

Recetario

para una **vida saludable**
y con **derechos**



¿Por qué el **28 de mayo** es un **Día de Acción por la Salud de las Mujeres** en todo el mundo?

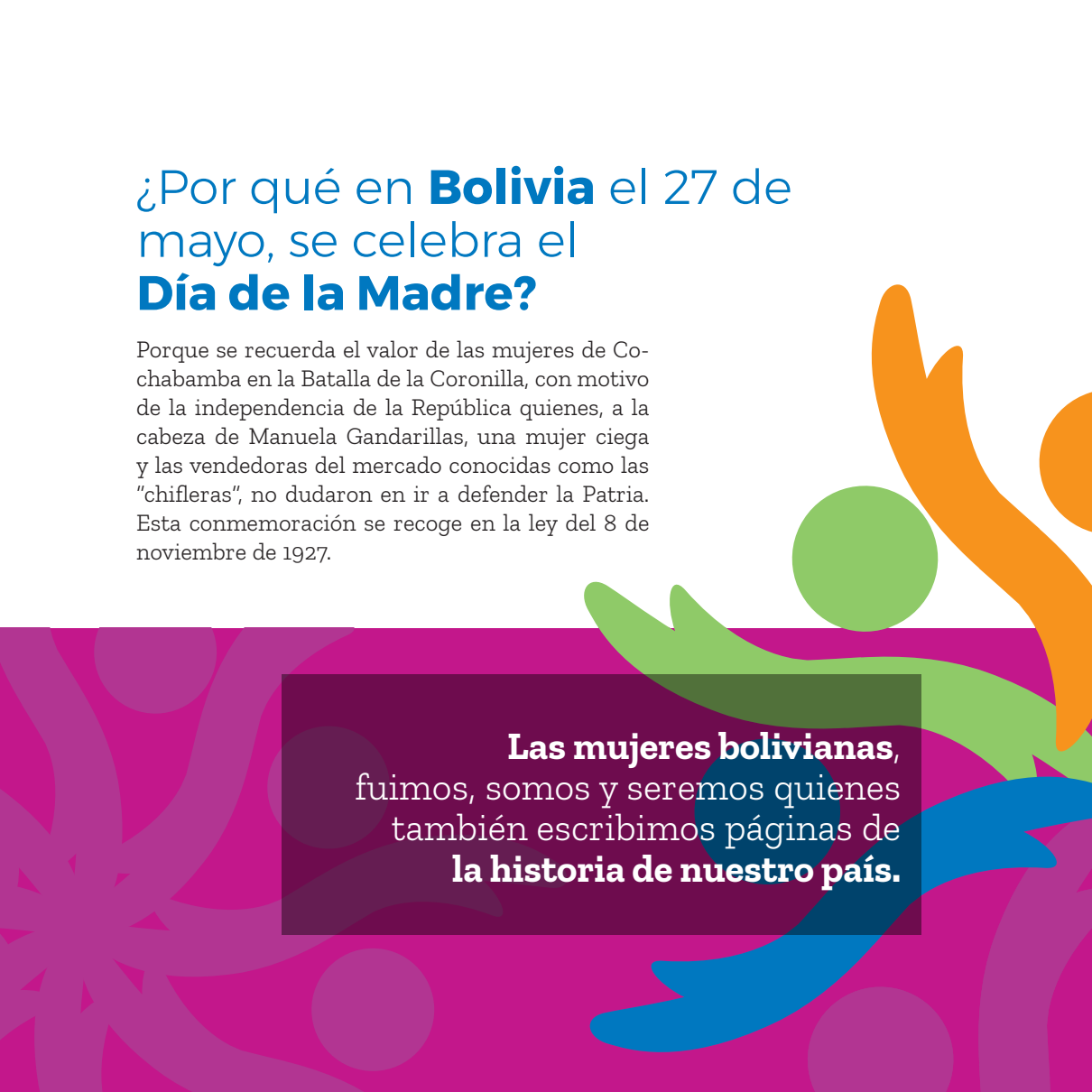
Porque **las muertes de mujeres** a causa de la gestación continúan siendo uno de los indicadores más dramáticos de la **inequidad en salud**, así como otras problemáticas como el cáncer de cuello uterino, abortos clandestinos e inseguros, cáncer de mamas, y otros. Estos problemas afectan abrumadoramente a mujeres de los países más pobres para quienes ser madres, sin las condiciones necesarias, a menudo es un **riesgo de vida**.

En 1988

La Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe, RSMLAC, conmemoró por primera vez el día de acción global a favor de la salud de las mujeres, lanzando una **Campaña para la Prevención de la Morbilidad y Mortalidad Materna**.

¿Por qué en **Bolivia** el 27 de mayo, se celebra el **Día de la Madre**?

Porque se recuerda el valor de las mujeres de Cochabamba en la Batalla de la Coronilla, con motivo de la independencia de la República quienes, a la cabeza de Manuela Gandarillas, una mujer ciega y las vendedoras del mercado conocidas como las "chifleras", no dudaron en ir a defender la Patria. Esta conmemoración se recoge en la ley del 8 de noviembre de 1927.



Las mujeres bolivianas,
fuimos, somos y seremos quienes
también escribimos páginas de
la historia de nuestro país.

La salud de las mujeres

El derecho de las mujeres a gozar de salud integral a lo largo de todo su ciclo vital, es un derecho humano. La salud debe considerarse de forma integral, es decir en los planos biológico, psicológico y social. Para que una mujer goce de una salud integral debe tener igual oportunidad para acceder a los servicios e insumos médicos de calidad, debe vivir sin violencia, debe llevar una vida sexual y reproductiva de forma autónoma y decidida.

Hoy esto no ocurre para millones de mujeres, en especial para las más pobres y las más jóvenes, para quienes son migrantes, para las que habitan zonas rurales o urbano marginales, para algunas mujeres indígenas, para mujeres con discapacidad, entre otras condiciones.



RECETAS

Parte importante para **el empoderamiento** de las mujeres, es el **“autocuidado”**.

Aquí te damos tan sólo un tip de una receta saludable y deliciosa. Si cuidas tu salud... podrás perseguir todos tus sueños y metas.

Jugo verde

Ingredientes:

- 1 Manzana
- 1 Zanahoria
- 1 Apio
- 1/2 Limón
- 1 Naranja

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes en una licuadora y sirve



El **Cáncer** de Cuello Uterino y el Cáncer de Mama, tienen índices altos **en Bolivia**

¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

Es cuando las células que revisten el cuello uterino (matriz), comienzan a crecer en forma descontrolada y pueden expandirse a otras partes del cuerpo.

¿Qué es el cáncer de mama?

Es la proliferación acelerada e incontrolada de células del epitelio glandular de las mamas. Son células que han aumentado enormemente su capacidad reproductiva. También pueden expandirse a otras partes del cuerpo.

¿Cómo prevenirlos?

- Acude con regularidad a controles ginecológicos.
- Pídele a tu médico que te haga exámenes completos cada año (mamografía y papanicolau).
- Hazte cada año un Papanicolaou y autoexáminate los senos siempre!

Otra forma de **prevenir** el Cáncer de Cuello Uterino es hacerte una **Colposcopia**

En La Paz

- **Hospital Materno Infantil.** Calle República Dominicana, entre Díaz Romero y Villalobos. Miraflores
- **Hospital de la Mujer.** Av. Saavedra N° 2175. Miraflores
- **Hospital Municipal "Los Pinos"** Calle 25 de Calacoto. Arturo Fortún Sanjinés (lado mercado de Los Pinos). Zona Sur
- **Hospital Municipal "La Merced"** Calle Villa Aspiazu s/n, entre calle Arapata y Tajma. Villa Fátima
- **Cies, Salud Sexual, Salud Reproductiva,** Calle Colombia N° 593, entre Boquerón y Zoilo Flores. San Pedro

En El Alto

- **Hospital Del Norte,** Avenida Juan Pablo II (lado Pil Andina). Rio Seco
- **Hospital Corea,** Urbanización El Kenko, carretera a Oruro.



Mortalidad materna

Bolivia presenta una Razón de Mortalidad Materna de 160 por 100.000 nacidos vivos. La Paz, Potosí y Cochabamba tienen las razones de muerte materna más altas en el país.

Principales problemas:

- **Falta/escasos** controles prenatales.
- **Ineficiencia** en los traslados de mujeres embarazadas.
- **Deficiente atención** humanizada, especializada y de calidad.
- **Clandestinidad** e insalubridad de servicios de aborto.

Embarazos **adolescentes.**

En Bolivia, la mortalidad materna en mujeres adolescentes es el doble, comparada con la de mujeres de 20 a 24 años.

En nuestro país, el 51% de las adolescentes y mujeres de 15 a 19 años, experimentan su primer embarazo. 74% son embarazos no deseados.

El 68% de muertes maternas en Bolivia corresponden a **mujeres indígenas**



RECETAS

Tenemos en **Bolivia**, maravillosos vegetales, verduras y frutas, para tener una **adecuada alimentación**.



Ensalada de Quinua

Ingredientes

- 2 tazas de quinua cocida
- 1 1/2 taza de queso fresco picado
- 1/4 taza de perejil picado
- 1/8 taza de cebollín picado
- 1/4 taza de pimentón

Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y sirve

La Constitución Política del Estado Plurinacional de **Bolivia** tiene artículos muy convenientes para las **mujeres**.

Éstos algunos de ellos:

Artículo 18.

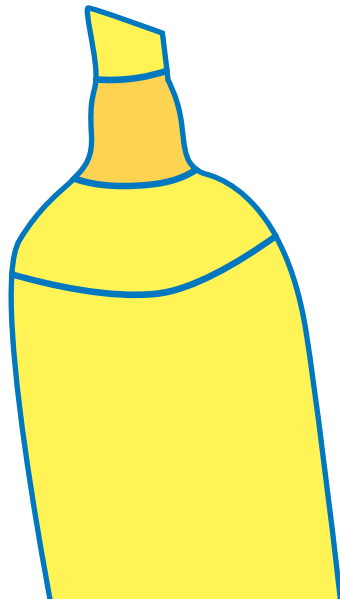
II. El Estado garantiza la inclusión y el acceso a la salud de todas las personas, **sin exclusión ni discriminación alguna.**

Artículo 45.

V. Las mujeres tienen derecho a la maternidad segura, con una visión y práctica intercultural; gozarán de especial **asistencia y protección** del Estado durante el embarazo, parto y en los periodos prenatal y postnatal.

Artículo 66.

Se garantiza a las mujeres y a los hombres el ejercicio de sus **derechos sexuales** y sus **derechos reproductivos.**



Te mereces cada día un tiempo sólo para ti... **has lo que más te gusta.**

Desde ir a sentarte a una plaza, caminar 15 minutos, bailar una cueca solita, salir con tus amigas, tomarte un api. Por si te animas, compartimos contigo este **ejercicio de yoga.**

Posición del camello

De rodillas presionando los glúteos, lleva las caderas hacia delante y la cabeza hacia atrás. Empuja tus caderas hacia adelante.



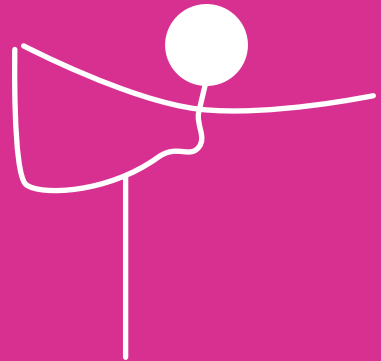
Posición de guerrero

Parada gira el pie izquierdo 90° a la izquierda y coloca el pie derecho a 45° a la izquierda, Gira el tronco hacia la izquierda. Dobra la rodilla izquierda, y levanta los brazos perpendiculares al suelo.



Natarajasana

De pie, dobla la pierna derecha hacia atrás y agarra el pie derecho con la mano derecha, levanta suavemente. Estira el brazo izquierdo hacia delante.



¿Sabías que?

La Sentencia Constitucional 0206/2014

Permite a las mujeres bolivianas que fueron víctimas de violencia sexual y embarazadas, **interrumpir dicho embarazo**, si así lo desea, acudiendo a un centro de salud pública donde debe presentar únicamente la copia sellada de la denuncia de violación hecha ante la Policía, la Fiscalía o una autoridad de la comunidad.

Pero también la Sentencia, permite a las mujeres cuya salud o vida corran peligro, **interrumpir su embarazo**, en cualquier centro de salud público.



Este 28 de Mayo

hacemos un llamado
a la acción, pidiendo que se
priorice urgentemente:

- **Calidad de la atención** en servicios de salud sexual y reproductiva para mujeres de todas las edades
- **Reducir** el grave impacto del **aborto inseguro** en nuestro país
- Contar con **políticas públicas para la prevención** del embarazo en niñas y adolescentes
- Respetar que Bolivia es un **Estado laico**



CATÓLICAS
POR EL DERECHO
A DECIDIR

Para más información

Dirección: Calle 47, N° 22, Chasquipampa

Tel.: (591-2) 2777246 - 2777401

E-mail: catolicas@catolicasbolivia.org

catolicasbolivia.org

Con el apoyo de:



Red de Salud de las
Mujeres Latinoamericanas
y del Caribe, RSMLAC



Mamá

cuidar tu salud es
imprescindible

*"Día Internacional de Acción
por la Salud de las Mujeres"*

28 de Mayo

"Día de la Madre"

27 de Mayo