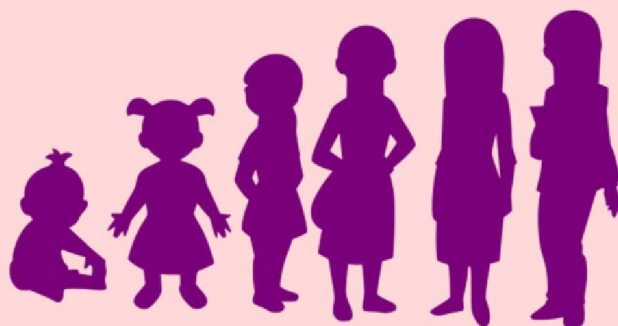


Cuído mí salud

Niña, mujer y discapacidad



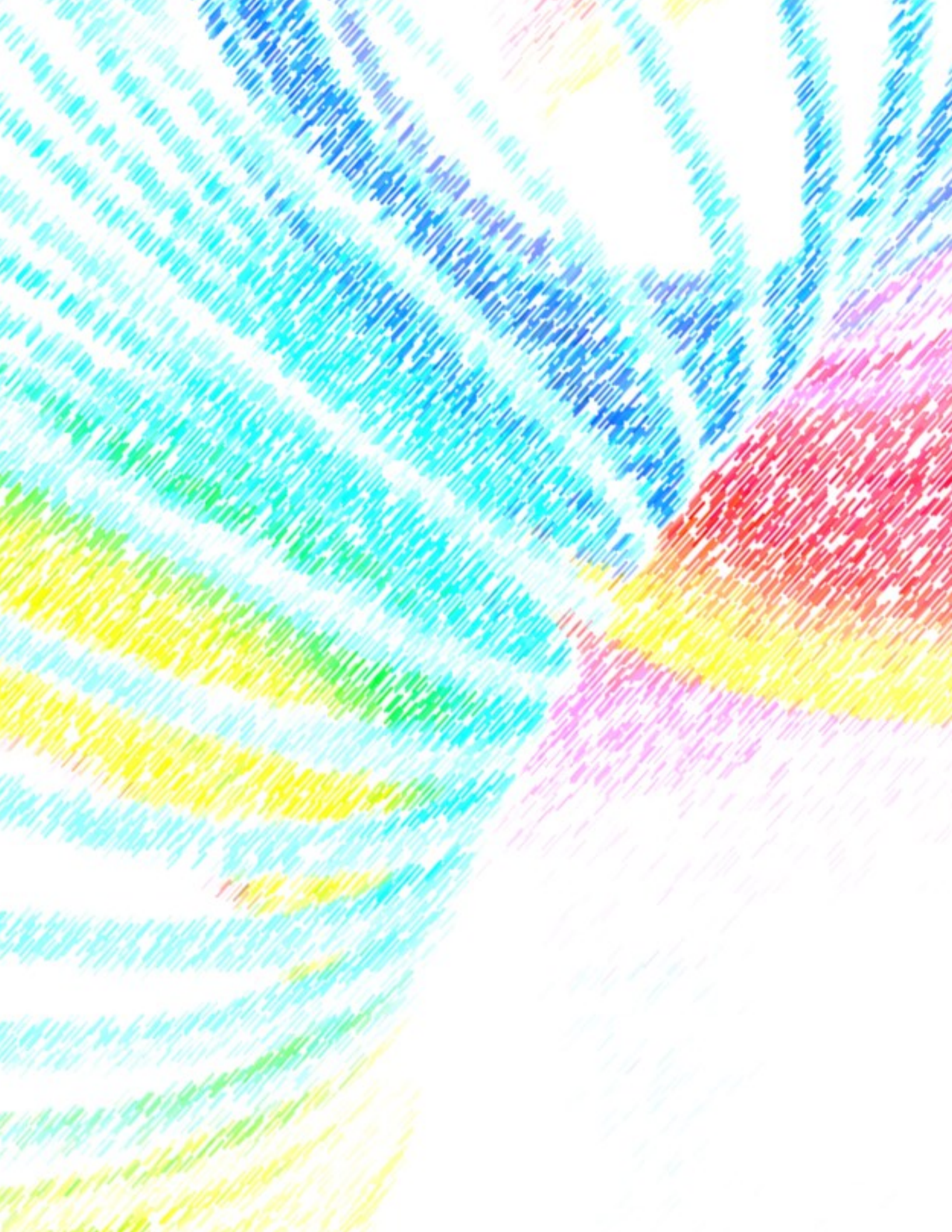
CERMI EXTREMADURA

C/ Atarazanas 25 bajo

06800 Mérida

Telf.: 924 30 29 42

gerenciacemiex@cermi.es





Es posible que encuentres personas que creen que no somos capaces de tomar nuestras propias decisiones, pero tenemos voz propia y debe ser escuchada. Tal vez, nuestra discapacidad haga más difícil que podamos llevar una vida independiente, por eso es muy importante que, no nos pongamos límites añadidos y buscar la forma de ser las protagonistas en nuestra vida

A lo largo de esta pequeña guía te explicamos las distintas etapas de tu desarrollo desde la infancia hasta la vejez y de manera muy breve te aclaramos algunas cosas que debes saber sobre tu salud, tu cuerpo y las distintas opciones que tienes a lo largo de tu vida.

Chiquitina:

Como niña y más adelante como mujer, tendrás que hacerte revisiones médicas y a veces es una situación difícil y estresante para todas. Con esta guía, pretendemos ayudarte.

En los primeros años, debes ir al pediatra para que pueda seguir tu crecimiento, irás acompañada de papá o mamá y os dará consejos sobre alimentación, sobre las horas que debes dormir y cosas que debes ir aprendiendo. Estas visitas al médico son muy importantes porque ayudarán a que te hagas mayor y crezcas fuerte y feliz





A medio camino:

En algún momento entre los 9 y los 15 años de edad, el cuerpo de una niña empieza a desarrollarse y convertirse en el cuerpo de una mujer. A este proceso se le llama pubertad.

Todas las niñas pasan por esta etapa, tengan o no tengan una discapacidad.

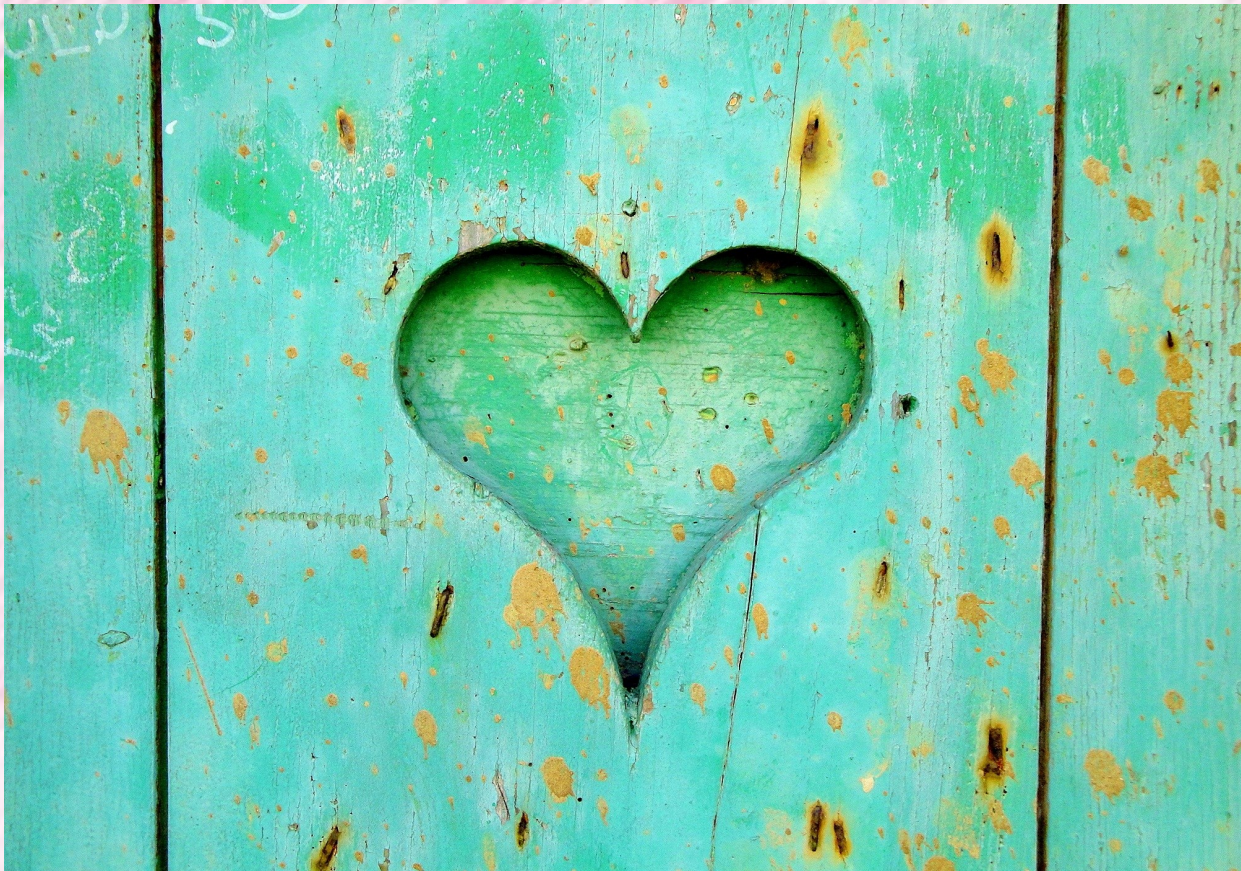
Todos estos cambios son normales y naturales. Estás convirtiéndote en mujer y a veces es difícil, porque no te sientes niña, pero tampoco eres una mujer.

Es importante que comas alimentos saludables y que tengas una buena higiene. Además de estas recomendaciones, tu médico y tu enfermera, pueden orientarte en todo lo relacionado con tu desarrollo.

Estos son los cambios principales que notarás en la pubertad:

- Las caderas se redondean.
- Sale vello en las axilas y la ingle.
- Crecen los pechos
- El cuerpo también cambia por dentro . Va madurando.
- Empiezas a tener la regla (menstruación). Es una parte saludable y normal del desarrollo de las chicas y lo notarás porque empezarás a sangrar. No te preocupes, es la forma que tiene el cuerpo de la mujer de limpiarse por dentro.
- Es posible que la cara se vuelva más grasa y salgan barrillos y espinillas.
- Es posible que sudes más y que el sudor huela diferente a como olía antes de la pubertad





Hablemos de sexualidad:

A medida que nos hacemos mayores nuestro cuerpo cambia. Cambia también, la forma de relacionarnos con nuestro entorno. Incluso nuestros médicos y las revisiones que tenemos que hacernos.

Empiezas a sentirte atraída sexualmente por otras personas y a tener deseos y fantasías sexuales. Pero la sexualidad es mucho más que sensaciones físicas, es parte de nosotras desde el momento en que nacemos, independientemente de la orientación que tengamos. Está relacionada directamente con lo que sentimos y la forma que tenemos de vernos.

El Médico y las revisiones:

Las revisiones médicas suelen ser momentos estresantes, sobre todo las primeras veces: nos da vergüenza, no es agradable y nos ponemos nerviosas cuando tenemos que ir a una revisión ginecológica y pasar por ese proceso que es desconocido e intimidante.

Sobre todo en el caso de niñas que, por su discapacidad, han tenido que someterse a diversas intervenciones y exámenes con bastante frecuencia, sienten un fuerte rechazo a las exploraciones y no quieren acudir al médico. Sin embargo, se trata de unas revisiones de rutina que son tan importantes para las mujeres con discapacidad, como lo son para cualquier otra mujer.

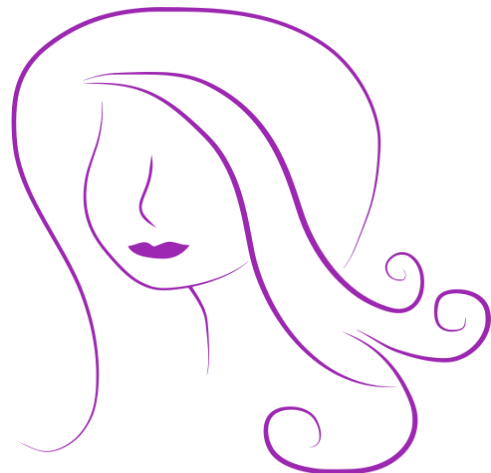
Algunas veces la comunicación con los demás será un poco más difícil y necesitaremos de un esfuerzo y ayudas extras. Pero recuerda que, debemos tener las respuestas adecuadas, resolver nuestras dudas y nos deben informar de una forma que podamos entender todo lo que se refiere a nuestra salud.

Cómo prepararse:

Al principio, irás acompañada, de mamá, papá, quien esté encargado de tu cuidado... Si te hace sentir más cómoda, puedes pedir a alguien de tu confianza que te acompañe y se quede contigo durante toda la revisión.

Pídele al doctor, que te explique en qué consiste la revisión, qué aparatos va a usar... Además, estaría bien que duran

te la exploración, siga hablándote y espere a que estés lista en cada momento, para que puedas estar tranquila.



Ya no somos niñas

Cuando tu cuerpo termine de formarse, notarás que empiezas una etapa mucho más tranquila, Estás madurando física y mentalmente. Suele ocurrir sobre los 20 años.

En esta etapa, posiblemente encontrarás creencias equivocadas sobre, las mujeres con discapacidad y la sexualidad. Algunas los hemos recogido en los cuadros **“mentiras”** **“verdades”**. Los profesionales sanitarios, (médicos y enfermeras) pueden, brindarte la información adecuada.

MENTIRAS

Somos asexuales, no tenemos deseos

Somos heterosexuales

No podemos tener vida en pareja

No podemos decidir sobre muchas cosas de nuestra vida

No podemos tener hijos

VERDADES

Siento deseos, y tengo derecho a decidir sobre mis relaciones

Heterosexuales, lesbianas, rubias, morenas, extremeñas... somos diversas y únicas

Tener pareja y una convivencia, o no, depende de, que así lo decidamos y encontremos la persona idónea.

Necesitar más o menos apoyos en nuestro día a día, no nos hace menos mujeres

Tener hijos, es una opción y una decisión que hay que meditar, como les ocurre a todas las mujeres

Volviéndonos mayores;

Generalmente, la regla va desapareciendo poco a poco durante 1 o 2 años, entre los 45 y 55 años, aunque en algunas mujeres puede suceder antes de esa edad. A esto se le llama menopausia.

Es una etapa donde se producen cambios muy importantes en nuestro cuerpo, que deja de producir unas hormonas y esto puede afectar a nuestra salud. Debemos seguir un control y hacernos las revisiones que nos recomienden los profesionales de la salud.

Podemos sentir o notar:

- Cambios de la regla: a veces baja con más frecuencia o dura más tiempo, es más abundante, o incluso se corta por varios meses y luego vuelve.
- Quizás en algunos momentos te sientas acalorada y sudorosa.
- Los sentimientos cambian fácilmente.

Cada mujer es diferente. Algunas tienen varios de estos síntomas, y otras ninguno, pero desaparecerán en cuanto tu cuerpo se acostumbre a esta etapa.



Maternidad y Discapacidad:

La decisión de cuándo y cuantos hijos tener, es una opción y un derecho de toda mujer

Cuando estás esperando un bebé probablemente leas todo lo posible sobre, cómo evitar las complicaciones durante el embarazo y el parto, y cómo cuidar de tu salud y la de tu bebé. Sin embargo, también es importante comprender que existen determinadas complicaciones y problemas de salud que no se pueden prevenir, independientemente de la buena evolución del embarazo.

Los médicos pueden detectar defectos de nacimiento en las pruebas que se hacen durante el embarazo y es imposible estar completamente preparada cuando te comunican que tu hijo tiene un problema médico o una anomalía congénita.

En ese momento, probablemente estés emocionalmente afectada y abrumada y no sirva de mucho las explicaciones que te den sobre lo que le pasa a tu hijo. Si esto sucede, seguramente sentirás: rabia, ira, culpabilidad, tristeza, miedo, inseguridad... pero también ilusión, esperanza, coraje, ternura...

Estos sentimientos son naturales y algunas madres, prefieren estar solas; otras con su pareja o con la familia, amigos... y seguro que buscaras información de los profesionales.

Es importante que sepas y tengas muy presente, que no hay una sola decisión, un solo camino, ni una única forma de afrontar esta situación.

En definitiva, la decisión que tomes debe ser desde la serenidad, bien informada y después de meditar lo que es mejor para ti y tu familia.

Las opciones y pasos a seguir:

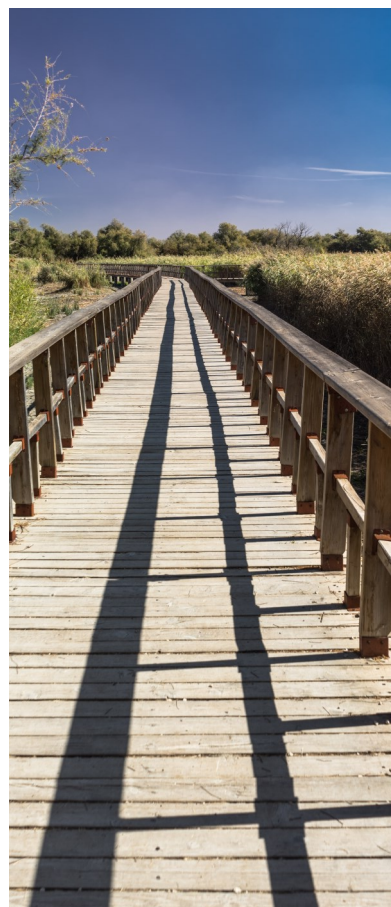
Si decidís continuar con el embarazo es porque tenéis claro el hecho de que, vuestro hijo, ha nacido con un problema de salud. Esto no significa que no estés feliz por la llegada de un nuevo miembro de la familia.

Reconoce lo que sientes y permítete sentir. Habla de lo que sientes con otros miembros de la familia, con personas cercanas a ti e incluso, con el médico. Ten en cuenta que puedes pedir ayuda psicológica

Busca ayudas en asociaciones o con familias que han pasado por la misma situación, es de gran apoyo

¡Disfruta de su hijo.! Habrá momentos difíciles que requerirán de mucho esfuerzo, pero criar a un hijo lleva implícito esas cuestiones, aunque en tu caso, tal vez requiera de más energía y constancia por vuestra parte. Pero siempre disfrutarás de tu hijo de la misma manera que cualquier otra madre; tendrás juegos, mimos, descubrimiento, risas...aún cuando sean diferentes de, las de los niños, que han nacido sin defectos de nacimiento

Si decidís interrumpir el embarazo, sea cual sea el motivo, debe ser una decisión madura e informada. Y cuando guarde relación con la discapacidad, debéis tener un conocimiento real, directo y cercano, de lo que es y lo que supone el nacimiento de un hijo con discapacidad; para ti y para tu familia, y también, de los recursos,



Maternidad con Discapacidad:

A la mayoría de las mujeres, se les anima a tener hijos. En ocasiones hasta el punto que, algunas, pueden sentirse presionadas.

Pero cuando se trata de mujeres con discapacidad, la reacción es muy diferente. Incluso, se cuestiona nuestro derecho y capacidad para ser madre o para asumir las tareas de la crianza de los hijos. Es lo que se denomina discriminación interseccional, o múltiple.

Ser madre es un derecho que tiene cualquier mujer. Tener un hijo o no, es una decisión que ha de tomarse siempre teniendo en cuenta la particularidad de cada situación

No hay una sola opción válida, y después de meditar lo que es mejor para ti y tu familia, decide, sabiendo que, la mayoría de las mujeres con discapacidad, llevan una vida completamente autónoma.

Quieres ser madre:

Somos conscientes de cuales son nuestras limitaciones y tal vez, necesitemos más apoyos, pero no significa que no podamos ejercer como madres

La maternidad implica una serie de dudas e incertidumbres para todas las mujeres, con o sin discapacidad.

No quieres ser madre:

La interrupción del embarazo, debe ser una decisión madura y meditada, y, en caso de tener pareja, consensuada. En ese proceso, infórmate de todo lo relacionado a tu salud, los recursos que existen y los apoyos con los que cuentas

Cualquier postura sobre la interrupción del embarazo pertenece a la esfera propia de la persona

La Ley:

Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo.

Artículo 15. Interrupción por causas médicas. Excepcionalmente, podrá interrumpirse el embarazo por causas médicas cuando concorra alguna de las circunstancias siguientes:

b.- que no se superen las veintidós semanas de gestación y siempre que exista riesgo de graves anomalías en el feto y así conste en un dictamen emitido con anterioridad a la intervención por dos médicos especialistas distintos del que la practique o dirija.

Real Decreto 825/2010, De 25 De junio, de Desarrollo Parcial de la Ley Orgánica 2/2010, De 3 de marzo, de Salud Sexual y Reproductiva y de la Interrupción Voluntaria del Embarazo.

Artículo 6. Información previa al consentimiento en los supuestos de interrupción voluntaria del embarazo previstos en el artículo 15.b) de la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo.

En el supuesto de interrupción voluntaria del embarazo prevista en el artículo 15.b) de la Ley Orgánica 2/2010, de 3 de marzo, además de la información a que se refiere el artículo 4 de este real decreto y de acuerdo con el artículo 17.3 de la citada ley, se hará entrega a la mujer interesada de una información referente a los derechos, prestaciones y ayudas públicas existentes de apoyo a la autonomía de las personas con alguna discapacidad, así como sobre la red de organizaciones sociales de asistencia social a dichas personas.

Esta información se entregará a la gestante en un sobre que especifique esta circunstancia –«Información sobre la Interrupción Voluntaria del Embarazo. Artículo 15.b) de la Ley Orgánica 2/2010»–, y tendrá, por lo demás, los requisitos y características detalladas en el artículo anterior, salvo la necesidad de incorporar el dato relativo a la fecha en que se entrega.



Si necesitas más información, desde

CERMI Extremadura

podemos ayudarte y orientarte hacia los recursos que necesites.



**“COMITÉ DE ENTIDADES REPRESENTANTES
DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD DE LA
COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA”**

C/ Atarazanas, 25- Bajo 06800 Mérida
Teléfono:924-30-29-42 E-
mail: gerenciacermiex@cermi.es
www.cermiextremadura.org

**OFICINA DE ATENCION
A LA DISCAPACIDAD**

Telf.: 927 23 90 28

E-mail: ofiad@cocemfecaceres.org

OFIAD