, Mike Carter,
Jennie Collins, Bill Crooks, Richard Franceys,
Sue Hanley, Suleiman Jakonda, Dr Ted
Lankester, Sandra Michie, Nigel Poole, Jim
Rowland, José Smith, Mike Webb

Ilustraciones: Rod Mill

Diseño: Wingfinger Graphics, Leeds

Traductores:

Luis Bustamante, Ray Cawston, Dr Jorge Cruz,
María Victoria Arango Dew, Nicole Edwards,
Gerard Godon, João Martinez da Cruz, Adelino
Mulungo, Maria Leake, Olivier Martin, Nicole
Mauriange, Jean Perry, Jean-Daniel Peterschmitt,
Catherine Sample

Lista de Correos:

Escribanos, especificando el idioma que desea a:
Footsteps Mailing List, Tear Fund, 100 Church
Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE,
Inglaterra. Tel: (0)181 977 9144.

Los artículos e ilustraciones de *Paso a Paso* pueden ser adaptados para uso en material de capacitación, para estimular la salud y el desarrollo rural, con tal de que el material se distribuya gratis y se le de crédito a *Paso a Paso*, Tear Fund. Publicado por Tear Fund, compañía limitada. Reg. en Inglaterra No 994339. Reg. de caridad No 265464.



*En lo posible,
los trapos
deberían
ser
lavados
con agua
de pozo.*



La menstruación en Bangladesh

por Allison Mathews

LA MENSTRUACION es un proceso natural que afecta a las mujeres y a las niñas en edad reproductiva. Para la mayoría de las mujeres ocurre una vez al mes. El útero produce mensualmente un recubrimiento especial rico en sangre el cual protegerá y alimentará al huevo fertilizado si la mujer queda embarazada. Si el huevo no se fertiliza, ya no se necesita este recubrimiento y, por lo tanto, se deshecha. Un período menstrual indica el inicio de un nuevo ciclo mensual, y la creación de un nuevo huevo. Un ciclo menstrual regular indica que la mujer es fértil, está bien alimentada y goza de buena salud.

En Bangladesh, las niñas comienzan a menstruar, por lo general, alrededor de los 12 años. La vida reproductiva de una mujer dura hasta los 40-45 años.

¿Qué es la protección higiénica?

Esto se refiere a las sustancias y los métodos que una mujer usa para prevenir que se manche la ropa durante su menstruación. Las modalidades varían enormemente. Las mujeres de la clase media alta usan toallas higiénicas desechables. Las mujeres pobres, en cambio, usan una variedad de telas baratas que se pueden volver a usar.

Lo más común es un pedazo de tela de algodón de un sari viejo. Por lo general, estos trapos se sostienen con cordel y se lavan y vuelven a usar hasta tres años. Como resultado de la reciente expansión de la industria de la ropa, ahora se pueden conseguir bombachas fácilmente y a bajo costo. Un número creciente de mujeres las encuentra más cómodas y seguras para sujetar los trapos en su sitio.

¿Quieren las mujeres pobres toallas higiénicas?

La mayoría de las mujeres no tiene dinero para comprar toallas desechables. Sabiha, una mujer de una comunidad de Sylhet, afirmó 'Las toallas higiénicas desechables serían más convenientes para todas las mujeres ya que no hay necesidad de lavarlas y guardarlas, pero no podemos pensar en gastar dinero en la

menstruación. A nosotras la menstruación no nos cuesta nada porque usamos ropa vieja.'

Los mitos y las restricciones de la menstruación

En la cultura bengalí, se considera que durante la menstruación las mujeres están sucias. Se cree que una mujer en este estado tiene el poder de contaminar y destruir. Se considera también que está expuesta a los malos espíritus. A consecuencia de estas creencias, se espera que la mujer altere sus movimientos y su comportamiento cuando está menstruando. No debe ingerir ciertas comidas, tales como carne, huevos, pescado y verduras frescas, pues se cree que éstos aumentan su estado impuro.

La gente piensa, por lo general, que cuando una mujer está menstruando...

- no debe dormir con su esposo, pues esto lo dañaría.
- no debe tocar un libro sagrado o rezar sus oraciones.
- no se debe acercar a las vacas. Si lo hace, se cree que las vacas producirán menos leche y se enfermarán.
- no debe visitar a los enfermos o a las madres con recién nacidos. Esto les podría causar daño o alguna enfermedad.
- no debe tocar el recipiente donde se guarda el arroz. Esto destruiría la producción de arroz y traería mala suerte a la familia.
- no debe salir de su casa porque la podrían atacar los malos espíritus que pueden hacerla infértil.

¿Cómo se limpian los trapos?

Se piensa que los trapos menstruales pueden causar daño y son indecentes. Por eso los niños y los hombres no los deberían ver. La mayoría de las mujeres enjuaga los trapos en la letrina y luego los lava más cuidadosamente afuera, a veces con jabón. Luego, los dejan secar adentro en algún rincón de la casa, debajo de la cama o entre las vigas. Al terminarse cada menstruación los trapos se lavan, se secan y se guardan en algún lugar secreto.

Los problemas de salud

Debido a que las restricciones culturales requieren que los trapos se sequen dentro de la casa, éstos quizás no se sequen completamente. Cuando la tela se lava en agua de río o de laguna sin jabón, y se seca en lugares húmedos y oscuros, atrae bacterias y moho. Cuando los trapos se guardan entre un período y otro a veces se infestan con insectos. El uso continuo de estos trapos puede causar sarpullidos, los cuales a su vez pueden causar problemas sanitarios más graves, tales como infecciones.

Con frecuencia, la menstruación causa malestares físicos, calambres y cansancio. Las restricciones de alimentos que se imponen a las niñas y mujeres que están menstruando, como prohibirles comer carne, pescado, huevos y algunos tipos de verduras, puede aumentar el cansancio y contribuir a su estado general de mala nutrición.

Los problemas culturales

Los tabúes culturales que existen en torno al tema de la menstruación y la protección sanitaria imponen muchas restricciones a la mujer e interrumpen sus actividades normales. La creencia que la sangre menstrual y las mujeres que están menstruando están contaminadas refuerza el sentimiento de vergüenza y la baja autoestima que tienen las mujeres.

¿Qué se puede hacer?

Educación y concientización El primer paso que debemos dar para enfrentar el problema es educar y concientizar. Si los padres y los esposos no aprecian ni comprenden las funciones normales del cuerpo de una niña, será difícil que ella se sienta cómoda con su cuerpo. Es necesario hacer que las niñas adolescentes se sientan orgullosas de las funciones normales de su cuerpo. Las campañas educativas deben llegar tanto a los hombres como a las mujeres. Las organizaciones que llevan a cabo programas de extensión de salud

deberían enfocarse específicamente en la menstruación y la protección sanitaria y tocar, además, los siguientes aspectos...

- Dar una explicación de los aspectos físicos del ciclo menstrual y las razones por las cuales ocurre la menstruación.
- La menstruación es un proceso natural, positivo y saludable.
- Durante esos días es importante alimentarse con comidas nutritivas
- Muchos de los tabúes son restrictivos y negativos.

La salud y la higiene Los programas de educación sobre la salud tendrían que hablar también sobre el cuidado higiénico del material que se usa como protección sanitaria. Las mujeres deberían estar conscientes de que...

- el uso repetido de trapos sucios puede causar infecciones
- los trapos tienen que ser lavados con agua de pozo
- los trapos deben lavarse con jabón o soda de lavar
- los trapos deben secarse al sol
- si los trapos se guardan en una bolsa de plástico se evitará que se infesten con insectos (pero antes deben secarse bien)
- el uso de bombachas para sujetar los trapos en su lugar quizás sea más cómodo que un cordel.

Otra manera de enfrentar el problema sería realizando campañas reclamando más facilidades higiénicas para las mujeres, tales como en los baños de los colegios y en los lugares de trabajo.

La creencia que la menstruación es algo impuro fortalece los sentimientos de vergüenza y la baja autoestima de la mujer.



Preguntas para discutir en grupo

- ¿Existen tabúes similares relacionados con la menstruación en su propia cultura?
- ¿Se anima a las niñas a que sean orgullosas del funcionamiento de su cuerpo – o se las hace sentir avergonzadas?
- ¿Dónde pueden discutir las mujeres estos temas abiertamente? ¿Dónde pueden recurrir para recibir consejos médicos sin sentirse avergonzadas?
- ¿Cómo pueden los hombres llegar a ser más comprensivos con las necesidades de las mujeres?

Allison Mathews preparó este artículo durante los dos años en que trabajó con las mujeres pobres de Bangladesh. Ahora trabaja para Intermediate Technology, organización que estaría muy interesada en ponerse en contacto con otros grupos que estén concientizando sobre estos temas. Favor dirigirse a: Mahjabeen Chowdhury, IT Bangladesh, GPO 3881, Dhaka 1000, Bangladesh.

Glosario de este número

CESAREA – una operación para extraer al bebé a través de un corte en el abdomen de la madre

CLITORIS – un órgano muy pequeño y sensible que provoca sentimientos de placer sexual

CIRCUNCISION FEMENINA – la extirpación de las partes exteriores de los genitales de la mujer

FISTULA – abertura en la uretra o recto dejando escapar la orina o materias fecales a través de la vagina

GENITALES – órganos sexuales

INFIBULACION – tipo de circuncisión más severo, el coser la vagina de la mujer

LABIOS – pliegues blandos de piel en torno al exterior de la vagina

OBSTETRICO – relacionado al parto

PARTO OBSTRUIDO – cuando el bebé se presenta atravesado y no puede nacer normalmente

PERINEO – la piel y los músculos en torno a la vagina que se estira durante el parto

PUBERTAD – etapa en la cual comienzan los cambios hormonales que resultan en la madurez sexual

RECTO – canal que conduce la materia fecal

URETRA – canal que conduce la orina

UTERO – el órgano donde crece el bebé

VAGINA – canal que conduce del útero al exterior del cuerpo



Esto es todo lo que queda del centro de recursos de salud en Rabaul, Papúa Nueva Guinea.

Experimentos para controlar los áfidos blancos

HEMOS DESCUBIERTO que si plantamos tomates y batatas (camote) juntos podemos controlar bastante bien los áfidos blancos.

Hemos realizado experimentos en dos áreas usando distintas variedades de batatas y tomates. Las semillas de tomates se plantan 3-4 semanas antes en un vivero. Luego las plantas de tomates y los cortes de batata se plantan en hileras alternadas. Hemos experimentado dejando diferentes espacios y usando diferentes variedades- pero cada vez los resultados han sido muy buenos dando muy buen control de los áfidos blancos.

Miguel Rodríguez
Vecinos Mundiales
Apartado Postal 3385
Tegucigalpa
Honduras

Uso de Paso a Paso para la capacitación y alfabetización

¿USA Ud. *Paso a Paso* para producir materiales de capacitación o de alfabetización? ¿Traduce partes de la revista a otros idiomas? La encuesta de *Paso a Paso* demostró que hay un gran número de lectores que lo está haciendo. La Directora está realizando una investigación para ver cómo la gente usa *Paso a Paso* y estaría muy interesada en recibir noticias tuyas si usted está produciendo materiales usando ideas de *Paso a Paso* u otras revistas similares.

El objetivo de la investigación es hacer que *Paso a Paso* sea lo más útil posible para este tipo de trabajo. Si le gustaría tomar parte en esta investigación, por favor diríjase a: Isabel Carter, Directora de *Paso a Paso*, dando algunos detalles del tipo de materiales que produce, los idiomas y tipos de artículos que usa.

Catástrofe volcánica

DURANTE VARIOS AÑOS nuestro centro de investigación juntó copias de *Paso a Paso* y las guardó en una carpeta para que la gente las pudiera consultar al instante. *Paso a Paso* es un recurso muy valioso y con frecuencia hemos copiado algunas partes y las hemos enviado al personal de salud pertinente.

Como ya se habrá enterado, el año pasado hubo una doble erupción volcánica en Rabaul. Destruyó totalmente dos tercios del pueblo de Rabaul y varias otras comunidades cercanas. Afortunadamente sólo murieron cuatro personas y poco a poco se está llevando a cabo el trabajo de rehabilitación.

Nuestro centro de recursos de salud y nuestras oficinas se destruyeron totalmente. Uno de los tantos documentos valiosos que se perdieron fue nuestro archivo de *Paso a Paso*. ¿Sería tan amable en enviarnos una colección completa de números anteriores? También apreciaríamos cualquier otro material que nos puedan enviar otros grupos, pues estamos muy cortos de recursos y fondos.

Bernard Lukara
Assistant Health Secretary
PO Box 464
Rabaul
ENBP
Papúa Nueva Guinea

DIRECTORA

Hemos enviado copias de *Paso a Paso*. ¿Les podrían ayudar también otros lectores?

Proyecto de Moringa

El artículo sobre el árbol *Moringa oleifera* en el número 20 de *Paso a Paso* fue recibido con mucho interés aquí. Ya tenemos 21 plantones que crecen rápidamente y que necesitan poca agua. Después de sólo tres meses algunas ya miden 1.5m de altura y la gente está muy

interesada. ¿Qué podría ser mejor para esta semi-árida parte del mundo? ¡Sobre todo cuando se puede obtener aceite de cocina, se lo puede usar para purificar agua y provee también alimento humano y para los animales!

Estamos planificando un proyecto más amplio que involucra la plantación de 5 hectáreas de *Moringa oleifera*. Nos están asesorando consultores de la universidad de Leicester (quienes escribieron el artículo original). También vamos a experimentar con el uso del árbol para extraer aceite, purificar agua y como alimento para los animales. La universidad de aquí nos ayudará con la investigación.

Rev'd John P Medcraft
Ação Evangélica
CP 23
58. 700-970 Patos
Estado de Paraíba
Brazil



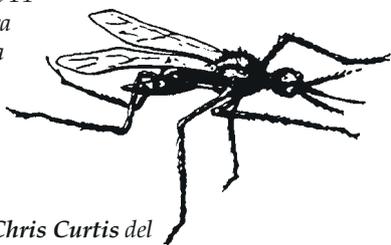
Moringa oleifera.

Control de la malaria

MUCHAS GRACIAS por el muy buen trabajo que hacen en *Paso a Paso*. Me gustaría recibir un poco más de información sobre el control de la malaria. Ya sabemos que es necesario quitar los arbustos alrededor de la casa y no tener agua estancada. Sin embargo, es muy difícil hacer esto durante la estación de las lluvias ya que todo está tan mojado.

Tengo entendido que existe un tipo de pez que se come la larva de los mosquitos. ¿Me podría dar más información sobre esto? También, ¿qué tipo de plantas se pueden plantar para que los mosquitos no se acerquen a las casas?

Mrs Elizabeth Paterson
East Ankole Diocese
PO Box 14
Mbarara
Uganda



El Dr Chris Curtis del
London School of
Hygiene and Tropical Medicine comenta...

En realidad, la mayoría de los peces se comen la larva del mosquito, pero hay un tipo que es muy efectivo llamado *Gambusia*. Es originario de las Américas pero ahora se puede encontrar en todas partes del mundo. La desventaja es que también se come los huevos de otros peces. Su gobierno local debería tener información de cómo obtener pececillos de *Gambusia*. No se puede comprobar que ciertos tipos de plantas ayuden a mantener a los mosquitos lejos de la casa; sin embargo, algunas personas dicen que el árbol de neem es bastante eficaz.

Incinerador

NOS GUSTA PASO A PASO por ser una fuente útil de ideas prácticas. Quisiéramos diseñar y construir un incinerador a bajo costo para quemar nuestra basura en forma más higiénica. ¿Hay algún lector de *Paso a Paso* que nos pueda aconsejar o dar alguna sugerencia?

Dr A Sangowawa
PO Box 1627
Ijebu-Ode
Ogun State
Nigeria

Nuevo centro de recursos

AAILD (La Asociación de Apoyo para Iniciativas de Desarrollo), una ONG, comenzó hace dos años con el propósito de recopilar información y difundirla a grupos de campesinos. Actualmente

Una forma fácil de cosechar fruta

Cosechar fruta de árboles altos puede ser un problema. Algunas personas piden a los niños pequeños que se trepan a los árboles y que cosechen la fruta madura. Si los niños no tienen un canasto, tiran la fruta al suelo. Los niños se pueden caer y lastimar si se estiran para alcanzar la fruta. Otras personas tiran piedras o palos a la fruta madura. Esto también puede resultar peligroso si la fruta, la piedra o el palo cae encima de alguien. Otros sacuden el árbol, sobre todo si es pequeño, y como consecuencia a veces se rompen algunas ramas. Tanto la fruta madura como la verde caen al suelo, y si continúan así, la familia pronto se quedará sin fruta para cosechar. Además, cuando la fruta cae al suelo se machuca y se estropea. Se pudre más rápido y es difícil de vender.

Este es un método que puede ayudar a cosechar fruta limpia y sin que se estropee. La señora Chikowore de Harare usa un palo con un receptáculo para cosechar paltas (aguacates). La fruta cosechada no se daña y ¡no representa ningún peligro para los demás! Se necesita un palo largo que alcance la copa del árbol y un receptáculo lo suficientemente grande para que pueda entrar la fruta más grande; lo ideal es una lata vacía. El receptáculo debe estar abierto en un extremo. Ponga un poco de papel arrugado en la base para prevenir que se machuque la fruta. Ate el receptáculo firmemente al extremo del palo con cordel o alambre fino.

Para cosechar la fruta, alce el palo y extraiga la fruta madura con el receptáculo. La fruta caerá dentro de éste. La señora Chikowore puede recolectar dos o tres paltas en su recipiente antes de bajar el palo para juntar la fruta.

Livai Matarirano, Zimbabue
Notas DCFRN



estamos estableciendo un centro de recursos. Nuestros objetivos son: transmitir la información a los líderes de grupos de base, diseminar nuevas ideas útiles, proveer libros y revistas útiles, poner en contacto a grupos similares y crear una red.

Quisiéramos ponernos en contacto con otras organizaciones de desarrollo de habla francesa y agradeceríamos material de recursos e información sobre seminarios, conferencias y días de capacitación que ayuden a concientizar a los agricultores de nuestro país.

M Jean-Marie Bougma
AAILD
01 BP 3368
Ouagadougou
Burkina Faso

Información sobre el SIDA en francés

ESTOY TRATANDO de obtener materiales básicos de capacitación sobre el SIDA en francés, escritos para la población africana-sobre todo material en video. La gente aquí en Chad sabe muy poco sobre la situación y la Iglesia no está dirigiendo ningún programa de educación. ¿Hay

algún lector que nos pueda ayudar con información y recursos?

Pauline Wager
BP 127
NDjamena
Chad

¡Demasiados murciélagos!

REALMENTE aquí en Sudán del Sur apreciamos mucho la revista *Paso a Paso*. Hace poco organizamos un taller sobre la salud comunitaria para el personal de salud, los líderes de las iglesias y líderes de opiniones. Pudimos entregar ejemplares de *Paso a Paso* a todos los participantes.

Los murciélagos representan un gran problema en la zona donde trabajamos-inclusive en la nueva obra de construcción que estamos realizando. ¿Hay algún lector de *Paso a Paso* que sepa alguna manera de controlar los murciélagos?

Barry Hughes
ACROSS
PO Box 44838
Nairobi
Kenya

Fístula Obstétrica: una tragedia desconocida

por el Dr Steven Arrowsmith

LA COMUNIDAD INTERNACIONAL ha comenzado últimamente a prestarle la debida atención a la salud de la mujer. A pesar de esto, una de las tragedias más grandes que enfrentan las mujeres de los países en vías de desarrollo es todavía relativamente desconocida. Es bien sabido que las mujeres de los países más pobres arriesgan sus vidas al quedar embarazadas. Sin embargo, por cada mujer que muere durante el parto, muchas más quedan lesionadas.

Peligro durante el parto

La fístula obstétrica es una de las heridas más serias que pueden ocurrir durante el parto y se produce cuando un parto prolongado, por cualquiera sea la razón, no recibe el debido tratamiento. La cabeza del bebé golpea contra el tejido de la pelvis de la madre durante varias horas o hasta días, eventualmente interrumpiendo el flujo de sangre a estos tejidos. Pronto estos tejidos mueren, dejando una abertura que conduce de la vagina a la vejiga o al recto. Esto resulta en una pérdida constante de orina (de la vejiga) o de materia fecal (del recto).

Rechazo

En más de nueve de cada diez casos el bebé no sobrevive el largo parto. La víctima de esta horrible herida huele constantemente a orina y, por lo tanto, es rechazada por su esposo y su familia. El parto obstruido es más común en mujeres jóvenes las cuales aún no se han desarrollado a su estatura adulta. Con mucha frecuencia, estas mujeres aún en su adolescencia lamentan la pérdida de su primer bebé, doloridas por el rechazo de su esposo y familia, enfrentando un futuro incierto, solas y aisladas de todo su mundo querido.

Progreso de la medicina

Nadie sabe realmente cuántas víctimas de fístula hay en el mundo. Sólo en Africa se estima que existen por los menos entre 1.5 a 2 millones. Hasta el inicio de este siglo, la lesión de fístula se temía en todo el mundo. El primer hospital para tratar esta condición se construyó en Nueva York a fines del siglo diecinueve donde se curaron miles de mujeres. Pero a medida que la medicina fue progresando en el campo del parto, este problema desapareció de los países más ricos del mundo. Desafortunadamente, este progreso aún no ha llegado a los países en vías de desarrollo. En las zonas más pobres de Africa, Asia y Sudamérica existen millones de mujeres que sufren este problema en silencio.

El costo del cuidado

¿Por qué es tan común este problema? La economía mundial es muy importante. Muchos países simplemente no tienen el dinero para poseer centros bien equipados y con el personal necesario donde se les pueda realizar una cesárea a las mujeres con partos obstruidos. Tampoco tienen el dinero para poder construir buenas rutas y sistemas de

transporte eficientes que permitan que estas mujeres lleguen a un hospital en caso de emergencia.

Presiones

También influyen los factores culturales. En algunos grupos étnicos, las parejas contraen matrimonio siendo aún muy jóvenes, lo cual aumenta el riesgo de un parto obstruido. Cuando el cuerpo de la madre aún no se ha desarrollado completamente, a menudo no hay suficiente espacio en la pelvis para que el bebé nazca normalmente. Algunas culturas ponen una presión tremenda sobre la mujer embarazada para que dé a luz en su casa. Aquellas que van al hospital son, a menudo, consideradas débiles y anormales y, por consiguiente, prefieren soportar el parto obstruido en su casa. La circuncisión femenina, practicada en su forma más severa conocida como infibulación, puede dejar cicatrices terribles las cuales pueden causar un parto obstruido.

Respondiendo a las necesidades

Aunque no sea fácil, la condición de fístula obstétrica se puede remediar. Los cirujanos con más experiencia tienen un éxito del 90% después de realizar sólo una operación. Una reparación exitosa implica cerrar la abertura creada durante el parto prolongado y restaurar las funciones normales de la vejiga. Las pacientes que sufren de esta condición también han tenido otras complicaciones a causa del parto prolongado, entre ellas, lesiones a los nervios que causan dificultades para caminar, infertilidad debido al daño del útero y el no poder tener relaciones sexuales con su esposo debido al daño y las cicatrices de la vagina. Por esta razón, un cirujano especializado en fístula tiene que estar preparado para tratar todas estas necesidades que tienen las víctimas. Se está llevando a cabo un gran esfuerzo para organizar una red de centros de capacitación que permitirían a los médicos involucrados en el tratamiento de la fístula estar adecuadamente capacitados en esta técnica especial.

Un puñado de hospitales

A pesar de que la operación de fístula se está realizando en los hospitales generales de los países desarrollados, existen actualmente muy pocos centros en el mundo dedicados al cuidado de estas pacientes. En este momento hay

hospitales especializados en: Etiopía, Sudán, y Nigeria. ¿Por qué hay tan pocos hospitales especializados en el tratamiento de esta condición? Con mucha frecuencia las mujeres son tan pobres que no pueden pagar la cuenta del hospital y en la mayoría de los casos, se necesita ayuda especial para cubrir los costos. Esto significa que los hospitales especializados necesitan estar constantemente buscando asistencia del gobierno y de donantes privados para poder tratar a sus pacientes y jamás podrán ser autosuficientes.

En el hospital especializado en fístula de Addis Abeba hemos realizado más de 13.000 operaciones desde 1974. Nuestro eficiente personal está constituido casi todo por pacientes que se quedaron con nosotros cuando no se podían curar completamente. Nuestros pacientes provienen de todas partes de Etiopía y de otros países del Cuerno de África, muchas veces caminando durante varios días antes de poder llegar al camino que conduce a Addis Abeba. Capacitamos a ginecólogos de la facultad de medicina de la localidad y a médicos de todo el mundo para realizar la operación de la fístula.

La esperanza de tener buena salud

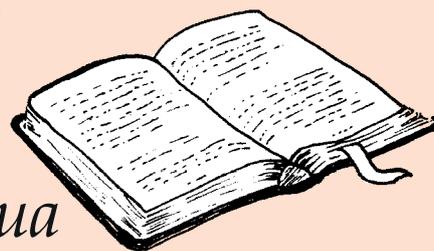
Ningún otro tipo de trabajo podría traer tanta satisfacción como el de amar ó sanar a estas mujeres que durante tanto tiempo habían perdido la esperanza. Con sólo una visita al hospital, la mayoría de ellas puede nuevamente llevar una vida normal. Esperamos y oramos para que esta nueva atención que se ha enfocado en el destino de las mujeres de los países en vías de desarrollo, haga que se mejoren los servicios de maternidad en todo el mundo y, que la condición de fístula obstétrica, sea algo del pasado. Mientras esperamos que esto suceda, tenemos la esperanza también que esta nueva atención permita que se establezcan muchos más hospitales como el nuestro y que miles de cirujanos a través del mundo tengan la capacitación y los recursos para poder tratar con esta gran tragedia humana.

*Dr Steven Arrowsmith
Addis Abeba Fistula Hospital
PO Box 3609
Addis Abeba
Etiopía*

ESTUDIO BIBLICO

Las mujeres y los pozos de agua

por David Partington



TODOS LOS DIAS cientos de millones de mujeres sacan agua de pozo para suplir las necesidades de sus familias. Este agua no llega fácilmente. Algunas mujeres bombean el agua de pozos perforados, otras extraen agua a mano de antiguos pozos y otras aún en lugares de sequía tienen que cavar sus propios pozos en los caudales de ríos secos y esperar varias horas para que se junte el agua. Este agua es de gran valor. No sólo da vida sino que también la sustenta. Las mujeres que juntan este agua son las más pobres de las pobres. Oprimidas, explotadas y muchas veces analfabetas y enfermas, estas mujeres trabajan mucho para cuidar a sus familias y comunidades. ¿Qué esperanza ofrece Jesús a estas mujeres?

Leer Juan 4:1-30, el relato de Jesús y la mujer Samaritana.

Esta mujer es como muchas mujeres pobres de hoy. Una mujer totalmente destrozada, llena de sentido de culpabilidad y rechazada por su propio pueblo. ¿Cómo se relaciona Jesús con ella? No la condena como hacen otros, pero más bien se encuentra con ella en el punto de su necesidad y le da vida.

Jesús comienza a conversar con ella de su propia sed. La mujer se escandaliza de que un judío no sólo le esté hablando sino que también le pida ayuda. En este sencillo acto de pedir agua, Jesús demuestra que considera a la mujer como una persona creada y amada por Dios, y no una marginada social. Cuando Jesús comparte su esperanza de agua viva, la respuesta de la mujer es preponderante.

Leer Juan 4: 39-42.

Estos cuatro versículos muchas veces son olvidados cuando se lee este relato. Como resultado del encuentro de Jesús con la mujer al lado del pozo, muchos Samaritanos llegaron a creer en Jesús.

Necesitamos tomar a Jesús como nuestro modelo. Nuestra motivación debe ser amor, un amor que supera barreras sociales, culturales y religiosas. Debemos ver como ve Dios a los marginados de la socie-

dad, a aquellos que están oprimidos y explotados. Necesitamos ver la imagen de Dios en las mujeres pobres del campo, en las viudas y las marginadas.

Esto puede parecer un comportamiento no aceptable por la gente que nos rodea. Nuestra familia, la comunidad, la iglesia y el gobierno quizás se opongan y cuestionen nuestras acciones. Nuestros amigos más cercanos quizás no creen problemas. En el versículo 27 hasta los mismos discípulos de Jesús quedan sorprendidos cuando encuentran a Jesús conversando con la mujer.

A medida que entendemos la manera en que somos parte de estructuras sociales opresivas, entonces nos damos cuenta de la necesidad de cambiar. Necesitamos cambiar nuestra actitud y nuestro comportamiento. Nuestro Dios es un Dios liberador. Un Dios que quiere liberar, tanto a los hombres como a las mujeres, de los lazos de injusticia y opresión que nos ligan, para que podamos ser su pueblo en el mundo. Debemos tomar a Jesús como nuestro modelo y orar por la llegada del Reino de Dios.

Fue publicado por primera vez en Drishtikone Magazine, EFICOR, New Delhi, India.



Un mimeógrafo de gelatina

UN SISTEMA PARA COPIAR DE BAJO COSTO

LOS PROYECTOS más grandes usan por lo general mimeógrafos o fotocopiadoras cuando necesitan duplicar algún material escrito, sean cartas, folletos o apuntes. Pero los proyectos más pequeños muchas veces carecen de los

recursos para comprar un mimeógrafo. No pueden copiar material escrito que les ayude a comunicarse. El presente es un método muy simple para hacer copias. No se necesitan electricidad, máquinas de escribir o materiales caros. Quizás pueda iniciar una

circular o duplicar apuntes para su grupo.

Este mimeógrafo es muy fácil de usar. Aunque un poco lento es mucho más barato que un mimeógrafo convencional. Cada esténcil le dará unas 50 copias por vez.

Estas instrucciones suenan muy complicadas, pero no es difícil, ¡y de verdad, funciona!

1

Preparación de la gelatina

Ponga el agua salada en la lata más grande. Coloque la lata más pequeña dentro de la grande. A continuación mezcle todo dentro de la lata más pequeña. La lata con la salmuera evita que la mezcla se quemé. Ponga el agua dentro de la lata más pequeña; coloque la lata más grande sobre una fuente de calor y haga hervir el agua y la salmuera.



A continuación disuelva la gelatina en el agua, añadiéndola muy despacio y revolviendo constantemente. Cuando la gelatina se haya disuelto, añada la glicerina.

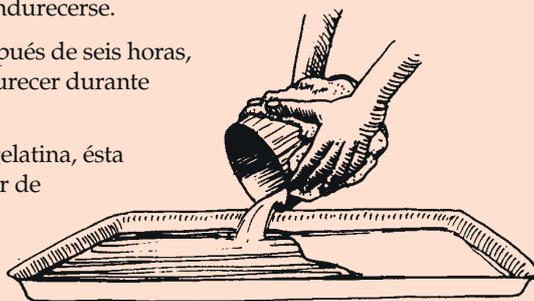


Continúe calentando la mezcla durante tres horas – la salmuera debe hervir suavemente. De vez en cuando, será necesario añadirle agua a la salmuera.

Vierta la mezcla en la bandeja. Seque bien las gotas de agua salada para que no goteen dentro de la bandeja al verter la mezcla. Inmediatamente después de verterla, reviente las burbujas de aire que se hayan formado en la superficie de la gelatina. Cubra la bandeja y deje enfriar. Asegúrese de que esté bien nivelada. La mezcla tarda de tres a seis horas en endurecerse.

La bandeja se puede usar después de seis horas, pero es preferible dejarla endurecer durante varios días antes de usarla.

Si se daña la superficie de la gelatina, ésta se puede simplemente derretir de nuevo (usando el baño de salmuera) y volver a usar.



2

Como hacer un estencil

Primero necesitará papel carbón Hecto – el tipo usado en mimeógrafos – con una capa fina de tinta, la

papel. Estas hojas vienen en diferentes tamaños y colores. Si no las puede conseguir, pídale a un proveedor de papelería.

Este tipo de estencil **no** es el que se usa en mimeógrafos.

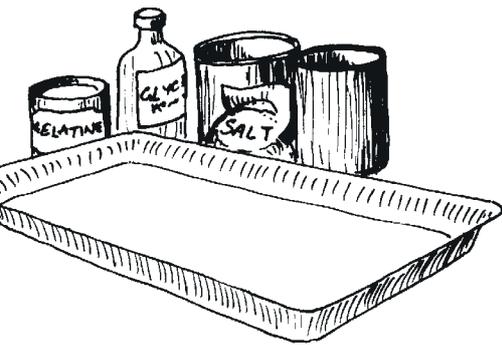
Coloque el papel carbón (con la superficie dura y lisa. Coloque sobre él una hoja de papel de copias de buena calidad – esta hoja será el estencil. (El papel de copias y otros papeles sueltos se pueden usar claramente usando un bolígrafo. Si desea usar el papel carbónico. El papel carbónico puede obtener más copias.

Es mejor hacer los dibujos usando papel carbón y lápiz (sin papel carbón debajo) y luego borrar el lápiz.

Si está escribiendo a máquina, coloque una hoja de papel de copias debajo de la máquina de escribir, como hemos indicado (tinta hacia arriba) debajo.

¡Atención! No toque las superficies de la gelatina. Sus manos pueden prevenir que la tinta se tiente.

Una vez que haya terminado de escribir, retire el papel, podrá observar que donde usó el lápiz o la máquina se pegó la tinta. Este estencil se puede usar durante un tiempo terminado casi toda la tinta.



Lo que se necesita

Una vez comprados, los ingredientes tendrían que durar varios años. Esto es lo que se necesita...

- **una bandeja:** preferiblemente de metal, de unos 30cm x 22cm x 2cm (o lo suficientemente grande para que entre el papel que usa normalmente)
- **cristales de gelatina natural:** 35 gm (3¹/₂ cucharadas) – búselos en una buena farmacia
- **agua:** 145 ml (3/4 taza)
- **glicerina (glycerol):** 180 ml (1 taza)
- **agua salada (salmuera):** disolver un puñado de sal en 3 tazas de agua
- **dos latas grandes** o recipientes vacíos, uno más grande que el otro.

El estencil

carbónico (un carbón duplicador) o carbón mimeógrafos de alcohol. Este está cubierto con una capa de tinta que se puede transferir, con presión, a un papel blanco. Los colores se venden en las librerías más cercanas a la dirección al pie de la página.

en los mimeógrafos de tinta.

Comience con tinta hacia arriba) sobre una hoja de papel lisa de buena calidad. El papel de dactilografía es ideal, pero el papel absorbente absorben demasiada tinta). Escriba lo que desea copiar. Si desea usar distintos colores puede cambiarlos. El color violeta es el mejor, ya que de éste se

debe calcar. Haga el dibujo original en un papel y recalque usando un bolígrafo.

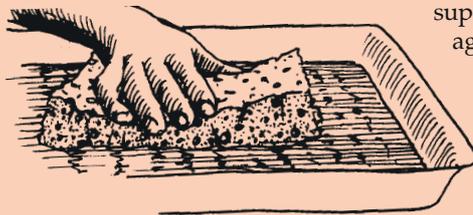
Coloque el papel carbón y el papel en la bandeja, con el papel encima y el carbón

de carbón o de tinta, pues los aceites de la tinta se transfieren a la gelatina.

Después de escribir, el estencil estará listo. Si mira debajo del estencil, verá que la tinta se ha quedado en el estencil o tres veces hasta que se haya

3

¡Manos a la obra!



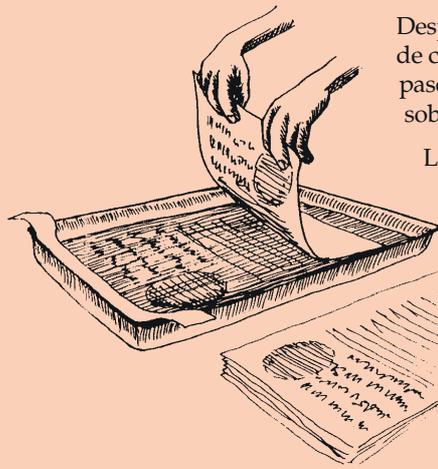
Usando una esponja, humedezca la superficie de la gelatina con un poco de agua.

Coloque el estencil de papel, con la tinta hacia abajo, sobre la superficie y presione firmemente sobre el papel.

Déjelo reposar durante dos minutos y luego retírelo.

Coloque una tira angosta de papel en un extremo de la bandeja (sin cubrir la tinta), para poder retirar las copias sin dañar la superficie de la gelatina con las uñas.

Coloque una hoja de papel en blanco sobre la superficie. Presione rápidamente por todas partes. Retire la copia terminada. Las primeras copias se deberán hacer rápido, pero las copias posteriores se deberán dejar cada vez más tiempo sobre la superficie para que absorban suficiente tinta para obtener una copia clara.



Después de haber hecho el número deseado de copias, quite la tira de papel protectora y pase una esponja húmeda suavemente sobre la superficie.

La bandeja no se podrá volver a usar inmediatamente. Simplemente cúbrala y estará lista para usar al cabo de dos horas.

Si tuviera que hacer otra página inmediatamente con frecuencia, sería bueno que considerara hacer una segunda bandeja.

Hecto Duplicator Company

Si fuese imposible conseguir el papel carbónico apropiado, he aquí algunos detalles para pedir papel carbónico y otro equipo.

El papel carbónico Hecto viene en paquetes de 20 en uno de los siguientes colores: violeta, verde, rojo y negro. El violeta produce el mayor número de copias; el negro, el menor. Cada paquete cuesta £9, incluyendo franqueo.

También puede comprar lapiceras para escribir y para sombrear en los mismos cuatro colores para usar con diagramas. Estas cuestan £2 cada una, incluyendo franqueo. Hecto también suministra

otros productos – incluyendo su propia mezcla para duplicar (si no consigue los ingredientes para hacerla usted mismo). Cuesta £20, incluyendo franqueo.

Para hacer su pedido, por favor envíe un cheque en libras esterlinas a...

*Hecto Duplicator Company
Mawdesley
Ormskirk
Lancs
L40 2RL
Inglaterra.*



LA CIRCUNCISION FEMENINA es una costumbre ritual muy común en determinados países de África, sobre todo en la Costa de Marfil donde yo vivo. Esta práctica la realizan ciertos grupos étnicos y consiste en remover la parte mayor o menor de los labios (los pliegues gruesos de piel en torno a la vagina) y el clítoris de las mujeres y muchachas jóvenes. El clítoris es el órgano equivalente al pene del hombre.

Se realizan cuatro tipos de circuncisión:

De primer grado: en la cual se extrae la parte superior del clítoris (esto es similar a la circuncisión masculina).

De segundo grado: en la cual se extrae el clítoris entero y parte de los labios.

De tercer grado: en la cual se realiza la extracción completa del clítoris, los labios mayores y menores.

De cuarto grado o infibulación: en la cual se cosen los dos lados de la vulva después de haber extirpado el clítoris y los labios menores y mayores. Se deja una pequeña abertura para permitir que escape la menstruación.

Del tipo de circuncisión de segundo grado para arriba ya se está hablando de mutilación. La circuncisión puede causar grandes problemas de salud, especialmente durante el parto.

La edad en la cual se realiza la circuncisión varía según el grupo étnico. Puede ser tan temprano como a los siete días de nacimiento ó tan tarde como en el momento de dar a luz por primera vez. Por lo general, las mujeres más ancianas se responsabilizan de este ritual. Usan objetos afilados como cuchillos, hojas de afeitar o algunas plantas.

¿Por qué se realiza la circuncisión femenina?

Existen varias razones. Sin embargo, el objetivo principal es mantener a la mujer en un estado de sumisión con respecto al hombre. La circuncisión impide que la mujer disfrute de una vida sexual plena, y por lo tanto, las mujeres llevan una vida sexual de total resignación. Son más dóciles porque sienten menos placer. Algunas personas dicen que aquellas mujeres que no hayan sido sometidas a una circuncisión, no podrán quedar embarazadas.

La infibulación, en cambio, se realiza para

CIRCUNCISION FEMENINA

¿Qué pensar?

por la Dra Halimatou Bourdanne

asegurar la fidelidad de la mujer. En efecto, cada vez que el marido sale de viaje, cose la vagina de su esposa, y a su regreso abre los puntos de un tirón.

Las complicaciones

Inmediatas...

- hemorragia grave, lo que provoca a veces la muerte
- daño a los órganos más cercanos como la uretra y el recto
- infección a causa de la falta de higiene, siendo el tétano la infección más seria.

Más adelante...

- dolor agudo durante las relaciones sexuales
- problemas sexuales porque la mujer no siente ni deseo ni placer
- sucesivas infecciones vaginales
- fístulas.

Riesgos durante el parto

Con las mujeres que han sido sometidas a una circuncisión, muchas veces nos vemos obligados a realizar grandes cortes (episiotomías) durante el parto debido a que la apertura de la vagina es muy reducida. Al hacer esto, corremos el riesgo de dañar el recto o la uretra.

Hubo un caso trágico particular que me afectó mucho en mi trabajo. Un día llegó una joven de 18 años con los primeros dolores de parto. Era su primer embarazo. Cuando la examinamos, descubrimos que

le habían hecho una circuncisión de segundo grado. Pensamos que el bebé podría nacer en un parto normal porque era pequeño. Sin embargo, cuando los dolores duraron más de lo normal, nos dimos cuenta que había un problema. Visto que no se progresaba, decidimos hacer una cesárea. Desafortunadamente, mientras esperábamos el equipo de operación (por el cual había que pagar) el bebé murió.

La circuncisión había vuelto la piel tan angosta y rígida que era imposible que se llevara a cabo un parto. Cuando retiramos el bebé muerto, la vagina de la madre había quedado totalmente arruinada y la tuvimos que coser. Durante los días del post parto, la madre tuvo pérdidas de orina lo cual nos hizo temer la aparición de una fístula.

Nuestra respuesta

¿Cómo deberíamos reaccionar frente a esta práctica? La circuncisión femenina es un problema mucho más importante de lo que uno cree. Cualquier persona que quiera enfrentar este problema deberá superar varios obstáculos, siendo el más grande de ellos el silencio de las mujeres afectadas.

La circuncisión es un tema tabú, así como lo es cualquier otro tema relacionado con el sexo. Es muy raro que una mujer recurra al médico por cualquier problema relacionado a su circuncisión. Han sido las intelectuales musulmanas las que han comenzado a levantar el velo de esta práctica.

Otro obstáculo, lo constituyen las mujeres que no han recibido una educación formal

y que no siempre están de acuerdo con la supresión de la circuncisión. En efecto, a menudo quieren que sus hijas sean sometidas a una circuncisión. Están convencidas de que este acto es beneficioso a pesar del peligro que corren.

Un tercer problema es nuestra propia ignorancia sobre los grupos étnicos involucrados. Cualquier tipo de acción que se tome, tendrá que llevarse a cabo con mucha sensibilidad. Se tendrá que pasar mucho tiempo tratando de comprender sus creencias.

Como cristianos, podemos hacer que nuestras hermanas se den cuenta de los efectos y riesgos que esta práctica significa para la salud. Sabemos que para la pareja cristiana, la sexualidad es un don de Dios para su placer. Con nuestras hermanas no creyentes, sólo podremos abordar estos temas más adelante cuando hayan puesto su confianza en nosotros.

Si el número de mujeres educadas aumenta, es seguro que esta práctica decaerá. La lucha contra la circuncisión será larga pero vale la pena. Será sólo entonces que algunas mujeres podrán conocer la felicidad de la intimidad matrimonial y no arriesgar su salud y la de sus bebés.

La Dra Halimatou Bourdanne es médico. Su dirección es 22 BP, Abidjan 22, Costa de Marfil, Africa Occidental.

La difícil decisión de Howa

EN AFRICA OCCIDENTAL existe un grupo étnico que ha realizado circuncisiones en casi el 100% de sus niñas. Este grupo étnico practica un tipo de circuncisión que remueve el clítoris y los dos labios menores. Esta práctica continúa a pesar de las medidas que ha tomado el gobierno para erradicarla. Actualmente, es la influencia de la iglesia local la cual ha comenzado a desafiar esta costumbre.

A continuación narramos el caso real de una muchacha que ha tenido el coraje de resistirse a esta práctica. Para no

contribuir a sus problemas, no sólo hemos cambiado su nombre sino que tampoco hemos usado el nombre de su país o de la amiga que escribió este artículo.

Hace algunos años, Howa volvió de un país vecino a su región natal. En ese entonces, tenía la edad apropiada para la circuncisión pero aún no estaba comprometida. Según la tradición, es necesario que la mujer sea circuncisa antes de la llegada del primer bebé, de lo contrario estará poniendo en peligro la salud del niño si el clítoris toca al bebé durante el parto.

Por lo general, es la muchacha quien decide y pide que le hagan una circuncisión. Ella acude a su padre o a su esposo quien se pone de acuerdo con las ancianas responsables de realizar las circuncisiones. Algunos años atrás, algunos miembros del grupo étnico se hicieron cristianos. Discutieron el tema

de la circuncisión y, al igual que el gobierno, la iglesia tomó una posición antagónica. En los últimos años, varias muchachas cristianas han tratado de resistir esta práctica pero una tras otra, han fracasado. La presión social es demasiado fuerte.

Howa es la única que hasta ahora no se ha dado por vencida. Para nosotros, acostumbrados a nuestros 'derechos humanos', es difícil imaginar lo que debe haber sufrido a causa de su decisión.

Pero volvamos a la historia... Cuando los parientes de su madre comprendieron que Howa no tenía ninguna intención de que le hicieran una circuncisión, su tío la prometió en un matrimonio forzado a un hombre que no era cristiano. Pensó que una vez casada, la circuncisión de Howa tendría más posibilidades de realizarse, visto que su esposo tendría poder e influencia sobre ella. Sin embargo, Howa tenía sus



¿Qué podemos hacer para animar la discusión abierta de estos temas, para permitir que estas niñas jóvenes puedan crecer sin temor a la circuncisión?

Foto: Richard Hanson, Tear Fund

propias ideas acerca del matrimonio. Además, vió la trampa, y se escapó para esconderse en la casa de unos cristianos que la protegieron.

Todo esto dió lugar a mucha persecución. Sufrió golpes más de una vez. Finalmente consiguió asistencia y protección del gobierno. Con la ayuda de las autoridades locales, estaba libre para regresar a su comunidad pero prefirió permanecer cerca del grupo de cristianos.

Un año más tarde se casó con un muchacho de la iglesia. Al cabo de ocho meses Howa recibió una visita de su madre. Howa estaba ahora embarazada. Su madre no podía creer que Howa se hubiese casado con un cristiano y que estuviera dispuesta a tener un bebé sin que le hubiesen hecho antes una circuncisión. ¡Jamás en la historia había sucedido algo parecido y la madre no quería que su hija fuese la primera en romper con la tradición! Todos los familiares de su madre serían deshonorados.

Howa resistió todos los trucos de su madre para que retornara a la comunidad de sus padres. Ahora temía por su propia seguridad (palizas), además de la fuerte presión de sus padres – insultos, maldiciones, etc. La presión continuó aumentando durante las semanas anteriores al parto. Su madre llevó el problema al cacique para que él juzgara. Este convocó a Howa y a su esposo a una reunión con él, su madre y varios de los ancianos. Acusaron al esposo de Howa de haber robado a su esposa porque no había tenido ni el permiso ni la bendición de la familia de la madre.

La madre de Howa suplicó y lloró al cacique, rogándole que le ayudara a

forzar a Howa a hacerse una circuncisión. Sin embargo, el cacique no pudo hacer nada por la madre. Conocía bien la ley de su país. Aconsejó a la madre que no forzara a su hija, pero, si era necesario, que la maldijera (y, en realidad, la desheredara). La madre siguió sus consejos y frente a las demás personas, le dijo a Howa que lamentaba el día que la había traído al mundo.

Más adelante, Howa tuvo un hermoso bebé. Toda la comunidad cristiana celebró su nacimiento. Sin embargo, corrió la voz de que las personas que estaban en contra de la joven pareja habían pedido a los fetiches (unos objetos especiales a los cuales se les atribuyen poderes mágicos) que tomaran la vida de Howa, su esposo o del bebé.

Los parientes maternos de Howa se pusieron en contacto con el resto de la familia del esposo. Estos dos grandes grupos familiares unieron fuerzas en contra de la pareja. Era muy difícil para la pareja llevar una vida normal. Con frecuencia recibían amenazas e insultos. Más de una vez los padres de Howa intentaron secuestrarla sin éxito. Los cristianos más cercanos apoyaban a Howa y a su esposo, y la policía y el gobierno local les daban protección cuando se les solicitaba.

Los oficiales veían su tarea como la de reestablecer la paz entre los dos grupos. Debido a que el matrimonio de Howa era oficial, y reconocido por el estado, en principio, el gobierno estaba del lado de la joven pareja. Los parientes maternos insistieron que el matrimonio ya no era válido. Demandaban el divorcio y que les devolvieran a su hija.

¡Y luego, mientras ocurría todo esto, el bebé de Howa murió después de una enfermedad que duró dos días!

La historia aún continúa hoy. Por el momento, Howa ha regresado a la casa de su padre para demostrar que nadie la había robado y que ella se había casado con el joven cristiano por su propia decisión. Hasta el día de hoy, Howa ha resistido la circuncisión. Sin embargo, a una de sus amigas le hicieron una circuncisión hace tres días...

Puntos para discutir

■ Algunos de nuestros lectores quizás piensen, 'Realmente no logro entender como la presión puede hacer que una muchacha pida que le hagan una circuncisión.' Pero en África, la presión de grupo es muy fuerte – el 'grupo' es más importante que el individuo. En un caso como el de Howa, ella quiere hacer algo que el grupo no ha aceptado y el grupo hará todo lo posible para forzarla a conformarse.

¿Qué tipo de influencias pueden cambiar las creencias del grupo en el caso de temas tan importantes como lo es la circuncisión femenina?

■ La circuncisión a veces demuestra que la mujer es valiente. Quizás tenga que ver con el orgullo. Las mujeres no quieren que los demás piensen que son débiles. Quieren que la gente les respete. Los insultos y otros tipos de presiones pueden llevar a una muchacha a la circuncisión.

¿Cómo se puede apoyar a mujeres como Howa durante esta persistente presión?

■ La gente de más edad afirma que después de la circuncisión la muchacha es más dócil y permanecerá fiel a su esposo.

¿Cómo podemos responder a este tipo de afirmación?

■ Las ancianas que realizan las circuncisiones piensan que son modernas porque ahora, en vez del cuchillo tradicional, usan una hoja de afeitar nueva para cada circuncisión. Estas mujeres son, muchas veces, el eslabón fundamental para mantener costumbres tales como la circuncisión.

¿Cómo se les podría animar a considerar otros puntos de vista?

■ Algunas personas dicen que los hombres promueven la circuncisión como una forma de ejercer control y poder sobre las mujeres.

¿Qué pueden hacer los hombres para animar la discusión de estos temas?

La Menopausia

OTRO CAMBIO EN NUESTRAS VIDAS

por Sandra Michie

DURANTE LA VIDA DE UNA MUJER ocurren varios cambios importantes, entre ellos:

- la pubertad
- la edad fértil
- la menopausia.

El inicio de la pubertad es visible por los cambios físicos que ocurren en el cuerpo de una niña, los que culminan en la primera menstruación. De la misma manera, también ocurren cambios físicos cuando los años reproductivos llegan a su fin. Hay muchas mujeres que casi no notan los cambios, a excepción de que paran de menstruar. Otras, sin embargo, sienten varios síntomas que resultan de los cambios hormonales en sus cuerpos.

Algunas mujeres celebran este cambio con alegría, de la misma manera que celebraron las primeras señales de madurez cuando eran niñas. El fin de la edad fértil puede traer consigo una nueva sensación de libertad. Puede traer también alivio por la seguridad de que no podrán haber más embarazos y porque los malestares relacionados con la menstruación también habrán terminado. Hay muchas mujeres que se alegran por la libertad de poder pasar tiempo cuidando a sus nietos o tomando parte en otras actividades.

En cambio, hay otras mujeres que se sienten avergonzadas por la menopausia. Sienten que son menos mujer porque ya no pueden tener hijos. Este puede llegar a ser un problema especial en las sociedades donde el papel principal de la mujer es la reproducción.

Sin embargo, hay algo que es común en todo el mundo: muchos hombres y mujeres entienden relativamente poco sobre los efectos de los cambios naturales que ocurren en el cuerpo de una mujer durante los años de la menopausia. Estos cambios son lentos y ocurren, por lo general, cuando la mujer tiene entre 45 y 55 años de edad. Son el resultado de los cambios en las hormonas sexuales en el cuerpo de la mujer. El cambio más obvio y permanente es la culminación de sus períodos. Eso normalmente sucede después de que los períodos hayan sido diferentes durante algunos meses: quizás pierda cada vez menos sangre; o sean

■ En algunas culturas los hombres piensan que después de la menopausia las mujeres ya no pueden tener relaciones sexuales. Si lo hacen, se hincharán como si estuvieran embarazadas y morirán. Por esta razón, los hombres toman a mujeres más jóvenes como su segunda o tercera esposa. ¿Existen creencias similares en su cultura? ¿Cómo y cuándo se podrían discutir estos temas abiertamente?

más pesados o más irregulares. Sólo después de que haya transcurrido un año completo sin períodos, la mujer puede estar segura de que sus años fértiles han terminado. Hasta ese entonces, existe siempre la posibilidad de un embarazo.

Otras señales transitorias de la menopausia pueden afectar a las mujeres de distintas maneras. Algunas notan muy pocos cambios; otras, en vez, notan varios efectos:

- sofocos
- transpiración nocturna
- sueño agitado
- cansancio

El final de la menopausia puede traer una nueva sensación de libertad.

- dolores articulares
- sequedad en la vagina
- dificultad en concentrarse
- malhumor
- depresión.

Eventualmente, todas estas señales pasarán y la mujer podrá entonces comenzar a gozar de su nueva libertad. Algunas mujeres tendrán más fuerzas para los quehaceres cotidianos, pues ya no tendrán más pérdidas de sangre mensuales o frecuentes embarazos.

Un efecto a largo plazo de la menopausia es que los huesos se debilitan y se rompen más fácilmente. A medida que envejecen, muchas mujeres disminuyen en estatura. La sequedad de la vagina puede afectar sus relaciones sexuales, pero esto se puede superar con un simple lubricante. La libertad de no poder quedar embarazada puede mejorar las relaciones sexuales. Durante este tiempo de cambios, las mujeres deben intentar dormir más, continuar con bastante ejercicio y tener una dieta saludable. Durante los períodos de frustración cuando tiene sofocos, cuando se siente cansada o pierde la memoria, necesita acordarse de que en poco tiempo todo pasará y que luego se sentirá mucho mejor. El apoyo, cuidado y la dulzura de su esposo es muy importante durante estos años.

Sandra Michie es una enfermera que pasó más de 20 años trabajando en Zambia en el área de salud.



Foto: Richard Hanson, Tear Fund

Women's Groups, NGOs and Safe Motherhood

por Marge Berer

Referencia WHO/FHE/MSM/92. 3

Una descripción de las distintas maneras en las cuales se puede mejorar el cuidado de la salud de las mujeres a nivel de base. Está lleno de estudios de caso, ejemplos prácticos de los problemas enfrentados por las ONGs alrededor del mundo y las medidas que han tomado. Contiene una lista de direcciones muy útil para los grupos que estén trabajando para promover la salud y los recursos de las mujeres. Se puede obtener gratis en inglés de:

WHO
1211 Geneva 27
Suiza.

Female Genital Mutilation

Un paquete de información que contiene una bibliografía, algunos estudios de caso y contactos de organizaciones en el resto de África involucrados en la concientización de estos temas. Se puede obtener en francés e inglés de la OMS (WHO en la dirección anterior).

Obstetric Fistulae: a review of available information

Referencia WHO/MSM/91. 5

¡Sólo para cirujanos y expertos médicos! Información útil sobre el tratamiento quirúrgico de la fístula en todo el mundo. Se puede obtener gratis en francés e inglés de la OMS (WHO en la dirección anterior).

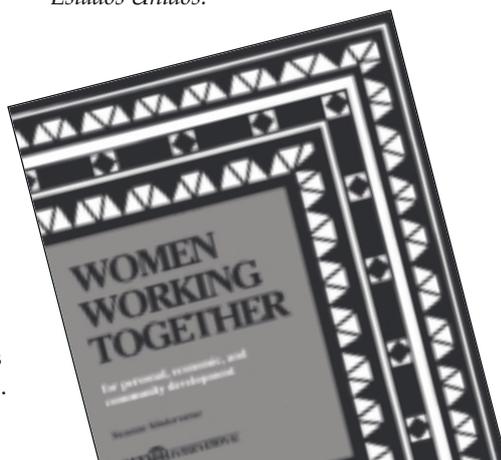
Las mujeres trabajan unidas – para el desarrollo personal, económico y de la comunidad

ISBN 0-912917-03-2

Un manual compilado en base a muchos años de experiencia práctica trabajando con mujeres. Comienza con el establecimiento de grupos y cómo asesorar las necesidades e ideas de las mujeres. Es fácil de usar ya que cada sección está dividida en sesiones. Las sesiones incluyen más de 40 actividades de aprendizaje participativas. Trata varios temas, entre ellos, recursos locales, opciones de trabajo, sistemas de archivos básicos, préstamos, derechos legales y relaciones familiares.

Un libro útil, práctico y con buena presentación. Se puede obtener en inglés, francés y castellano y cuesta \$16. 75 (incluyendo franqueo) de:

Women Ink
777 United Nations Plaza
New York
NY 10017
Estados Unidos.



Programas de salud materna: opciones y temas

Una descripción detallada de los programas que trabajan para una maternidad más segura en todo el mundo. Muy útil para planificadores y administradores de salud. Es gratis para los lectores de países en vía de desarrollo, para los demás cuesta \$10. Se puede obtener en inglés, castellano y francés (en breve tiempo). Diríjase a:

Ana Pagan
Center for Population and Family Health
60 Haven Avenue, B-3
New York
NY10032
Estados Unidos.

Safe Motherhood

Este boletín se publica tres veces al año en inglés, francés y árabe. Trata una variedad de temas relacionados con la salud de la mujer. Se envía gratis a las personas que estén trabajando en el área de la salud materna. Diríjase a:

Safe Motherhood
WHO
1211 Geneva 27
Suiza.

Folleto de Nigeria

Varias organizaciones voluntarias de Nigeria quisieran ofrecer sus servicios más ampliamente. Están ofreciendo copias gratis de un folleto informativo que instruye sobre el SIDA, llamado *AIDS – Your Responsibility*. También se puede obtener información sobre boletines de Nigeria. Escriba a:

Health is Wealth Organisation
PO Box 296, Oraifite
Nnewi North
Anambra
Nigeria.

Otro folleto, *How to Stay Healthy* por el Dr Chirtaco, se ofrece gratis y puede obtenerse de Roseline N Igwilo en la misma dirección, pero con una casilla de correos distinta: Box 45.

Setting up Community Health Programmes

A practical manual for use in developing countries

por Dr Ted Lankester

Ted es un miembro activo del comité de *Paso a Paso* con muchos años de experiencia en el norte de la India. Esta es una edición india, nueva y revisada de su libro publicado originalmente en Inglaterra. (Se puede obtener a través de TALC).

NOTICIAS

HACE VEINTE ANOS que un investigador de la India, el Dr Gursaran Talwar, ha estado trabajando para desarrollar una vacuna que prevenga el embarazo. Muchos científicos sintieron que su trabajo no tenía sentido y que lo que estaba tratando de hacer era imposible. Sin embargo, después de diez años de pruebas con animales, 88 mujeres han ahora participado en una prueba exitosa para la vacuna. Las mujeres que toman la vacuna, necesitan una dosis cada mes durante tres meses (durante los cuales aún pueden quedar embarazadas). Después de tres meses, sólo necesitan un refuerzo una vez por año y será entonces muy improbable de

que queden embarazadas. La vacuna impide que el huevo fertilizado se implante en el útero. No tiene ningún efecto sobre el ciclo normal de la mujer y tampoco cambia su balance hormonal, por lo cual no parece tener ningún efecto colateral. Cuando una mujer desea quedar embarazada, simplemente tiene que dejar de darse la vacuna anual.

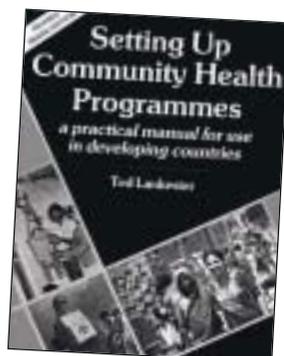
Todo el trabajo suena muy alentador. Todas las pruebas para la vacuna deberían estar completas para fines de 1995. Sin embargo, no se podrá obtener fácilmente hasta dentro de 2 a 3 años.

Extraído de: IRDC Reports, enero 1995

Este manual práctico cubre todos los aspectos necesarios para establecer y dirigir programas de salud comunitarios. Se enfatiza particularmente la necesidad de consultar a la comunidad local mucho antes de que comience el programa. La comunidad debe participar en la planificación, la dirección y el monitoreo del programa, en vez de que simplemente sea la receptora de inyecciones, medicinas y consejos de los promotores de salud. Los últimos capítulos hablan sobre el trabajo de asociación con las comunidades, el proceso de tomar decisiones, el monitoreo y la evaluación. También cubre temas tales como: la administración de la inmunización, la TBC, el SIDA, la maternidad, la planificación familiar y los programas contra la desnutrición, con profusión de consejos prácticos.

El libro está escrito en un inglés simple y contiene varias ilustraciones. Recomendamos con toda confianza este libro a cualquier persona que esté involucrada en el trabajo de salud comunitario. Se puede obtener a un costo de 95 rupias de:

CMAI
Plot 2 A-3
Local Shopping
Centre
Janakpur
New Delhi 110 058
India.



Colección Agrodok

La colección *Agrodok* tiene ahora varios folletos nuevos....

No.12 Preservation of Fish and Meat

No.16 Agroforestry

No.14 Cattle Raising

No.15 Fish Farming

Estos folletos están siempre muy bien ilustrados y son muy prácticos. El costo de los folletos es ahora Dfl 12. 50 (incluyendo franqueo). Sin embargo, para recibir información de precios, los lectores que viven fuera de Europa deberán escribir a CTA, ya que puede existir algún convenio especial con su país. La dirección es:

CTA
BP380
6700 AJ Wageningen
Holanda.

Todos los folletos de *Agrodok* se pueden obtener en francés e inglés. Sin embargo,

varios de los folletos anteriores se pueden obtener ahora también en castellano (C) y portugués (P), incluyendo...

No.4 Producción de aves a pequeña escala en el trópico (C)(P)

No.7 A criação de cabras nos trópicos (P)

No.8 La preparación y el uso del compost (C)

No.9 El huerto en los trópicos (C)(P)

No.31 Almacenamiento de productos agrícolas tropicales (C)

No.34 Incubación de huevos por gallinas o en incubadoras (C)

Cursos de IIRR

El Instituto Internacional de Reconstrucción Rural (the International Institute of Rural Reconstruction, IIRR) ofrece regularmente cursos cortos (2-4 semanas) sobre varios

temas del desarrollo, entre ellos: administración, agricultura sostenible, la comunicación en el desarrollo, atención de salud basada en la comunidad, conocimientos indígenas, huertos, y temas relacionados con el sexo. Estos cursos están destinados a líderes y administradores. Están concentrados en enfoques participativos y prácticos y basados en 35 años de experiencia del IIRR en el campo del desarrollo. Los cursos se imparten en la oficina central del IIRR en las Filipinas y si se solicita, en otros países. Para más detalles escribir a:

Mila Resma Training Division – IIRR
Silan
Cavite 4118
Filipinas.

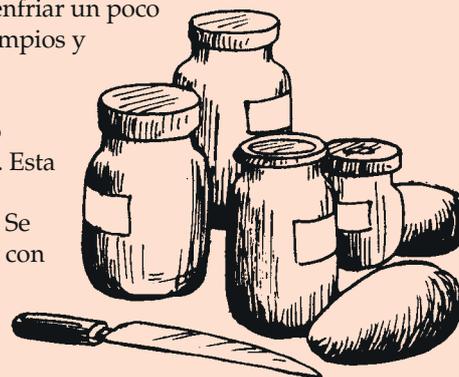
Chutney de Mango Verde

EL HOSPITAL DE SAN FRANCISCO, KATETE, en la provincia Oriental de Zambia, tiene muchas plantas de mangos. Esto es algo común en miles de hospitales de Africa tropical, Asia y América Latina. Lo que quizás no sea tan común es el desperdicio de mangos al inicio de la temporada. Los niños pequeños tiran piedras y palos para bajar los mangos verdes. Algunos se pueden comer pero la mayoría reciben un mordisco y luego se dejan caer al suelo. Una buena solución para este desperdicio (y una forma de ganar dinero) es usarlos para hacer chutney.

El chutney es una conserva semi-dulce de la India, que por lo general, se come con el plato fuerte como un acompañamiento para darle más interés y sabor. En los libros de cocina, se puede encontrar una variedad de complicadas recetas de las diferentes formas de preparar chutney con distintas frutas y especias. Nuestra receta es muy fácil. Las comunidades asiáticas comprarán chutney con mucho placer si éste contiene las especias que les gustan.

El chutney de mango verde es muy fácil de preparar. Vierta tres tazas de vinagre y tres tazas de azúcar en una cacerola, calentándola hasta que el azúcar se haya derretido. Pele los mangos verdes y córtelos la pulpa en pequeños dados o en rodajas hasta tener 10 tazas. Agréguelos a la cacerola con una taza de cebolla, si se puede conseguir. Hierva durante 20-30 mins, revolviendo de vez en cuando. Una vez que los mangos estén blandos, añada sal, pimienta, menta picada y 2 cucharaditas de jengibre, dos de canela y de cualquier otra especie que le agrade. Si aún está aguado, se le puede añadir más azúcar. De lo contrario, deje enfriar un poco antes de embotellarlo en frascos limpios y venderlo o comerlo. (Cuando esté llenando los frascos con chutney caliente, envuélvalos con un trapo húmedo para que no se quiebren). Esta misma receta se puede usar con cualquier otro tipo de fruta verde. Se puede hacer un chutney excelente con tomates verdes.

Ronald Watts



Erosión de surcos

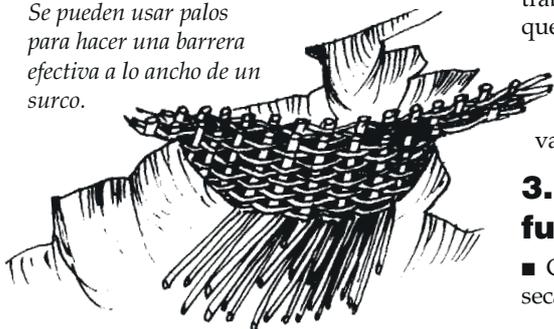
¿Tiene surcos como éste que se estén agrandando en su terreno?



DESPUÉS DE UNA TORMENTA, el agua de lluvia se escurre. Si no se usan métodos para conservar el suelo – como ser barreras y cobertura vegetal – el agua, al escurrirse, se llevará parte del suelo. Esto da inicio a pequeños canales. Al crecer, estos se transforman en surcos.

Los surcos grandes suelen desarrollarse a los costados de senderos y caminos. Los pequeños (de menos de 25cm de profundidad) normalmente se pueden controlar construyendo fosas y camellones a nivel. Estas medidas, sin embargo, no son suficientes para controlar los surcos más grandes. A éstos es necesario bloquearlos para detener la erosión, de lo contrario, continuarán profundizándose, causando así la pérdida de más y más suelos, que se escurrirán con las aguas durante las lluvias fuertes.

Se pueden usar palos para hacer una barrera efectiva a lo ancho de un surco.



1. Localice dónde comienza el surco

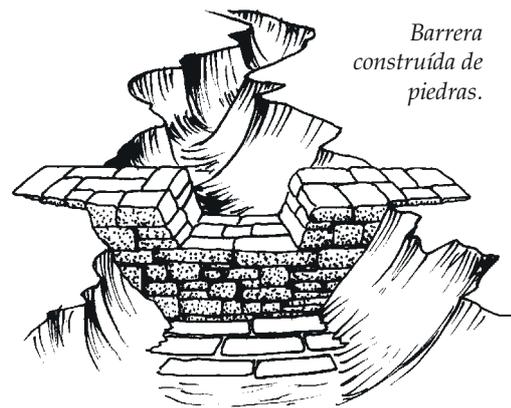
Esto es muy importante. Detenga la erosión en el lugar donde comienza. Camine hacia la parte más elevada del surco. Localice la fuente de donde proviene el agua que corre por el surco cuando llueve. Es muy difícil detener la erosión del surco simplemente bloqueándolo. El caudal de agua durante una tormenta puede ser tan grande que destruiría todas estas barreras. Primero, construya canales de desagüe, camellones a nivel, y barreras vivas de pasto y árboles para reducir el volumen de agua que se escurre hacia el surco.

2. Anime a sus vecinos

Muchas veces el agua puede provenir de terrenos que pertenecen a otros agricultores. En forma amigable, explique a estas personas la importancia de controlar la erosión del suelo. Las personas deben trabajar en forma coordinada para evitar que se formen surcos. El control de los surcos requiere la cooperación de la comunidad, ya que los más grandes suelen atravesar las propiedades de varias personas.

3. Construya barreras fuertes

■ Construya barreras durante la época seca. Use materiales locales – palos, ramas



Barrera construída de piedras.

y piedras. (En los surcos más grandes se tendrá que usar alambre, cemento, y diseños especiales, además necesitará la ayuda de un experto.)

■ Construya barreras fuertes cada 4–5 metros. Si usa palos, haga dos líneas con palos fuertes, dejando medio metro de distancia entre las dos, sobre el fondo y los costados del surco. Coloque los palos en ángulo, inclinándolos hacia la cabecera del surco. Ponga ramas o piedras en el espacio entre las dos líneas, apisonándolas fuertemente.

■ Asegúrese que el centro de la barrera quede más abajo que el nivel de los costados del surco. Esto permitirá que el agua se escurra por encima de la barrera durante una tormenta fuerte. De lo contrario, el agua pasará por los costados de la barrera, debilitándola.

■ Coloque piedras lisas y grandes por debajo de la barrera. Si el agua pasa por encima de la barrera, estas piedras evitarán la erosión dentro del surco.

■ Plante pastos como el pasto vetiver detrás de la barrera y a los costados del surco.

Poco a poco los sedimentos se irán juntando detrás de la barrera. Con el tiempo, el surco se llenará nuevamente de tierra. ¡No deje que se formen nuevos surcos! Controle la erosión del suelo en todo su terreno.

¡La riqueza del agricultor está en el suelo. No lo pierda!

Si necesita mayores informaciones relacionadas con la prevención de la erosión mediante el uso de camellones a nivel, etc, refiérase al No.15 de Paso a Paso.

Publicado por

TEAR FUND



CHRISTIAN CONCERN IN A WORLD OF NEED

100 Church Rd, Teddington, TW11 8QE, Inglaterra
Directora: Isabel Carter, 83 Market Place, South Cave, Brough, East Yorkshire, HU15 2AS, Inglaterra