

RECURSOS PARA EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LAS MUJERES: SALUD INTEGRAL



Autora:

Patricia López Hernández
Elizabeth Ferreras Blanco

Colaboradoras:

Julia Pérez Cervera
María del Pilar Garibay Serrano

© Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.

“Vereda-Themis”.

Primera edición, diciembre 2014
México, D.F.

Producción editorial:

WishiArt & Anel Rotter

Ilustraciones:

Citlali Ledward

Este Programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el D.F., será sancionado de acuerdo con la ley aplicable y ante las autoridades competentes.



ÍNDICE

I.	Introducción	11
II.	Salud integral de la mujer	12
	• La salud mental	15
	• El trabajo empieza desde niñas	16
	• ¿De qué enfermamos las mujeres?	
	• Razones por las que las mujeres acuden a consulta médica	19
	» Las niñas	20
	» Las adolescentes	21
	» Métodos anticonceptivos	24
	» Infecciones de transmisión sexual	27
	» Embarazo, parto y puerperio	29
	» Cáncer cérvico uterino y cáncer mamario	33
	» Violencia contra las mujeres	34
	» Climaterio y menopausia	37
	» El proceso de envejecimiento	38
III.	Algunos recursos prácticos	39
IV.	Conclusiones	41
V.	Bibliografía	45
VI.	Directorio	46

SALUD INTEGRAL PARA LA MUJER

La salud es un derecho humano fundamental de todas las mujeres y es entendido como el disfrute del más alto nivel de bienestar físico, mental y social. El Estado reconoce a la salud como un bien público y se ha comprometido de diversas formas a garantizarlo.

La salud integral supone no sólo la carencia de enfermedades, sino también las condiciones necesarias para un desarrollo en igualdad de condiciones y el disfrute de un nivel de vida digno, óptimo y adecuado.

La presente publicación es una herramienta para que las mujeres ejerzamos nuestro derecho a la salud, a través del conocimiento y reconocimiento de nuestro cuerpo, la importancia del autocuidado y la exigencia de nuestro derecho a la información oportuna y a servicios de calidad, para disfrutar el más alto nivel de bienestar físico y mental, en todas las etapas de nuestra vida.



El derecho de las mujeres a la salud, al nivel más elevado, fue reconocido en la Cuarta Conferencia Mundial sobre la Mujer (Beijing 1995), donde se destacó la necesidad de garantizar a las mujeres y las niñas el acceso universal a la atención y a los servicios de salud apropiados, asequibles y de calidad, como una de las 12 esferas de especial preocupación que requerían atención urgente por parte de los gobiernos y la comunidad internacional.

Asimismo, durante su 43° período de sesiones, celebrado en 1999, la Comisión de la Condición Jurídica y Social de la Mujer de las Naciones Unidas propuso que se adoptaran nuevas medidas para mejorar la calidad de la salud de la mujer, incluida la incorporación de una perspectiva de género en todos los programas y las políticas del sector de la salud.¹

Hoy en día, el derecho a la salud es reconocido en diversos instrumentos internacionales, como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, el Protocolo Adicional a la Convención

1 Organización de las Naciones Unidas, Nota informativa No. 3: "La Mujer y la Salud", en: <http://www.un.org/spanish/conferences/Beijing/fs3.htm>.

Americana en materia de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, la Conferencia de la Mujer de Beijing, la Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación contra la Mujer y la Declaración del Milenio, entre otros.

En la Ciudad de México, el derecho a la salud de las mujeres está reconocido en diversos ordenamientos, como la Ley de Salud del DF, la Ley de Salud Mental del DF, la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia del DF, la Ley para la Atención Integral del Cáncer de Mama del DF, el Programa de Derechos Humanos del DF y el Programa de Salud del DF.

Para el Gobierno del Distrito Federal, el ejercicio del derecho a la salud de las mujeres es una prioridad. Por ello, consciente de que la construcción social del género coloca a las mujeres en situaciones de desigualdad respecto al acceso a los recursos y el ejercicio de sus derechos, implementa una serie de acciones afirmativas que buscan acercar a las mujeres los servicios de atención e información para la prevención y detección oportuna de las enfermedades.



La presente publicación es una edición del **Instituto de las Mujeres del Distrito Federal** y forma parte de la colección ***Recursos para el Bienestar Emocional de las Mujeres***, de la organización civil **Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C. "Vereda Themis"**.

La serie de cuadernillos digitales aborda diversos aspectos relacionados con la salud de las mujeres y forma parte de la política institucional de información y formación, que busca contribuir a la difusión de información en materia de prevención, detección y atención oportuna de las enfermedades que más afectan a las mujeres, a fin de incidir en la disminución de los índices de morbilidad y mortalidad en la Ciudad de México.

Con esta serie, las mujeres cuentan con material informativo accesible, amigable y con perspectiva de género, a través de seis publicaciones que abordan algunos de los principales desafíos en materia de salud de las mujeres, como son: salud integral, mortalidad materna, cáncer de mama, depresión, obesidad, climaterio y menopausia.

Las publicaciones se enmarcan en la labor que realiza el Instituto de las Mujeres del Distrito Federal para que las mujeres accedan al ejercicio pleno de sus derechos humanos, entre ellos el derecho a la salud, mediante acciones de orientación y divulgación, promoviendo la cultura del autocuidado y la detección temprana de diversas enfermedades.

Asimismo, se encuadra en el cuarto eje del Programa General de Igualdad de Oportunidades y No Discriminación hacia las Mujeres de la Ciudad de México 2013-2018: Acceso a servicios integrales de salud para las mujeres; así como en las diversas acciones que comprende el Programa de Atención Integral del Cáncer de Mama en el DF.

El presente cuadernillo aborda el tema de la **Salud Integral**. A través de su lectura, las mujeres podrán identificar cómo las inequidades de género impactan en su salud, reforzarán sus herramientas para el cuidado de su cuerpo y su mente, ampliarán sus habilidades para transformar sus condiciones, propiciarán su empoderamiento y aumentarán sus conocimientos en materia de **salud integral e identificarán los componentes del más alto grado de bienestar físico, mental y social**.

*Instituto de las Mujeres del Distrito Federal
Diciembre 2014*



SALUD INTEGRAL PARA LA MUJER

1. INTRODUCCIÓN

Para que todas las personas, Mujeres, hombres, niñas y niños, tengamos un desarrollo óptimo, es indispensable que tengamos salud, ya que con ella desarrollamos capacidades y habilidades como personas individuales y únicas. En la actualidad son muchos los factores que afectan la salud: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, ansiedad, depresión, falta de adaptación al medio ambiente, entre otros, que en su mayoría pueden ser provocados por malos hábitos, la violencia, una mala alimentación, la falta de ejercicio o de atención integral hacia nuestro cuerpo, mente y espíritu lo que afecta directamente nuestra calidad de vida.





La verdadera medida de la salud no es la ausencia de enfermedad o invalidez, sino la capacidad de funcionar efectivamente dentro de un determinado medio ambiente; es el proceso de adaptación continua a los millares de microbios, estímulos, presiones y problemas que desafían diariamente tanto a mujeres como hombres (Dubos & Pines, 1974).

La salud integral es el bienestar físico, psicológico y social y va mucho más allá del sistema biomédico, abarcando la esfera psicológica, social, cultural, emocional y del comportamiento de cada persona. No es la ausencia de alteraciones y de enfermedad, sino un concepto positivo que implica distintos grados de vitalidad y funcionamiento adaptativo (Oblitas, 2004).

II. SALUD INTEGRAL DE LA MUJER

La salud integral de las mujeres respeta el valor y el conocimiento que tenemos basados en nuestras propias experiencias con la enfermedad y la salud. Reconoce las diferencias de género y también la necesidad de un abordaje multidisciplinario. De igual manera reconoce la diversidad de las necesidades de





salud de las mujeres en función de la raza/etnia, la condición social, la cultura, la preferencia sexual y la educación entre otras.

Observa la importancia de empoderar a las mujeres para facilitar su autonomía en la toma de decisiones relativas a su salud, especialmente en lo que a la salud sexual y reproductiva se refiere. Eso implica que las mujeres podamos tener una vida sexual satisfactoria y segura gozando de la capacidad de reproducción con la libertad de decidir libremente si queremos, cuando y cuán a menudo queremos hacerlo. Debemos señalar que la Constitución mexicana marca en su artículo cuarto que tanto hombres como mujeres tenemos el derecho a la salud y a ser “informados a tener libre elección y acceso a métodos para regular la fecundidad, que sean seguros, eficaces y de fácil alcance. De igual manera, tenemos el derecho al acceso a servicios y cuidados de salud apropiados que nos permitan a las mujeres pasar con seguridad el periodo del embarazo y del parto con el fin de poseer las mejores condiciones para tener un hijo/a sano/a.

Si bien es cierto que las mujeres nos encontramos expuestas a todo tipo de enfermedades, es necesario reconocer nuestra condición y situación de género que determinan en buena medida la forma y cómo enfermamos. Por ejemplo, tanto hombres como mujeres trabajamos sin embargo, los hombres realizan actividades fuera de casa, es decir, trabajan en el campo, la oficina, la fábrica, las instituciones, mientras tanto las mujeres aunque también trabajamos fuera de casa, el 99% de las veces, también nos hacemos cargo del trabajo de la casa (a esto es a lo que se le llama Doble Jornada) por lo anterior, existe un doble o triple desgaste (tanto físico, mental y emocional) que afecta directamente nuestra salud.

LA SALUD MENTAL

La *salud mental* no es sólo la ausencia de trastornos o padecimientos mentales. Se define como un estado de bienestar en el cual las personas son conscientes de sus habilidades y capacidades, pueden afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera, además de contribuir al desarrollo tanto familiar como del entorno que la rodea.



La salud mental se favorece cuando podemos prevenir o afrontar situaciones estresantes sin poner en riesgo nuestra salud o la vida; cuando no nos excedemos en el consumo de sustancias o alimentos que pueden generar algún tipo de adicción que enferme o lastime nuestro cuerpo; cuando tomamos en nuestras manos la responsabilidad por nuestra decisiones y nos comprometemos con nuestro autocuidado. Cuando logramos equilibrar nuestras emociones con la realidad que estamos viviendo y dejamos que nuestros sentimientos se expresen de forma tal, que se conviertan en herramientas de aprendizajes que contribuyan al fortalecimiento de nuestra autoestima a la vez que alcanzamos un mayor bienestar tanto a nivel físico como emocional.





EL TRABAJO EMPIEZA DESDE NIÑAS

Desde pequeñas, a las mujeres se nos asigna la responsabilidad u obligación de cuidar a otras personas de la familia, por ejemplo, la de atender a los hermanitos o hermanitas y más aún, si nos toca ser las mayores. En áreas urbanas y rurales es común ver a las niñas realizando tareas domésticas, con la espalda cargada, acarreando agua o leña e incluso en labores del campo ayudando a sus madres. Esta incorporación temprana al trabajo provoca una disminución de oportunidades de educación o de recreación para las niñas. Así, las tareas domésticas para las mujeres se convierten en una “responsabilidad” de por vida.



De esta manera, desde niñas, antes de aprender sobre el cuidado propio y sobre el conocimiento de nuestro cuerpo, aprendemos a estar y trabajar para las y los demás.

¿DE QUÉ ENFERMAMOS LAS MUJERES?

Si analizamos un poco nuestra vida, podemos identificar todos los factores que existen en nuestro alrededor y que influyen en nuestra salud. Hay cosas que nos son impuestas ya sea por tradición o por necesidad, también la sociedad nos impone formas y/o estilos de vida que nos gusten o no, vamos adoptando, a lo que se suman, situaciones familiares, económicas, del medio ambiente, etc. Así que, con tantos factores en contra, nuestra salud física, psíquica e incluso espiritual se vuelven más frágiles.

En México las mujeres tenemos una esperanza de vida mayor que la de los hombres (Según El INEGI 79 años para las mujeres y 74 para los hombres) sin embargo, nosotras presentamos una mayor morbilidad (cantidad de personas consideradas enfermas en un espacio y tiempo determinados). Lo interesante es saber de

qué enfermamos las mujeres. Según la Secretaría de Salud el cáncer mamario ocupa el primer lugar de muertes en México seguido del cáncer cérvico-uterino, sin embargo la diabetes y las enfermedades cardiovasculares no se quedan atrás.

RAZONES POR LAS QUE LAS MUJERES ACUDEN A CONSULTA MÉDICA

Las mujeres podemos acudir a consulta médica por cientos de razones puesto que, además de la carga biológica relativa a la reproducción, tenemos cargas hereditarias y sociales que pueden desencadenar enfermedades que nos afecten directa y socialmente. Entre ellas se encuentran: Diabetes Mellitus, Hipertensión Arterial, Alergias, Hemorroides, Várices. Artritis Reumatoide, Osteoporosis, Anemias, Migrañas, Tabaquismo, Alcoholismo, Crisis de Ansiedad, Angustias, Fobias, Alteraciones de la Conducta Alimentaria, Insomnio.

Así las razones para acudir a la consulta médica pueden ser muy variadas, pero las principales son :



- 1) Atención médica para hijos, hijas u otros integrantes de su familia (como siempre, la atención primera para otras persona);
- 2) Atención médica durante el embarazo, parto y puerperio.
- 3) Realización de *papanicolaou* (prevención de cáncer cérvico-uterino) y revisión de mamas entre otras.

A pesar de la violencia a la que cotidianamente estamos expuestas y que sufrimos tanto dentro como fuera de nuestros entornos familiares son pocas las mujeres que acudimos a la consulta médica por éstas causas, y menos aún, las que buscan ayuda o demandan legalmente, es más, muchas de las veces, ni siquiera comentamos lo que nos pasa con familiares o amigas.

Las niñas

La Secretaría de Salud reconoce que los padecimientos más comunes que se presentan cuando somos pequeñas se concentran en: gripes, diarreas, parasitosis infecciones respiratorias, bronconeumonías, anemias, desnutrición, malos tratos, abusos o violaciones sexuales. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en 2014, dio a conocer que México ocupa el quinto lugar en matrimonio precoz de niñas y adolescentes en América Latina, aunado a otras problemáticas que como el analfabetismo, el trabajo o la trata impactan negativamente la vida de miles de niñas en nuestro país.



Es de vital importancia, que comencemos a educar diferente a nuestras infancia y particularmente a las niñas proporcionándoles educación, alimentación, cuidados para su cuerpo, recreación y descanso. Ya que, además de atender sus derechos estaremos cuidando el desarrollo de su vida futura. No podemos permitir que sigan existiendo en nuestro país miles de niñas y niños sin oportunidades, sufriendo de abusos, abandono, con hambre o con altos niveles de desnutrición.

Las adolescentes

Las adolescentes en México, son una población vulnerable frente a las enfermedades, especialmente a las infecciones de transmisión sexual -its-, incluido el vih-sida. Los embarazos son otro tema preocupante que debemos tener presente con nuestras jóvenes adolescentes. Según el Consejo Nacional de Población (CONAPO) en 2013 existían 66 nacimientos por cada 1000 adolescentes embarazadas, cifra muy alta que nos indica la magnitud de la problemática y las dificultades que acarrea la falta de información, de acceso a servicios de salud eficaces y efectivos, lo que evidencia la importancia de aterrizar los derechos

sexuales y reproductivos en todos los planes y programas del Sistema de Salud.

De ahí la importancia de exigir servicios de salud adecuados, oportunos y de calidad que satisfagan las necesidades de toda la población y particularmente de niñas, adolescentes y jóvenes que incluya el acceso a la información, la educación en género, derechos y sexualidad, y con ello la posibilidad de que puedan crecer y desarrollarse en un entorno que les garantice desde la salud hasta el ejercicio pleno de su ciudadanía.





Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son un procedimiento que reduce o impide la posibilidad de que las mujeres nos embaracemos al tener relaciones sexuales de carácter heterosexual a través del coito vaginal.

Los métodos anticonceptivos son un tema que preocupa a muchas mujeres y particularmente a jóvenes y adolescentes. Es un tópico que nos interesa pero del que no hablamos entre nosotras y menos con otras personas de la familia, tal vez, porque referirse a que ello significa entrar en el terreno de la sexualidad, lo cual sigue siendo un tema tabú, pese a las implicaciones que, su no abordaje, conlleva para nosotras y el entorno que nos rodea.

Los métodos anticonceptivos son utilizados como una forma de prevenir embarazos y es una constante su aplicación después del parto. El personal de salud acepta que muchas de las veces, la opinión de la usuaria no es tomada en cuenta; es decir, que no es consultada sobre si desea o no el método, lo cual representa una violación a los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres. Su argumento: “Es preferible ponerlo sin

avisar, ya que la paciente se puede negar y volver a embarazarse en un periodo muy corto; su vida puede correr peligro”, considerando además, que las mujeres se embarazan a una edad muy temprana.

Esta situación es preocupante para las jóvenes porque se vulneran sus derechos humanos y el problema es que ellas no lo saben.

El que las mujeres no tengan acceso ni a la información ni a métodos anticonceptivos gratuitos, seguros y confiables y menos la posibilidad de decidir de manera libre e informada, es alarmante. Esto es una realidad en muchas colonias y comunidades empobrecidas de nuestro país.

Hablar de métodos anticonceptivos es hablar de la sexualidad. Es decir, las mujeres consideran que es una forma de evitar el embarazo, pero no una forma de disfrutar su sexualidad. Muchas mujeres temen acudir a los “métodos” porque desconocen su uso correcto y sobre todo, por los prejuicios existentes al respecto. Muchas de las veces, el goce de la sexualidad es nulo o casi nulo. Numerosas jóvenes aún piensan que se



tienen relaciones sexuales sólo para embarazarse, no importando la edad.

Por lo anterior, cuando hablamos de salud integral es fundamental empezar a trabajar estos temas con nuestras jóvenes en todos los ámbitos: la escuela, la casa, el centro de salud, los medios de comunicación y aún en los servicios religiosos.

La información, orientación y acceso a métodos anticonceptivos son aspectos que contribuyen al logro del bienestar y la autonomía de las mujeres. La capacidad de la mujer para decidir si quiere o no embarazarse y en qué momento, tiene una repercusión directa en su vida. La planificación familiar permite espaciar los embarazos y puede posponerlos en las jóvenes que tienen mayor riesgo de morir por causa de la procreación prematura, lo cual disminuye los abortos riesgosos y la mortalidad materna. (OMS,2013).



Infecciones de transmisión sexual

Son un grupo de infecciones que se adquieren a través de las relaciones sexuales vaginales, orales o anales no protegidas (sin usar condón), por transfusiones sanguíneas y de la mujer a su bebé durante el embarazo, parto o lactancia. La mayoría de las ITS, no presentan síntomas de manera inmediata.



Las ITS, causan enfermedades agudas, crónicas y en ocasiones infertilidad o muerte, lo que acarrea consecuencias personales, familiares, emocionales, económicas y sociales de grave impacto para millones de personas tanto en México como en el mundo y, son provocadas por diferentes tipos de virus (vih, papiloma humano, hepatitis B y C, Herpes Genital); Hongos (Cándida Albicans); Bacterias (Gonorrea, Chancro blando, Clamidia, Vaginitis y Sifilis) Parásitos o Ectoparásitos (Pediculosis o piojos púbicos y Tricomonas).

Los estudios aseguran que las infecciones son muy comunes entre las mujeres sin embargo, nosotras no hablámos de ello. Al igual que sucede con los métodos anticonceptivos, la carga cultural y de género determinan esta situación, especialmente porque se encuentra muy relacionada a la sexualidad considerada tabú aún en pleno siglo XXI.

Es muy común que las ITS sean relacionadas con “malas costumbres” o “infidelidad”. Por tanto, no se habla de ellas en las familias o entre mujeres cercanas, tampoco se mencionan durante la consulta médica. Muchas

de las mujeres comentan, que cuando tienen algún síntoma o molestia, recurren a diversos “remedios”, por ejemplo: “usar pomadas que ven en la tele”. De igual forma al tratarlas el personal de salud nunca menciona los derechos de las mujeres, especialmente los relacionados con la sexualidad y la reproducción.

A las mujeres, las señales que nos pueden alertar de una infección son: Secreción o flujo con olor y color inusual; picazón, enrojecimiento, dolor, llagas, granos o verrugas en los órganos genitales; dolor abdominal, molestia o ardor al orinar. En hombres, las ITS pueden presentarse sin síntomas o manifestaciones visibles, aún cuando se encuentren infectados. Las señales de alarma para ellos son: secreción inusual por el pene, irritación, ardor, llagas o granos en el área genital, dolor abdominal, dolor, ardor al orinar o eyacular y verrugas.

Como medida de autocuidado, es necesario tener la seguridad de que nosotras o nuestra pareja no estemos afectado por alguna ITS. Es importante también que observemos, toquemos, palpemos y mantengamos la higiene de nuestro cuerpo y acudamos de manera periódica a la consulta ginecológica como forma de prevenir cualquier tipo de enfermedad o ITS, a la



vez que usamos el condón femenino o masculino de manera adecuada y sistemática en todas nuestras relaciones sexuales.

Embarazo, parto y puerperio

El embarazo, parto y puerperio constituyen una etapa fisiológica muy importante en la vida sexual y reproductiva de las mujeres. En la mayoría de los casos, se desarrolla de forma natural y sin complicaciones, necesitándose tan sólo la vigilancia y apoyo de familiares y profesionales en el proceso.

La asistencia al embarazo, parto y puerperio debe estar basada sobre prácticas y cuidados seguros y eficientes, al tiempo que respetuosos con los procesos naturales de cada uno de ellos y en consonancia con los deseos y expectativas de la mujer, su pareja y el entorno.

Desde que una mujer se embaraza hasta el primer mes después del parto, atravieza por una serie de cambios físicos y psicológicos que no sólo se encuentran asociados a cuestiones individuales sino que se encuentran relacionados con su situación de pareja, familiar, ambiental y su contexto socio-cultural.

Durante el **embarazo** se producen una serie de cambios químicos y hormonales que provocan transformaciones en el cuerpo de las mujeres como lo es la falta de periodo menstrual, aumento de la sensibilidad de las mamas, cansancio, náuseas, aumento de peso así como diferentes emociones como miedo, ansiedad, alegría, tranquilidad, preocupación, dudas, etc. Pero debemos decir que todos, son cambios considerados normales.

Si en algún momento se realiza un diagnóstico de embarazo de alto riesgo es importante mantener la vigilancia estrecha con el personal de salud a fin de tener un buen control y, el embarazo llegue a buen término.

El **parto** se define como la expulsión de uno (o más) fetos maduros y la(s) placenta desde el interior de la cavidad uterina al exterior. Se considera un parto a tiempo normal, el que ocurre entre las 37 y 42 semanas desde la fecha de la última menstruación. Los partos ocurridos antes de las 37 semanas se consideran prematuros y los que ocurren después de las 42 semanas se consideran partos post-término.

Se habla de un Trabajo de Parto cuando se conjugan situaciones como las contracciones uterinas, el



borramiento y dilatación del cuello del útero. Cabe recordar que la indicación de una cesárea depende de factores como la posición en la que se encuentre su bebé y/o la salud de la madre entre otros.

El **puerperio** es el periodo posterior al nacimiento y dura 40 días, es la razón por la que se conoce como cuarentena. Los cambios que aparecen en este periodo son para recuperar el funcionamiento que tenía el cuerpo antes del embarazo: útero, corazón, riñones y pulmones a su a su posición y funcionamiento habitual.

Es importante recordar que la lactancia es fundamental para el desarrollo saludable tanto de la madre como de su bebé.

Cáncer cérvico uterino y cáncer mamario

Los tipos de cáncer que con mayor frecuencia afectan a las mujeres en México son el **cáncer mamario** y el **cáncer cérvico-uterino**.

El **cáncer mamario** es el tipo de cáncer más común que las mujeres podemos enfrentar. Puede ocurrir a cualquier edad pero es mucho más probable después de los 40. El riesgo se incrementa a medida que

aumenta la edad. Algunas mujeres pueden tener una probabilidad mayor de padecer cáncer de seno en comparación con otras. Sin embargo, todas las mujeres debemos estar informadas sobre el cáncer de mama y conocer las medidas que se pueden tomar frente a esta enfermedad.

Un aspecto importante es la prevención y para ello es necesario que nos miremos y toquemos nuestras mamas, esto es importante porque si hay algún cambio, podemos detectarlo en etapa temprana y en ese caso es más sencillo de tratar.

Recordemos que las mujeres a partir de los 35 años debemos hacernos una mastografía anual y en el caso de las mujeres de entre 20 y 34 años, se recomienda hacer revisiones clínicas por lo menos cada tres años.

Es fundamental que cada vez que palpemos algún tipo de “bolita” en los pechos, acudamos inmediatamente al médico para poder desechar cualquier sospecha de cáncer.

El *cáncer cérvico-uterino* puede afectar a cualquier mujer que tenga o haya tenido relaciones sexuales. Se presenta principalmente en mujeres que han tenido el



Virus del Papiloma Humano (VPH). Este virus se transmite de una persona infectada a otra, en las relaciones sexuales donde no se utiliza ningún tipo de preservativo.

Una prueba de *papanicolaou* o una *colposcopia*, pueden detectar eficazmente cambios en el cuello del útero que pueden ser tratados antes de que se conviertan en cáncer. El VPH no presenta síntomas, de ahí la importancia de realizarse el Papanicolaou y/o la Colposcopia de manera anual o cada vez que sea indicado por el o la especialista.

En la actualidad, desde el sector salud, se recomienda la aplicación de la vacuna contra el VPH. Esta vacuna (3 dosis) es suministrada a niñas de entre 9 y 18 años. Las mujeres en edades comprendidas entre los 19 y 26 años también pueden recibir la vacuna, aunque se plantea que para obtener un beneficio óptimo, se debe aplicar antes de que las mujeres tengan su primera relación sexual.

Es oportuno señalar que según el Instituto Nacional de Salud Pública existen más de 200 tipos de virus del papiloma humano y que la vacuna sólo está diseñada para cubrir algunas de las cepas que se han

identificado como causantes de los cánceres cervicales y de las verrugas genitales.

Recordemos que nosotras somos las únicas que debemos decidir si autorizamos o no, la aplicación de la vacuna contra el VPH. Este procedimiento siempre debe realizarse bajo nuestro consentimiento.

Violencia contra las mujeres

La violencia que se ejerce contra las mujeres es una problemática que quita salud y vida a miles de mujeres y niñas en nuestro país. Es importante mencionar que la violencia es un delito y quienes deciden ejercerla atacan no sólo contra la ley, sino también contra la salud física, mental, la estabilidad, tranquilidad y el bienestar de las mujeres que la sufren de manera cotidiana.

A pesar de la existencia de la Ley de Acceso de las Mujeres a una Vida Libre de Violencia en el D.F. y la Norma de Salud denominada como “la 046” que regula y obliga al personal de salud a indagar sobre algún padecimiento de violencia cuando las mujeres acuden a consulta, aún así, ni el personal médico pregunta ni las mujeres lo mencionan o reconocen



aunque acudan a la clínica, centro u hospital por las lesiones recibidas.

La violencia y los feminicidios de mujeres en México va en aumento, a lo que se suma la trata y venta de niñas, adolescentes y jóvenes en comunidades rurales e indígenas. Investigaciones realizadas, reportan que estas mujeres son obligadas no sólo a tener relaciones sexuales con sus “dueños”, sino también a realizar trabajos domésticos o sexuales entre otras actividades de explotación.

A nivel mundial, el movimiento feminista y de mujeres ha obligado a los gobiernos a que reconozcan y actúen para poner fin a la violencia de género, ya que la mayoría de las mujeres y niñas son víctimas o testigas -muchas veces silenciosas- de dicha problemática. Ya sea porque han recibido golpes y humillaciones por parte de sus parejas, familiares, en la calle, en el trabajo, la escuela o porque alguna mujer de su familia la ha recibido o muerto a manos de su agresor.

Lo grave del asunto es que la violencia en sus diferentes tipos (psicoemocional, física, sexual, económica, patrimonial, contra los derechos reproductivos y la



feminicida) y modalidades (familiar, docente, laboral, institucional o comunitaria), es vista y aceptada por muchas personas como algo “natural”. Es común que los hombres -padres, hermanos, novios, esposos, maridos o amantes- se encarguen de mantener a “sus mujeres” en casa y calladitas, porque de otra manera si les pasa algo, la “culpa será de ellas”.

La falta de recursos económicos, de redes de apoyos o de autoestima provoca el que muchas mujeres no hablen de la violencia o denuncien a su agresor ante las autoridades, por los actos de violencia a los que la tiene sujeta. Algunas mujeres mencionan que “no tiene caso” denunciar ya que hay mucha corrupción y su “marido le ha dicho” que puede “pagar” para que la “autoridad” haga caso omiso de su denuncia y en consecuencia a ella le puede ir peor, ya que él la acusaría y con ello le podría quitar a sus hijas e hijos, además de dejarla en la calle.

Climaterio y menopausia

El *Climaterio* es una etapa de la vida de las mujeres que inicia en promedio a los 35 años y termina

alrededor de los 65. Es una etapa de transición entre la edad adulta y la vejez. En esta etapa suceden cambios metabólicos y hormonales muy importantes para nuestro cuerpo como por ejemplo, es en este periodo cuando sucede el último sangrado menstrual al cual le llamamos *Menopausia*.

Debemos recordar que para hablar de *Menopausia* es importante que haya pasado un año completo sin sangrado, a partir de la última menstruación.

Los síntomas que se presentan durante el *Climaterio* son variables por ejemplo, es en este periodo cuando se llegan a presentar los famosos bochornos, calores o sudoraciones, insomnio, irregularidades menstruales, entre otros. En el ámbito psicológico la deficiencia de hormonas se ha asociado a cambios en el carácter, irritabilidad, depresiones, nerviosismo e incluso disminución del apetito sexual. En este sentido, juegan un papel fundamental dos aspectos; **a)** la forma en cómo la sociedad nos presenta este periodo de tiempo asociado a la vejez, es decir, se nos enseña a temer fuertemente a ella ya que se relaciona con la fealdad, la inactividad y la falta de lucidez, cosa completamente



falsa si miramos bien a nuestro alrededor, sin embargo es común que caigamos en esta forma de pensar;

b) de la misma manera, el otro aspecto importantísimo que afecta este periodo es la forma en la que se asocia la valía de una mujer relacionada a la reproducción, es decir, si ya no podemos tener hijos “no valemos” o “no servimos”.

Debemos decir que en cuanto a los síntomas físicos podemos prepararnos durante nuestra vida para

recibirlos y aminorarlos, que no desaparecerlos, con una alimentación sana y ejercicio de forma regular. En el caso de que ya los tengamos presentes podemos ayudarnos tomando una buena dieta a base de verduras y soya, así como incorporar el ejercicio rutinario. Sin embargo, si los síntomas se presentan de manera muy intensa, podemos acudir al médico/a para que valore la necesidad de dar tratamiento.

Vale la pena recordar la importancia tan grande de acudir a nuestras revisiones médicas de cada año o cada seis meses, según se requiera con el fin de prevenir otras enfermedades que pueden ir asociadas a esta etapa de nuestra vida, por ejemplo una diabetes, elevación del colesterol, o una osteoporosis entre otras.

El proceso de envejecimiento.

Las mujeres necesitamos tomar la decisión de aventurarnos en este descubrimiento; el descubrimiento de la vejez, no se fabrica ni se inventa, se descubre ya que cada persona es dueña de su propia vida, su auto-concepto, sus circunstancias específicas. Debemos



tener claro, que a todas las edades podemos pensar, trabajar, estudiar, disfrutar y aprender de la vida.

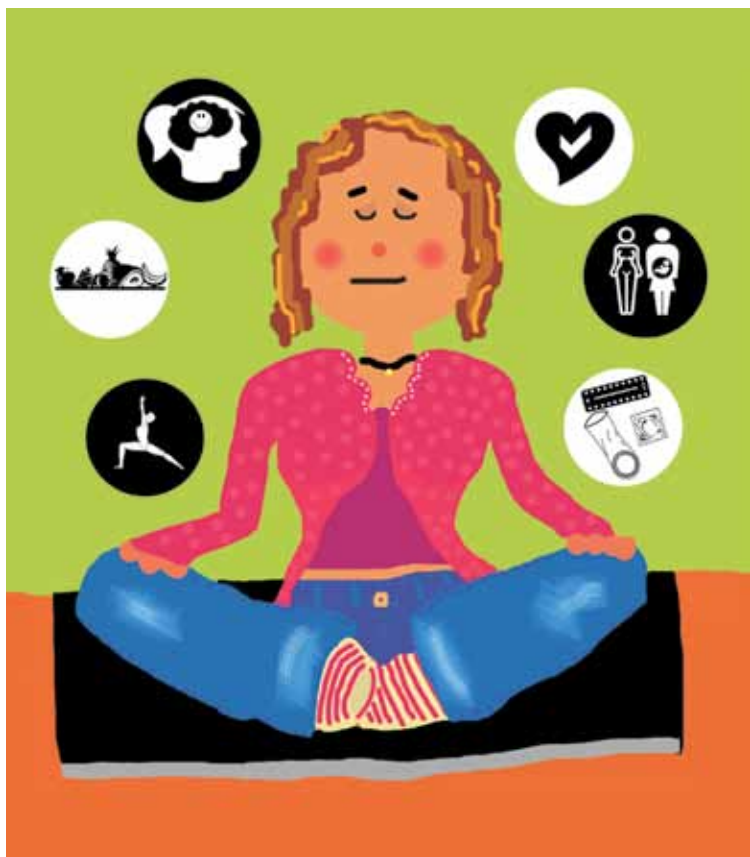
En la tercera edad debemos tener retos por cumplir, desde los más básicos como sería el arreglo personal hasta el desarrollo de proyectos que siempre soñamos.

Es importante que nuestro espíritu siempre se mantenga en armonía con nuestro cuerpo, esto determinará nuestra salud y el ánimo para salir adelante.

III. ALGUNOS RECURSOS PRÁCTICOS

Si queremos permanecer lo más posible con un buen estado de salud podríamos incluir en nuestra vida diaria los siguientes pasos:

- **Comer bien:** incluir vitaminas, minerales y proteínas en nuestra alimentación diaria.
- **Aseo cotidiano:** nuestro cuerpo necesita “respirar”, por lo tanto los poros deben estar abiertos y eso se logra con el baño diario.
- **Evitar el estrés:** aún con las dificultades y problemas que pueden presentarse en casa, el trabajo o la calle,





tenemos que pensar cuáles realmente están en nuestras manos solucionar y cuáles no. El estrés es un “enemigo silencioso” que puede afectar nuestra salud física y mental, por ello es necesario que todos los días trabajemos para alcanzar el mayor grado de tranquilidad y estabilidad emocional. Alimentarnos adecuadamente, hacer ejercicio, aprender a respirar y relajarnos, pueden resultar de mucha ayuda.

- **Ejercitarnos por lo menos tres veces por semana:** caminar, correr o bailar son actividades que permiten mantener el cuerpo en movimiento y por tanto con mucha mejor salud.
- **Luchar por lo que queremos y/o nos gusta:** hablar de lo que queremos y hacer planes para alcanzar nuestras metas, se constituyen en herramientas básicas para lograr nuestra realización como mujeres desde el ejercicio y disfrute de nuestros derechos.
- **Distraernos y reír diario:** debemos encontrar una forma de distracción diaria (por lo menos 15 minutos) que nos permita “romper” con lo cotidiano para poder ayudarnos a continuar nuestras labores sin tanta presión.
- **Acudir a terapias psicológicas.** La salud mental es parte fundamental de la salud integral. Por ello se hace

necesario, acudir con alguna psicóloga o psicólogo que nos apoye y oriente sobre el cómo aprender a vivir desde nuestra realidad con mayor alegría y tranquilidad.

IV. CONCLUSIONES

Las mujeres tenemos una relación importante con nuestros cuerpos, a veces nuestro cuerpo nos gusta y a veces no. Pero más allá de lo que la sociedad nos diga sobre el “deber ser” o el “cómo debemos lucir” (delgadas, esbeltas, curvilíneas o modernas) nosotras debemos considerar que cada mujer es diferente y que lo más importante es cuidar, respetar y aceptar el cuerpo que nos habita.

Cuidar de nosotras mismas significa atender nuestra salud; sin salud no hay vida. Tenemos que aprender a conocer y reconocer nuestro cuerpo, apropiarnos de él, tocarlo, acariciarlo, apapacharlo, abrazarlo, besarlo, quererlo y amarlo ya que es lo único que nos acompañará hasta el final de nuestra vida.

Las mujeres debemos considerar y recuperar nuestra sabiduría. Somos sanadoras, sabemos curar con remedios que hemos aprendido con la experiencia o con los que



nos enseñaron enseñaron nuestras abuelas, madres, comadres o vecinas. Somos parteras que conducen el viaje a la vida y tenemos amigas a las que acompañamos o que nos brindan un té, un café, su amor o unas palabras cuando el alma o el cuerpo las necesitan.

Las mujeres tenemos energía para rato y por ello, debemos saber aprovecharla y cuidarla, saber lo que tenemos que hacer para evitar todos esos males que sociales, biológicos o no, de todas formas los padecemos y nos afectan, aprender a cuidar la salud atraviesa por conocer nuestro propio cuerpo.

La premisa fundamental es que el enfoque de una salud integral parte de integrar cuerpo, mente y espíritu. Todo ello como parte de un todo y este todo forma parte de la naturaleza, el medio ambiente, la sociedad y el universo.

Debemos recordar que la interacción con nosotras mismas, con la familia, con el entorno o con el resto del mundo, afecta directamente a nuestra salud. Por ello, debemos tratar de establecer relaciones positivas y constructivas y no permitir que nos violenten, que nos falten al respeto o que nos insulten.

Nuestra salud también depende de los que nos rodea; la situación económica y política también pueden alterar nuestra tranquilidad y por tanto afectar nuestra salud mental y hasta la espiritual, La situación ecológica no se queda atrás, la contaminación, los alimentos llenos de insecticidas y carnes plagadas de clenbuterol y hormonas son factores que pueden provocar alteración nutricional y metabólica en nuestro organismo, de ahí la importancia de una buena alimentación que además de incluir los tres principales grupos de alimentos (vitaminas, minerales y proteínas) deba ser rica en nutrientes naturales.

Además de eso, valdría la pena ir pensando la manera del cómo podemos contribuir en lo cotidiano a la preservación y no contaminación de nuestro medio ambiente.

Es importante reconocer que cada una de nosotras tiene que procurarse salud, bienestar y vida digna y, aunque sabemos que no es tarea fácil, vale la pena pensar cómo podemos día con día conjuntamente con otras personas de nuestra familia y de nuestro entorno avanzar hacia el logro de una vida más placentera y saludable.



La relevancia de alcanzar nuestra salud integral es que de esta manera, aprenderemos también a valorarnos y en consecuencia tomaremos decisiones que no sólo contribuirán a mejorar nuestra salud física y mental sino que también aportaremos a un desarrollo más saludable de nuestra sociedad.



V. BIBLIOGRAFÍA

- *Mujeres, saberes médicos e institucionalización.* Carlos Zolla y Ana María Carrillo; en La condición de la mujer en el espacio de la salud; Juan Guillermo Figueroa (compilador); El Colegio de México programa de salud reproductiva y sociedad del Centro de Estudios Demográficos y Desarrollo Urbano; México; 1998.
- *Agenda por la salud sexual y reproductiva en la ciudad de México: una demanda ciudadana.* Red por la salud de las Mujeres del Distrito Federal, 2ª edición 2000; México.
- La salud y los métodos integrales de curación; Nuestros cuerpos, nuestras vidas; The Boston Women's Health Book Collective; 2000.
- Emergencias para Mujeres; Patricia López Hernández; Acción Popular de Integración Social, México, 1998.



VI. DIRECTORIO

DEFENSA JURÍDICA Y EDUCACIÓN PARA MUJERES, SC. VEREDA THEMIS

Av. de los Maestros No. 91-14 Col. Agricultura
México, DF 11360, Del. Miguel Hidalgo

Tel. 5396-5586 Fax/Tel. 5341-6570

veredathemis@yahoo.com.mx
www.veredathemis.org

INSTITUTO DE LAS MUJERES DEL DISTRITO FEDERAL

Tacuba 76, Col. Centro, Del. Cuauhtémoc

Tels. de oficinas centrales: 5512-2808 y 5512-2836,
ext. 138, 139

DIRECTORIO DE UNIDADES DELEGACIONALES DEL INSTITUTO DE INMUJERES DEL DISTRITO FEDERAL

Delegaciones	Dirección
<p>Álvaro Obregón</p>	<p>Centro de Atención "Alaíde Foppa"</p> <p>Prolongación Calle 4, Col. Tolteca, C.P. 01150. Deleg. Álvaro Obregón</p> <p><u>Tel. 5276-6889 Fax 5276-6887</u></p> <p><i>Estación San Pedro de los Pinos. Tomar un microbús de la Ruta 10, Sta. Fe (Observatorio y/o Tacubaya), dentro del Parque de la Juventud</i></p>
<p>Azcapotzalco</p>	<p>Centro de Atención "Marcela Lagarde"</p> <p>Av. 22 de Febrero No. 421 casi esq. Calle Trébol, Col. Barrio de San Marcos, C.P. 02260. Deleg. Azcapotzalco</p> <p><u>Tel. 5353-9762</u></p> <p><i>Cerca del Metro Azcapotzalco y Ferrería</i></p>



Benito Juárez	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Benita Galeana"</p> <p style="text-align: center;">Eje Central Lázaro Cárdenas 695, 1er piso, Col. Narvarte, C.P. 03020. Deleg. Benito Juárez</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 9180-0495 / Fax 9180-1043</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación del Metro Villa de Cortés o Xola</i></p>
Coyoacán	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Tina Modotti"</p> <p style="text-align: center;">Leopoldo Salazar S/N, Casi esq. González Peña, Col. Copilco el Alto, C.P. 04360 Deleg. Coyoacán</p> <p style="text-align: center;"><u>Tels. 5658-2214 / 5658-2167</u> <u>Fax 5659-5587</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación del Metro Copilco (A un costado de CU)</i></p>
Cuajimalpa	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Amparo Ochoa"</p> <p style="text-align: center;">Av. Veracruz No. 130 entre Lerdo y José Ma. Castorena, Col. Cuajimalpa Centro, C.P. 05000. Deleg. Cuajimalpa.</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 5812-1414 / Fax 2163-1225</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación del Metro Tacubaya. Tomar un Microbús de la ruta 4 Monte de las Cruces</i></p>

Cauhtémoc	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Juana de Asbaje"</p> <p>Aldama y Mina, Col. Buenavista, Sótano de la Delegación, C.P. 06350. Deleg. Cauhtémoc</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 2452-3370 / Fax 2452-3369</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación de metro Revolución</i></p>
Gustavo A. Madero	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Nahui Ollin"</p> <p>Av. Fray Juan de Zumágarra S/N Col. Villa Aragón, C.P. 07050. Deleg. Gustavo A. Madero (Altos del mercado María Esther Zuno)</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 5781-4339 / Fax 5781-0242</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación la Villa-Basílica (frente al mercado de comidas)</i></p>
Iztacalco	<p style="text-align: center;">Centro de Atención "Coatlicue"</p> <p>Av. Santiago S/N Esq. Playa Rosarito. Dentro del Centro Social "Josefina Díaz". Col. Barrio de Santiago Sur, C.P. 08800. Deleg. Iztacalco</p> <p style="text-align: center;"><u>Tel. 9180-1468 / Fax 9180-0983</u></p> <p style="text-align: center;"><i>Estación Xola</i></p>



Iztapalapa	<p>Centro de Atención "Elena Poniatowska"</p> <p>Centro Social Villa Estrella Módulo 4. Camino Cerro de la Estrella S/N Col. Santuario Aculco, C.P. 09009. Deleg. Iztapalapa</p> <p><u>Tel / Fax 5685-2546</u></p> <p><i>Estación Cerro de la Estrella. Tomar un microbús de la ruta Santamaría del Montel Villa estrella. A un lado del Auditorio Quetzalcóatl</i></p>
La Magdalena Contreras	<p>Centro de Atención "Cristina Pacheco"</p> <p>Piaztic S/N, frente a la Secundaria No. 262. Col. San José Atacaxco, C.P. 10378. Deleg. Magdalena Contreras</p> <p><u>Tel/Fax 5595-9247</u></p> <p><i>Estación del Metro Miguel Ángel de Quevedo. Tomar un microbús ruta San Bernabe Oyamel</i></p>

<p>Miguel Hidalgo</p>	<p>Centro de Atención "Frida Kalho"</p> <p>Av. Parque Lira No. 128, Col. Ampliación Daniel Garza, C.P. 11840. Deleg. Miguel Hidalgo</p> <p><u>Tel. / Fax 5277-7267</u></p> <p><i>Estación del Metro Tacubaya (a 5 cuadras)</i></p>
<p>Milpa Alta</p>	<p>Centro de Atención "Cihual in Calli"</p> <p>Av. Constitución Esq. Yucatán. Col. Centro Villa, Milpa Alta, C.P. 12000. Deleg. Milpa Alta</p> <p><u>Tel. 5844-6148 / 5862-3150 Ext. 1515</u></p> <p><i>Estación del Metro Taxqueña. Tomar un microbús ruta Milpa Alta (arriba del Mercado Benito Juárez)</i></p>
<p>tláhuac</p>	<p>Centro de Atención "Rosario Castellanos"</p> <p>Margarita No. 5, entre Geranio y Jacaranda. Col. Quiahuatla, C.P. 13090. Deleg. Tláhuac</p> <p><u>Tel. 5842-8689 / 2161-6074</u></p> <p><i>Estación del Metro Taxqueña. Microbús ruta Tláhuac</i></p>



Tlalpan	<p>Centro de Atención "Yaocíhuatl Tlalpan"</p> <p>Carretera Federal a Cuernavaca No. 2, Col. La Joya, C.P. 04090. Deleg. Tlalpan</p> <p><u>Tel. 5513-5985 / Fax 5573-2196</u></p> <p><i>Estación Metro Tasqueña. Estación del Metrobús El Caminero. (A un costado del Deportivo La Joya)</i></p>
Venustiano Carranza	<p>Centro de Atención "Esperanza Brito de Martí"</p> <p>Prolongación Lucas Alamán No. 11, 1er Piso, Col. Del Parque, C.P. 15960. Deleg. Venustiano Carranza</p> <p><u>Tel. 5764-3226 Fax. 5764-4495</u></p> <p><i>Estación del Metro Fray Servando (Frente al Parque de los Periodistas)</i></p>
Xochimilco	<p>Centro de Atención "Laureana Wright González"</p> <p>Francisco I. Madero No. 11, Col. Barrio el Rosario, C.P. 16070. Deleg. Xochimilco</p> <p><u>Tel. 5675-1188 / Fax 5676-9612</u></p> <p><i>Estación del Metro Tasqueña a 3 cuadras del Metro Xochimilco (Tren Ligero)</i></p>

DIRECTORIO DE LA RED DE MASTÓGRAFOS DE LA SECRETARÍA DE SALUD DEL DISTRITO FEDERAL

Jurisdicción	Centro de Salud	Dirección	Teléfono
Álvaro Obregón	Dr. Manuel Escotaría	Frontera No.15, Col. San Ángel, C.P. 01000	5616-1623
Azcapotzalco	Dr. Galo Soberón y Parra	Calz. Camarones No.485, Col. Sindicato Mexicano de Electricistas, C.P. 02060	5396-8153
Benito Juárez	Mixcoac	Rembrandt No.32, Col. Nonoalco Mixcoac, C.P. 03910	5563-3713
Coyoacán	Dra. Margarita Cherne y Salazar	Av. División del Norte 2986, Col. Atlántida, C.P. 04370	5689-7419
Cuajimalpa	Cuajimalpa	Cerrada de Juárez s/n, Col. Cuajimalpa, C.P. 05000	5812-0442
Cuauhtémoc	Dr. José Ma. Rodríguez	Calz. San Antonio Abad No. 350, Col. Asturias, C.P. 06850	5740-0701
Gustavo A. Madero	Dr. Gabriel Garzón Cossa	Calle Norte 72-A esq. Oriente 85 S/N, Col. La Joya, C.P. 07890	5551-0750



Gustavo A. Madero	Dr. Rafael Ramírez Suarez	Av. Montevideo 555 esquina 17 de mayo, Col. San Bartolo Atepehuacan (metro Instituto del Petróleo, a un semáforo de Av. de los Cien Metros)	5586-5633
Iztapalapa	Dr. Maximiliano Ruiz Castañeda	Av. México Puebla esq. Callejón Benito Juárez Col. Santa Martha Acatitla, C.P. 09510	5732-5274
Magdalena Contreras	Oasis	Av. San Jerónimo 2625 Col. San Bernabé Ocoteppec. C.P. 02625	2793-0264
Miguel Hidalgo	México España	Mariano Escobedo No. 148, Col Anáhuac, C.P. 11320	5531-1594
Milpa Alta	Dr. Gastón Melo	Av. Dr. Gastón Melo s/n, Col. San Antonio Tecomitl, C.P. 12100	5847-0093
Tláhuac	Miguel Hidalgo	Fidelio s/n esq. Deodato, Col. Miguel Hidalgo, C.P. 13200	2160-3532
Tlalpan	Dr. José Castro Villagrán	Coapa No. 53, esq. Carrasco Col. Toriello Guerra, C.P. 14050	5606-3516

Venustiano Carranza	Beatriz Velazco de Alemán	Av. Ing. Eduardo Molina, esq. Peluqueros, Col. 20 de Noviembre C.P. 15300	5795-4487
Xochimilco	Tulyehualco	Av. Tláhuac, s/n y Río Ameca Col. San Sebastián Tulyehualco C.P. 16730	2161-2390

DIRECTORIO DE JURISDICCIONES SANITARIAS

Jurisdicción sanitaria	Domicilio	Información acerca de su estudio de Mastografía
Álvaro Obregón	Calle Rosa Blanca No. 95 esq. Tiziano, Col. Molino de Rosas, C.P. 01470	5664-0078
Azcapotzalco	Cedro No. 4, Col. Sta. María la Ribera Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06400	5550-8931
Benito Juárez	Calz. de Tlalpan No. 1133, Col. San Simón Tic umán, C.P. 03660	5532-2978
Coyoacán	Calz. de Tlalpan No. 1133, Col. San Simón Tic umán, C.P. 03660	5243-4764

Cuajimalpa	Av. Cda. Juárez S/N Piso 1, Col. Cuajimalpa, C.P. 05000	2163-2317
Cauhtémoc	Juventino Rosas y Tetrazzini, Col. Ex-Hipodromo de Peralvillo, C.P. 06250	5583-3820
Gustavo A. Madero	5 de Febrero y Vicente Villada, Col. Gam, C.P. 05070	5781-9884 5748-0607
Iztacalco	Corregidora 135 esq Plutarco Elías Calles, Col. Santa Anita, C.P. 08300	5648-1521
Iztapalapa	Alfonso Toro esq. Fausto Vega, Col. Escuadrón 201, C.P. 09060	2065-3150
Magdalena Contreras	Av. San Jerónimo No. 2625, Col. San Bernabé, C.P. 10300	5667-8660
Miguel Hidalgo	Mariano Escobedo No. 148, Col. Anáhuac, C.P.11320	5250-1000
Milpa Alta	Av. Gastón Melo S/N Pueblo San Antonio Tecomitl, C.P. 12100	5847-2589
Tláhuac	Quintana Roo esq. Carlos A. Vidal S/N, Sol. San Francisco Tlaltenco C.P. 13400	5841-3255
Tlalpan	Coapa y Carrasco S/N, Col. Toriello Guerra, C.P. 14050	5424-2361

Venustiano Carranza	Cuitláhuac esq. Zoquipa, Col. Merced Balbuena, C.P. 15900	5764-4772 5768-6893
Xochimilco	Juárez 2 esq. Pino, Col. Barrio San Juan, C.P. 16000	5641-3049

Para resolver tus dudas, comunícate a:

Medicina a Distancia

Tel. 5132-0909

Medistencia CDMX: @Medistencia

Medicina a Distancia es un programa de
la Secretaría de Salud del DF

**Defensa Jurídica y Educación para Mujeres, S.C.
Vereda-Themis**

Av. de los Maestros #91-14
Col. Agricultura Del. Miguel Hidalgo
C.P. 11360, México, D.F.

Tels: 5341•6570, 5396•5586

veredathemis@yahoo.com.mx

defensamujeres@gmail.com



CDMX
CUIDAD DE MÉXICO
190 años



vereda themis
Defensa jurídica y
educación para mujeres, S.C.