

PORTADA / SALUD

Ginecología Natural: Salud en la vida de una mujer

El Ciudadano · 14 de mayo de 2014

El visitar a un ginecólogo, e incluso el tener que someterse a intervenciones quirúrgicas, puede ser evitado si como mujer se aprende a conocer el cuerpo. Reglas dolorosas, infecciones y otros, pueden ser tanto prevenidas, como tratadas, por la mano sabia: la Ginecología Natural.





Es recién en 1832 y derivado de un neologismo francés “*gynécologue*”, que la palabra ginecología aparece en nuestro vocablo para entender el tratamiento médico de enfermedades asociadas a los órganos reproductivos y sexuales de la mujer.

Pero si bien “Las mujeres de las generaciones jóvenes conocen más su cuerpo, su fisiología, todavía hay un gran porcentaje de la población que no lo explora por temas culturales, es por eso que aún siguen existiendo altos índices de cáncer de mama o cérvico uterino, los que podrían ser prevenidos con educación”, explica a ***El Ciudadano*** la matrona, **María Elena Avilés Osman**, del **Centro de Salud Familiar** (Cefam) de **Río Bueno**.

Por su parte, para la investigadora social y escritora **Pabla Pérez San Martín**, autora del *Manual introductorio a la Ginecología Natural* existe una “desconexión de las mujeres con su propio cuerpo y sus ciclos. Todo esto gracias a siglos de patriarcado, donde no hace poco tiempo la industria médica también entró como depredador oprimiendo los cuerpos”, rememora.

Y es que para Pabla “la sabiduría de honrar el acto de sangrar cada ciclo lunar, como conectarse con aquel hecho y fluir con la fuerza que nos trae estar conectadas a la muerte y renacimiento que nos entrega cada menstruación”, son cambios conductuales que hacen de las mujeres, personas más saludables.

“Se trata de comprender la ciclicidad de la vida, respetarla a su tiempo pausado, sentirse parte de ella y fluir con ella. Esto es lo que nos ocurre a nosotras, a las que tenemos un útero. Y odiamos muchas veces tenerlo, porque no nos entendemos, no entendemos que nos ocurre cada día, en cada fase de nuestro ciclo. Creyendo muchas veces estar enferma, sin estarlo. Creyendo necesitar medicamentos hormonales, para regularizarnos como reloj”, explica la estudiosa quien junto a **Inés Cheuquelaf** y con la antropóloga **Carla Cerpa**, tras el trabajo de 10 meses con mujeres sabias de la **V Región de Chile**, publicaron “Del Cuerpo a las Raíces”. Libro que indaga y explica el uso de plantas medicinales para el tratamiento de múltiples enfermedades ginecológicas.

¿INTERVENIDAS O NATURALES?

Las políticas de Salud en Chile, no consideran la educación para la salud desde una perspectiva natural. La intervención y el control de los cuerpos están a la orden del día, desde nuestro nacimiento, durante nuestra alimentación y hasta prácticamente, nuestra muerte asociada a alguna enfermedad.

Pero el revertirlo, es tema de educación y sin duda ello requiere financiamiento que hoy no está. “Si bien se trabaja hace pocos años en la prevención de la patología, los recursos físicos ni humanos no están dados para ello y solo alcanzan a cubrir un 20 % de la población, con algunos cambios positivos pero escasos. Hay aspectos de la ginecología como el PAP y otros que son de prevención. Toda mujer debería realizarse un control ginecológico de este tipo pero si son 10 millones en Chile, bueno 10 millones de análisis por año, pero ello no está cubierto y por eso la importancia de que las mujeres conozcan sus cuerpos”, nos relata desde el Sur de Chile y agrega que “las mujeres jóvenes hoy te preguntan más en una consulta y se nota que saben más de su cuerpo, hay un cambio cultural”.

Pabla, que coincide con que ese cambio se ha venido dando pero falta largo camino por recorrer, lo deja ver “a mí me pedían soluciones como una pastilla mágica, pero ‘ecológica’, sin cuestionarse primero qué les estaba sucediendo, paso importante para la sanación de manera ‘natural’, comprender, enfrentar y abrazar ese malestar para luego sanarlo”, nos relata la investigadora que se declara no ser una doctora si no que busca “promover y agitar políticamente, para que las mujeres se hagan cargo de su salud, a partir del conocimiento de su propio cuerpo como un todo (mente, cuerpo, espíritu). Que se re-conozcan así mismas en todo lo que les sucede”.

Respecto a los grados de intervención de tipo quirúrgica o farmacológica, María Elena señala que estos han ido en aumento: “hay que ver el intervencionismo que se refiere a que las mujeres se les pone suero para inducir el parto en fechas que muchas veces no son las que corresponden sino que son para la comodidad del ginecólogo, a eso súmalo la programación de muchas cesáreas que no son necesarias”, nos revela.

Esto se ha mitigado “buscando apegar de inmediato al bebé con la madre, el acompañamiento de la pareja en sala, pero son prácticas que recién los últimos tres años han ido cambiando. Pero donde tú puedes ver mayor intervencionismo es en la atención privada y no la pública, ahí las tasas de programación de los partos es mayor”, clarifica.

“A su vez cuando se trata de presencia de quistes u otra patología de la ginecología que podrían tratarse con medicamentos, se tiene inmediatamente a la intervención quirúrgica de la persona y eso ya es negocio de los doctores”, agrega.

Pabla, quien sabe de tratamientos con hierbas medicinales en temas ginecológicos como a su vez en partos naturales, nos cuenta: “Una parte de las mujeres me escribía y sigue escribiendo desesperadas para hacerme consultas como si yo fuese una Doctora.. esta idea me espanta! porque no es lo que yo pretendo, ni deseo promover... dice Pabla, quien nos dice educa para

“terminar con la lógica capitalista de resolverlo todo con un botón o una píldora”, reflexiona desde el feminismo latinoamericano.

“La propuesta más bien apunta a hacerse cargo de nuestro bienestar diariamente como una forma de vida. Para prevenir todo este tipo de malestares que pueden llegar a ser resueltos con medidas drásticas como la histerectomía (extracción de útero) por ejemplo. Agitar las conciencias para que en todos los ámbitos de nuestras vidas, nos hagamos cargo y tomemos las riendas para conocernos, cuidarnos y prevenir muchas dolencias y, cuando nos enfermemos (proceso también natural de la vida), comenzar a considerar muchas otras aristas, más allá de solo atacar el órgano físico afectado, como fijarnos en nuestra alimentación, emociones no resueltas, enfermedades heredadas de nuestro linaje femenino, hábitos sedentarios, por ejemplo”, concluye.

AUTOCUIDADO

-Evita desodorantes vaginales pues alteran tu PH natural y pueden generar hongos.

-Evita toallas higiénicas sintéticas que pueden generar hongo y replázalas por alguna de tela o haz uso de la copa menstrual.

-Evita los protectores diarios pues alteran tu flujo y facilitan la aparición de hongos al estar hechos del mismo material que las toallas higiénicas.

-No te laves con jabón la vagina.

-Evita la ropa interior sintética y replázala por de algodón, tampoco que sea muy ajustada para que tus genitales puedan respirar adecuadamente.

-Bebe mucha agua o jugos sin azúcar.

-Al limpiarte en el baño, hazlo de adelante hacia atrás y nunca al revés, sino arrastrarás bacterias a la vagina.

-No te aguantes nunca los deseos de orinar, ¡ Hazlo cuantas veces sea necesario!

-Realiza ejercicios de apretar y soltar tu músculos vaginales (ejercicios Kegel) mientras orinas , o estás sentada o acostada; te proporcionará mayor placer sexual, evitarás un posible prolapso e incontinencia urinaria y favorecerás el trabajo de parto evitando desgarros.

OTROS CONSEJOS

-Después de una relación de riesgo: Inserta una pastilla de vitamina C no masticable, ideal de unos 500 mg. La acidez cambiará el pH de la vagina y evitarás que el esperma siga vivo.

-Para prevenir un cáncer de mamas no consumas demasiados lácteos, amamanta a tu bebe el mayor tiempo posible y mantén una dieta.

-Si tienes un quiste antes de una intervención quirúrgica o medicarte, suspende el consumo de leche de vaca y carnes rojas, evita toda sustancia transgénica y haz mucho ejercicio.

FUENTE: *Manual Introductorio a la Ginecología natural*, Pabla Pérez San Martín

ATENCIÓN:

Los tampones y toallas higiénicas no son recomendados pues contienen dioxinas, las que se usan para el blanqueamiento de estos, además contienen asbesto, hecho denunciado por profesores del Departamento de Biología Molecular de la **Universidad de Illinois**: “ la industria del tampón incluye asbesto en sus productos con la intención de hacer sangrar más a las mujeres durante su período menstrual y favorecer así el uso de esta mercancía”. **Donna Booiseau**, Universidad de Illinois.

Por **Bruno Sommer Catalán**

Ilustración de Harold Bustos

El Ciudadano N°150, verano 2014

Fuente: [El Ciudadano](#)