

La salud en las mujeres con discapacidad

en lectura fácil



La salud en las mujeres con discapacidad

en lectura fácil



Este pictograma informa que el texto está en lectura fácil.

La lectura fácil es un método de redacción para hacer textos más comprensibles.

En el proceso de adaptación a lectura fácil participan personas con discapacidad intelectual.



Este cuaderno es una adaptación del documento La salud en las mujeres con discapacidad (Salud XVII).

Edita: Secretaría General de Políticas de Igualdad. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales

Elabora: Instituto de la Mujer

Autoría: Pilar Migallón Lopezosa y Oriana Ayala Ferrada

Diseño: PardeDÓS

Ilustraciones Narrativas: Roser Capdevila i Valls





Índice

1. Introducción
2. Ser mujer con discapacidad en nuestra sociedad
3. Imagen social de la discapacidad
4. La identidad femenina
5. Vida cotidiana y barreras de comunicación y arquitectónicas
6. Nuestras familias
7. El trabajo doméstico y el trabajo de cuidadoras
8. Educación, formación y empleo
9. La vivencia de nuestro cuerpo
 - 9.1. Imagen corporal
 - 9.2. La medicalización de nuestro cuerpo
 - 9.3. Sexualidad
10. Las relaciones de pareja
11. Maternidad
 - 11.1. Preparación para la maternidad
12. La violencia contra las mujeres con discapacidad
 - 12.1. Algunas alternativas que deberías tener en cuenta
13. Cuidar nuestra salud
14. Asociacionismo
15. Los servicios de salud
16. Las mujeres con discapacidad estamos cambiando nuestra vida y nuestro entorno
17. Direcciones de interés



1. Introducción

De las personas con discapacidad que hay en España, más de la mitad son mujeres.

La discapacidad se refiere a las dificultades físicas, sensoriales o intelectuales que tiene una persona de forma permanente.

La discapacidad puede ser:

- Congénita, es decir, desde el nacimiento.
- Sobrevenida, es decir, aparece en un momento de la vida de esa persona.

Las personas con discapacidad tienen dificultad para realizar actividades de la vida diaria. Por ejemplo: valerse por sí misma, caminar, ver, oír...





Las dificultades de cada mujer dependen de:

- Su estado físico. Es decir:
 - Tipo y grado de discapacidad.
 - Tratamientos más o menos adecuados.
 - Ejercicio físico.
 - Tipo de alimentación
 - Etc.
- Su salud emocional. Es decir:
 - Cómo vive y siente su discapacidad.
 - La forma en que le influye su discapacidad.
 - Los límites que le marca su discapacidad.
 - Cómo influye la discapacidad en sus relaciones y calidad de vida.
- Su situación económica.
- Las redes sociales: amistades, familia, **grupo de autoayuda**.
- Las ayudas que le da la Administración. Como por ejemplo los ayuntamientos, la Junta de Andalucía, el Gobierno de España.

Grupo de autoayuda: son grupos de personas con un problema en común y se reúnen para compartir como lo afrontan.





La Organización Mundial de la Salud, define la salud como el bienestar físico, psíquico y social. Nuestra salud está relacionada con: el trabajo, la vivienda, la alimentación, el dinero, el lugar dónde vivimos...

La salud también está relacionada con las relaciones familiares, de pareja, con las hijas e hijos, con las amistades... Y con lo que pensamos y sentimos sobre nosotras mismas. Lo que pensamos sobre nuestro estado físico, psicológico y social puede limitarnos o fortalecernos.

Esta guía está dirigida a:

- Mujeres con discapacidad.
- Profesionales de la salud.
- Familias y amistades.

Nuestro objetivo es vivir y sentirnos mejor.





2. Ser mujer con discapacidad en nuestra sociedad

Las mujeres con discapacidad somos diversas, pero todas compartimos:

- “Somos invisibles”: aunque en el mundo existen unas 250 millones de mujeres con discapacidad, somos un colectivo invisible.
- Desconocimiento: la sociedad desconoce la discapacidad y esto dificulta las relaciones sociales y la integración.
- **Estereotipos** y **prejuicios** sociales.
- Dificultades para tener una vida independiente: debido al miedo, estamos más protegidas que el resto de las mujeres.
- Falta de recursos para tener más autonomía.
- Dificultad para conseguir y conservar un trabajo.
- Dudas sobre nuestra capacidad para mantener una relación de pareja y ser madres.
- Las barreras de comunicación, arquitectónicas, sociales y psicológicas dificultan nuestra inclusión en la sociedad y en el mundo laboral.

Estereotipos:

determinan que comportamientos son correctos o incorrectos si eres hombre o mujer.

Prejuicio:

es una opinión negativa que se tiene sobre algo o alguien.



Algunos de estos problemas no son por tener discapacidad. Sino por ser mujeres.

Las mujeres con discapacidad trabajamos para mostrar las dificultades y ofrecer soluciones para mejorar nuestra calidad de vida.



Poco a poco estamos consiguiendo:

- Ser más independientes.
- Estar presentes en los espacios públicos.
- Tener estudios y un empleo.
- Participar en las actividades culturales y sociales.



Para seguir avanzando necesitamos intercambiar experiencias, reflexionar juntas y que la sociedad nos escuche.

Nuestra integración, bienestar y calidad de vida depende de nosotras y del apoyo de las instituciones como por ejemplo ayuntamientos, asociaciones...





3. Imagen social de la discapacidad

Las mujeres con discapacidad no somos vistas por nuestras capacidades, sino por nuestra discapacidad.

La discapacidad forma parte de nuestra identidad, pero no nos define.

Los medios de comunicación crean imágenes de mujeres con discapacidad que no son reales. Por ejemplo:

- Súper mujeres que son heroínas.
- Mujeres dependientes que se comportan de forma infantil.

Estas imágenes influyen en la sociedad y en nosotras mismas. Puede limitar nuestras capacidades reales.





Es necesario que se vea la realidad, imágenes de mujeres con discapacidad en el trabajo, en la escuela, con amigos...

Esto nos ayuda a avanzar en el desarrollo de nuestras capacidades y deseos.





4. La identidad femenina

El género es si te sientes hombre o mujer.

El género establece los comportamientos y valores de los hombres y de las mujeres según en la sociedad en la que vivimos.

Cuando nacemos otras personas nos muestran el mundo.

En las primeras etapas de la vida, los mensajes que recibimos de las personas nos llegan a través del cuerpo.

Por ejemplo: cómo nos dan de comer, cómo nos cogen, cómo nos cuidan...

A estos mensajes se suman los que recibimos del lenguaje verbal.

Por ejemplo: cómo nos hablan, las palabras que utilizan para llamarnos, lo que nos dicen...

Aprendemos de las personas que nos rodean cómo debemos ser, pensar y sentir.





Nuestra identidad como mujer se forma según lo que vivimos.

Cada sociedad tiene una imagen de lo que significa ser hombre o mujer y de lo que significa tener una discapacidad.



Actualmente, como mujeres:

- Estamos más presentes en la política y las empresas.
- Tenemos mayores niveles de educación y más presencia en el mercado laboral.

Cada vez somos más mujeres las que:

- Queremos tener independencia económica.
- Nos planteamos otras formas de vivir, las relaciones de pareja, la sexualidad, la maternidad y la vida diaria.





5. Vida cotidiana y barreras de comunicación y arquitectónicas

En nuestra vida diaria encontramos barreras que nos impiden participar en la sociedad.

Barreras actitudinales

Nuestra actitud negativa, es decir, pensar que no podemos, nos impide desarrollarnos según nuestras capacidades y deseos. Y podemos llegar a pensar que nuestra discapacidad es la causa del problema.

Actitudinal: es la disposición de la persona para hacer algo.



Barreras arquitectónicas

Están presentes en todos los rincones de las ciudades y pueblos.

Nos impiden acceder con facilidad a los espacios.

Por ejemplo: escaleras, falta de ascensores, puertas estrechas...





Barreras de comunicación

Están presentes en nuestras vidas. No se comprende la información o faltan ayudas que faciliten la comunicación.

Por ejemplo: intérpretes de lengua de signos, adaptación de los mensajes informativos a lectura fácil.

Muchas veces se nos ignora. Se cree que necesitamos a otras personas para que hablen por nosotras. Ignorando que, aunque nos comuniquemos de diferentes formas, tenemos voz propia.



6. Nuestras familias

El papel de la mujer en la sociedad es el de ser esposa y madre.

Pero cuando una mujer tiene discapacidad esas expectativas sociales de tener una familia bajan.

Nuestra familia nos trata de forma más infantil y nos crea dependencia.

Además, como piensan que no podemos valernos por nosotras mismas, estamos más protegidas que otras mujeres”.

Aunque lo hacen por cariño, esto no nos ayuda, nos limita.

Hasta hace poco, la responsabilidad de tener un hijo o hija con discapacidad la tenían las madres, y después, las hermanas o cuñadas.

La mayoría de las personas con discapacidad estaban metidas en casa sin desarrollar sus capacidades.

Para poder desarrollarnos necesitamos acceder a la educación y al trabajo. Para ello es importante tener apoyos especializados cuando somos pequeños.





Poco a poco, las familias y la sociedad, están comprendiendo que con los recursos necesarios y nuestro esfuerzo podemos participar en la sociedad de forma activa.

Se deben crear más centros educativos especializados. Que ayuden a las familias en los cuidados y atención que su hija o hijo necesita.

También se deben crear espacios de aprendizaje y de apoyo para las personas con discapacidad.

Es importante que las familias acudan a los servicios sociales cuando lo necesiten.





7. El trabajo doméstico y el trabajo de cuidadoras

Muchas veces, las mujeres con discapacidad cuidamos de nuestros familiares y mantenemos la casa. Pero no se nos considera capacitadas para vivir en nuestra propia casa o tener nuestra propia familia.

Realizamos el trabajo de la casa, pero no nos dejan movernos fuera. Por ejemplo: utilizar un medio de transporte, pasear, hacer compras...

Cuando nos dedicamos a cuidar de otras personas y de la casa no recibimos un **salario**. Esto nos crea dependencia económica.



Salario: dinero que se recibe por realizar un trabajo.





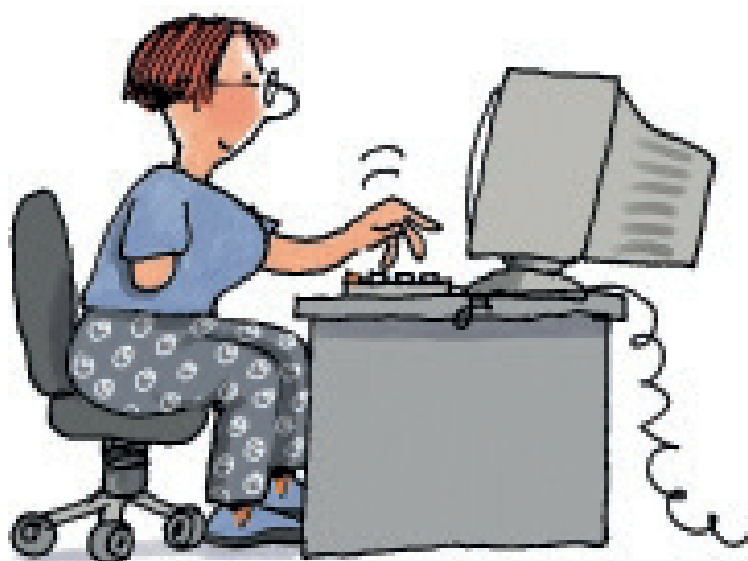
8. Educación, formación y empleo

El acceso a la educación ha sido mínimo. Ahora está aumentando la formación que nos permite realizar distintos trabajos. Esto nos permite tener más oportunidades para tener nuestro propio dinero. Pero aún no hay muchos centros educativos y **ocupacionales** para la formación en la infancia, en la juventud y en la edad adulta.

Cuando tenemos un trabajo demostramos que:

- Podemos trabajar.
- Somos responsables, activas y efectivas.

Centro ocupacional: es un servicio de apoyo para personas adultas con discapacidad intelectual.





Tener un trabajo nos permite:

- Mejorar nuestra calidad de vida.
- Tener nuevas amistades.
- Gestionar nuestro dinero.
- Aumentar nuestra autoestima.
- Mejorar nuestra imagen personal.
- Mejorar nuestra salud.

La incorporación al trabajo de mujeres con discapacidad es menor que:

- La de los hombres con discapacidad.
- La de las mujeres sin discapacidad.

Por ello, es necesario aplicar medidas que mejoren el acceso al trabajo de las mujeres con discapacidad. Y medidas que ayuden a conciliar la vida laboral y personal.





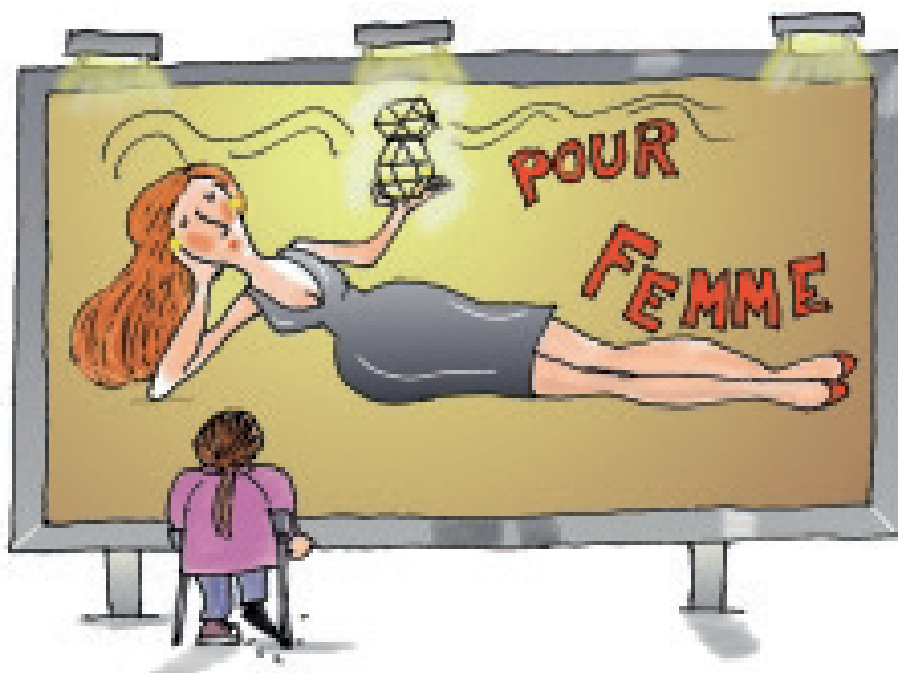
9. La vivencia de nuestro cuerpo

9.1. Imagen corporal

Las mujeres han sido valoradas por su belleza, juventud y atractivo sexual.

Con frecuencia podemos sentirnos mal con nuestra imagen corporal. Por eso, muchas se operan su cara o cuerpo. Para ser más delgada, parecer más joven.

Vivimos en una sociedad donde la imagen tiene gran importancia.





9.2. La medicalización de nuestro cuerpo

Los medicamentos que algunas tomamos tienen consecuencias en nuestra salud.

Por ello, hay que investigar más estos medicamentos y adaptarlos a cada mujer.

Es importante que se reconozcan y respeten las diferencias físicas y psicológicas entre las personas.



9.3. Sexualidad

La sexualidad es placer, salud, bienestar y comunicación.

Se relaciona con todo lo que nosotras sentimos, nos gusta y deseamos.

Además de sensaciones físicas, la sexualidad implica sentimientos.

Nuestro cuerpo está preparado para el placer. Es parte de todas las personas, con discapacidad o no, y todas tenemos la posibilidad de disfrutar.





Durante mucho tiempo la sexualidad femenina:

- Estaba limitada a tener hijos en el matrimonio.
- Estaba marcada por los hombres.
- A las mujeres con discapacidad se les ha **reprimido** su sexualidad.

Reprimido:

es impedir un sentimiento o estado de ánimo.

Vivimos en una sociedad con dificultades para vivir libremente nuestra **orientación sexual**.

Orientación sexual:

es si te gustan los hombres, las mujeres o los dos.

Además, sobre nuestra sexualidad hay toda una serie de miedos y creencias falsas:

- Se cree que tenemos un impulso sexual que no podemos controlar.
- El miedo al embarazo y a no tener habilidades para cuidar a un hijo o hija.
- El miedo a que nuestro hijo o hija tenga nuestra discapacidad.

Necesitamos tener educación sexual para:

- Saber cómo funciona nuestro cuerpo.
- Saber cómo se produce un embarazo y cómo se puede evitar.
- Tener una relación sexual placentera.
- Decir no a las prácticas sexuales que no queremos.
- Evitar infecciones de transmisión sexual.





Aunque necesitemos apoyos de otras personas, podemos elegir y decidir sobre nuestra vida: tener intimidad, tener pareja, tener hijos.

Recuerda que hay múltiples formas de sentir y expresar la sexualidad.

Las mujeres tenemos derecho a:

- Conocer nuestro cuerpo.
- Descubrir nuevas sensaciones.
- Poner en práctica lo que deseamos.

La sexualidad no tiene porqué asociarse a penetración.

Debemos preguntarnos:

- ¿Disfrutamos?
- ¿Lo hacemos por miedo a perder a la pareja?
- ¿Conocemos otras formas de obtener placer?

Hay muchas formas de comunicarse en el sexo. Di lo que te gusta, descubre tu cuerpo y disfruta de tus sensaciones.





10. Las relaciones de pareja

Actualmente, podemos elegir si queremos tener pareja, y cómo queremos organizar nuestra vida sin que nadie nos juzgue.

Hemos aprendido que:

- La relación de pareja debe ser positiva para desarrollarnos y crecer como personas.
- La convivencia está basada en la comunicación, el respeto y la autonomía.

Prejuicio: es una opinión negativa que se tiene sobre algo o alguien.

Para muchas de nosotras encontrar pareja puede ser difícil por:

- Tener pocas relaciones con otras personas.
- Los **prejuicios** existentes.
- Los miedos de nuestra familia.

En ocasiones, tener pareja es la forma de salir de la sobreprotección familiar y de ser más independiente.

Pero no debemos precipitarnos y mantener relaciones con personas que no nos quieren. Personas que buscan a alguien que haga las tareas de la casa.

En esos casos, es necesario mejorar o cambiar algunos aspectos de la relación.



Puede que nos de miedo contarle a nuestra pareja nuestro malestar por temor a una separación.

Pero piensa que la comunicación, el respeto y el cariño son la base de todas las relaciones.

En una relación de pareja es importante:

- Respetar las diferencias, los intereses y los gustos de cada uno.
- Tener tiempo para disfrutar y tener proyectos juntos.
- Tener tiempo para conseguir las metas individuales.
- Mantener espacios y amistades propias.

Recuerda que el amor no es sacrificar ni renunciar a nuestra vida. Sino que debemos tomar juntos las decisiones que afectan a nuestra vida en común, a la organización familiar, al dinero, al trabajo, etc.





11. Maternidad

Actualmente, hemos aprendido que podemos disfrutar de la vida como mujeres adultas, **realizadas**, seamos o no madres.

Tener un hijo o hija es difícil y puede suponer una renuncia a otros proyectos personales, posibilidades de formación, promoción laboral, independencia, etc.

La maternidad nos aporta aspectos positivos, nos hace más responsables y comunicativas. Pero si estamos sola, si no tenemos el apoyo de nuestra pareja o no tenemos dinero. Esta experiencia puede suponernos inseguridad o angustia.

Muchas veces se cuestiona nuestra capacidad para ser madres. Sobre todo a las mujeres con discapacidad intelectual.

Piensan que no podemos cuidar y educar a nuestros hijos o hijas. Y nos exigen demostrar una mayor **aptitud** para tener la custodia.

Sentirse realizada:

es sentirse satisfecha por haber conseguido su objetivo.

Aptitud: es la capacidad que tiene una persona para realizar bien algo.





11.1. Preparación para la maternidad

Las mujeres con discapacidad encontramos barreras cuando necesitamos atención para la maternidad.

Por ejemplo: dificultades de comunicación; rechazo de nuestros familiares o profesionales de la salud que piensan que no somos capaces de afrontar un embarazo y un parto.

El Sistema Sanitario nos tiene que ayudar a superar los obstáculos que nos encontramos cuando vamos a ser madres.

Debemos prepararnos para la maternidad antes de ser madres. Para ello debemos:

- Conocer los cambios que se producen en nuestro cuerpo.
- Aprender a cuidarnos y a alimentarnos bien.
- Saber los ejercicios que debemos realizar.
- Buscar la forma de seguir realizando nuestras actividades y trabajo durante el embarazo.
- Conocer los cambios psicológicos y emocionales que se producen.





La preparación al parto es conveniente que se realice con la pareja, con una amiga o nuestra madre.

Es importante contar con una persona que nos ayude.

Las salas de parto y las formas de dar a luz no están preparadas para mujeres con discapacidad.

En la mayoría de los casos se hace **cesárea**.

Queremos ser las protagonistas de nuestra vida.

Elegir ser madres o no, conociendo nuestras condiciones físicas, psíquicas o sensoriales. Tomar de forma libre e informada las decisiones de nuestra salud.

Y que se reconozca nuestra capacidad para cuidar y educar a nuestras hijas e hijos.

Cesárea: es una operación. Cuando una mujer no tiene un parto vaginal, se le hace una abertura debajo del vientre para sacar al bebé.





12. La violencia contra las mujeres con discapacidad

La violencia contra las mujeres se produce en todos los países, **clases sociales** y en todos los ámbitos (calle, trabajo, familia...).

La violencia contra las mujeres expresa la relación de desigualdad entre hombres y mujeres.

Es una forma de mantener el control sobre las mujeres.

Las mujeres con discapacidad tienen más riesgos de sufrir violencia.

Clases sociales:
es la división de la sociedad según el dinero que tiene cada persona.





Existen diferentes tipos de violencia:

- Violencia psíquica. Por ejemplo: humillar, amenazar, insultar, controlar su vida social, impedir que vea a familiares, amigas o amigos.
- La violencia de abandono físico. Por ejemplo: mala alimentación, poca higiene o no cuidar el aspecto físico, limitar la movilidad o darnos medicinas que no están justificadas.
- Violencia económica. Por ejemplo: no dejarnos trabajar, controlarnos el dinero.
- Violencia sexual. Por ejemplo: cuando tenemos relaciones sexuales por miedo a las consecuencias.





Hay comportamientos que debemos saber que no son normales. Por ejemplo:

- Si nuestra pareja quiere controlar siempre lo que hacemos o con quién vamos.
- Si critica nuestra forma de vestirnos o de peinarnos.
- Si quiere imponernos sus ideas.
- Si nos hace **chantaje** para tener relaciones sexuales cuando no queremos.

Chantaje: es la presión o amenaza que se le hace a una persona para aprovecharse de ella.

Solemos soportar los malos tratos durante años por:

- Falta de dinero.
- El aislamiento.
- La falta de seguridad en nosotras mismas.

Pensamos que la violencia sexual ocurre fuera de la casa y por un desconocido. Pero muchas veces el agresor es un familiar o una persona conocida.

La violencia sexual atenta contra nuestra libertad sexual y nuestra dignidad como mujeres.

La violencia sexual puede ser: violación, abuso sexual o acoso sexual.

Muchas veces se oculta por miedo, culpa o vergüenza.

A las mujeres con discapacidad nos pueden poner en duda porque piensan que no entendemos o que no contamos bien lo ocurrido.



Las comisarías, centros de mujeres o casas de acogida no están adaptadas a nuestras necesidades.

No tienen las medidas necesarias para superar las barreras **actitudinales**, arquitectónicas y de comunicación.

Actitudinal: es la disposición de la persona para hacer algo.

Si sufrimos violencia y por miedo no tomamos decisiones, debemos contar con profesionales sanitarios que nos ayuden. Estos profesionales deben tener la formación necesaria para detectar, diagnosticar e intervenir ante la violencia contra las mujeres. Y deben realizar labores de prevención para evitar estas situaciones.





12.1. Algunas alternativas que deberías tener en cuenta

- Si no te sientes respetada y tu pareja te controla.
Habla con una persona de confianza o pide ayuda profesional.
Te servirá para aclarar tus sentimientos y tomar decisiones.
- No dejes de lado a tus amigas cuando tengas pareja.
Recuerda que es bueno contar con ellas para hablar y tener apoyo cuando los necesitas.
- No tengas relaciones sexuales si no estás segura.
Puede que no estés preparada, que no sea el momento o que no sea la persona adecuada.
- Si has sufrido una agresión sexual, puede que sientas asco, vergüenza, rabia o miedo.
Cuéntalo a una persona de confianza o pide apoyo profesional.
Recuerda que una agresión sexual nunca es por tu culpa.
- No olvides que todo lo que es negativo para ti, que te hace sentir mal o sufrir, puede dañarte. Aprende a decir no.
- Busca ayuda si la necesitas.
Si no sabes a quién acudir, busca una asociación de mujeres y pide atención de una profesional.





13. Cuidar nuestra salud

Debemos cuidarnos para tener buena salud y mayor bienestar.

Para cuidarnos podemos:

- Valorarnos y que nos valoren.
Somos únicas y diferentes.
- Reconocer nuestros deseos e intereses.
No debemos anteponer siempre las necesidades de los demás.
- Dejar tiempo para las actividades que nos ayudan a estar bien. Por ejemplo: estar con nuestras amigas, estudiar o hacer ejercicio.
- Fijarnos unos objetivos en el trabajo y pedir las adaptaciones que necesitamos.
- Dedicar tiempo al ocio, a relacionarnos con las personas que nos divierten y apoyan.





- Aprender a divertirnos, a valorar lo que tenemos y a disfrutar de ello.
- El ejercicio físico es bueno para nuestra salud. Adáptalo a tu situación y cuenta con la ayuda de profesionales.
- Algunos centros de formación tienen gimnasio, piscina y espacios para practicar deportes.

Si no hay estos recursos en tu localidad, podemos pedirlos.

- Un paseo diario es una manera de hacer ejercicio, respirar y mantenernos en forma. Puedes ir sola o acompañada, caminando o en tu silla de ruedas.





- Alimentarnos bien, tomando alimentos variados según nuestras necesidades.
- La música, pintura, teatro, baile, etc. nos ayudan a sentirnos mejor. Podemos ir a exposiciones, a museos, al teatro, al ballet, a la ópera, a conciertos... Anímate, busca buena compañía y ¡disfruta de lo que el arte te puede ofrecer!
- Hablar con otras mujeres con discapacidad sobre nuestras experiencias, proyectos o dificultades, es una forma de cuidarse. Cuando lo necesites, puedes ir a un **grupo de autoayuda** o formar uno en tu asociación.

Grupo de autoayuda: son grupos de personas con un problema en común y se reúnen para compartir como lo afrontan.





14. Asociacionismo

Las asociaciones de mujeres nos ayudan a crear nuevas amistades y proyectos en grupos.

Las asociaciones de mujeres con discapacidad nos ayuda a:

- Reflexionar sobre nuestras vidas.
- Intercambiar sentimientos e ideas sobre lo que queremos o nos preocupa.
- Compartir y confirmar que las situaciones que vivimos también las viven otras mujeres.
- Tener voz propia y defender nuestras alternativas.
- Tener fuerza y mejorar personalmente.





15. Los servicios de salud

Los profesionales sanitarios deben conocer la realidad de las mujeres con discapacidad para ofrecer una atención de calidad.

Los profesionales pueden tener una imagen errónea de las mujeres con discapacidad.

Pueden dudar de nuestra capacidad para entender el problema que tenemos o tomar una decisión sobre el mismo, medicarnos en exceso, etc.

A veces, se da por hecho que una mujer con discapacidad no consume tabaco, alcohol, **psicofármacos** u otras drogas.

Si este es tu problema, plantea lo que te preocupa.

Psicofármacos: son medicamentos que sirven para tratar las enfermedades mentales





Los centros de salud y hospitales aún no están adaptados a las diferentes necesidades. Por ejemplo: faltan adaptaciones técnicas, intérpretes de lengua española de signos o información en lectura fácil.

Se da por hecho que siempre vamos con una persona acompañante.

Los centros sanitarios públicos y privados deben tener diferentes tecnologías, dispositivos telefónicos para personas sordas, Internet, soportes auditivos y visuales, etc.





Para mejorar la atención y el acceso a la salud los centros sanitarios deben:

- Garantizar las ayudas sanitarias.
- Tener los recursos técnicos y humanos necesarios.
- Eliminar las barreras arquitectónicas y las de comunicación.
- Atender con respeto a las personas.
- Tener disponible un libro de quejas o sugerencias.
- Dirigirse a las personas con discapacidad, no a sus acompañantes. Y tener en cuenta sus necesidades y deseos.





- Informar a las personas con discapacidad de todos los procedimientos médicos que reciban. Necesitamos la información sobre nuestro estado de salud para tomar decisiones sobre el mejor tratamiento.
- Garantizar el acceso a la interrupción voluntaria del embarazo según permite la ley.
- Adaptar el etiquetado de los medicamentos con letras más grandes y en braille.
- Revisar y ampliar el catálogo **ortoprotésico** del Sistema Nacional de Salud.
- Incorporar el tratamiento y la rehabilitación funcional.
- El personal sanitario debe contar con formación en atención a las mujeres con discapacidad.
- Los servicios que nos ofrecen, deben estar adaptados a nuestras necesidades.

Ortoprotésico: es utilizar productos sanitarios que sustituyen una parte del cuerpo.





16. Las mujeres con discapacidad estamos cambiando nuestra vida y nuestro entorno

- Aportamos nuestra experiencia como mujeres y como personas con discapacidad en nuestro trabajo, **sindicato**, asociación, familia y en ámbitos como la salud.
- Nos agrupamos con otras mujeres con discapacidad para hacernos más fuertes y buscar soluciones a los problemas de salud a los que nos enfrentamos.
- Utilizamos nuestra experiencia para que las personas de nuestro alrededor conozcan nuestras necesidades.
- Conocemos nuestros derechos gracias a los formatos adaptados a nuestras capacidades y necesidades. Estar informadas sobre nuestros derechos nos permite reclamarlos.
- Vemos la imagen de las mujeres con discapacidad como diversa y bella.

Sindicato: es una asociación de trabajadores que defiende los intereses profesionales, económicos y laborales.





17. Direcciones de interés

CERMI en Andalucía
(Comité Español de Representantes de
Personas con Discapacidad en Andalucía)
Secretaría General
Edificio Multiusos, C. Leonardo da Vinci, 13,
41092 Sevilla
Teléfono: 663 78 30 03
cermi@cermi.es
<https://www.cermiandalucia.es/>

Andalucía Inclusiva COCEMFE
Confederación Andaluza de Entidades
de Personas con Discapacidad Física y
Orgánica.
Avenida Alcalde Luis Uruñuela s/n
Edificio Congreso, Planta 3ª, Módulo 311.
CP 41020 Sevilla
Teléfono: 955 54 61 49 / 606 05 73 10
info@andaluciainclusiva.es
<https://andaluciainclusiva.es/>

Plena Inclusión Andalucía.
Avda. Alcalde Luis Uruñuela, 19
Local 10. 1ª Planta -41020 SEVILLA
Teléfono: 954 52 51 99
sede@plenainclusionandalucia.org
<http://www.plenainclusionandalucia.org>



UnaSorD

(Unión Andaluza de Entidades de Personas Sordas)

Avenida del Corregidor, 6. Bajo. Local espalda.

14004 Córdoba

presidencia@unasord.es

<https://www.unasord.es/>

FAPAS (Federación Andaluza de Familias de Personas Sordas).

Avda. Hytasa, nº12. Edificio Hytasa 12, 3ª planta, oficina 5 41006 Sevilla

Teléfono: 954095273 / 637636872

fapas.org

Susana Rojo Romero: susana_fapas@hotmail.com

Ana Mª Vargas: ana_fapas@hotmail.com

ASPACE Andalucía

Federación Andaluza de Asociaciones de Atención a las Personas con Parálisis Cerebral y Afines

C/ Rafael de León, bloque 10, local bajo, 41006

Sevilla

Teléfono: 95 462 80 88

aspace@aspaceandalucia.org

<https://aspaceandalucia.org>



ONCE
(Organización Nacional de Ciegos)
C. Resolana, 30
41009 Sevilla
Teléfono: 954 90 16 16
once@once.es
<http://www.once.es>

FEAFES Andalucía
(Federación Salud Mental Andalucía)
Avenida de Italia, 1. Bloque I – Local
41012, Sevilla
Teléfono: y Fax: 954 238 781
Dirección: Av. de Italia, 1, Bloque I, Local, 41012
Sevilla
feafes@feafes.com
<https://saludmentalandalucia.org/>

FAISEN
Fundación Pública para la Integración Social de
Personas con Enfermedad Mental.
<https://www.faisem.es/>

CODISA PREDIF Andalucía
(Confederación de Entidades de Personas con
Discapacidad Física y Orgánica de Andalucía)
C/ Santa María de Trassierra, 79 CP: 14011 Córdoba
Teléfono: 957 74 51 20 / 692 25 69 20
codisa@codisa.org
<https://www.codisa.org>



FEACEM

Federación Empresarial Española de Asociaciones
de Centros Especiales de Empleo.

<http://www.feacem.es/es/normativa/legislacion-autonomica/andalucia>

FANDACE Andalucía

(Federación Andaluza de Daño Cerebral Adquirido)

Calle Astronomía, torre 3, 1ª. Modulo 12

41015 (SEVILLA)

Teléfono: 954671881

info@fandace.org

<https://www.fandace.org>

FEDER

(Federación Española de Enfermedades Raras)

Av. De Hytasa, 10 Edificio Tigesa módulo 106, 41006, Sevilla.

Teléfono: Sevilla: 954 989 892

andalucia@enfermedades-raras.or

DOWN ANDALUCÍA – FEDERACIÓN ANDALUZA DE ASOCIACIONES SINDROME DE DOWN

Dirección: C/ Tierra, 5, Acceso A -

41020 Sevilla - Andalucía

Teléfono: 954 516 775

Fax: 954 514 006

coordinacion@downandalucia.org

<http://www.downandalucia.org>

Federación Autismo Andalucía

C/ Bergantín 2 Bloque A, Local 1

CP 41012

Sevilla

Teléfono: 954241565

autismoandalucia@telefonica.net

<https://www.autismoandalucia.org>





Edición:

D.G. de Personas con Discapacidad.
Consejería de Inclusión Social, Juventud, Familias e Igualdad
1º edición. Diciembre 2022

Dirección:

Ana Isabel Carpio Ponce
Jefa del Departamento de Accesibilidad

Adaptación:

María García Llovet. Comprendes S. Coop. And.
M^a Inmaculada Llovet García. Comprendes S. Coop. And.

Validación Cognitiva:

ASAS Inclusión Activa
Mercedes Diana de Cala
Juan Torres Martínez
Patricia Gasco Sánchez

Técnico Dinamizador:

Joaquín García Arias

Maquetación:

Imprenta y Agencia de Publicidad Acosta, S.L.

Depósito Legal:

900 200 999

Teléfono andaluz que ayuda a las mujeres

Un teléfono para todas.
Una respuesta para cada una

Gratuito

Anónimo y Confidencial

Disponible 24h / 365 días

Instituto Andaluz de la Mujer

Financiado por:



Consejería de Inclusión Social,
Juventud, Familias e Igualdad



contra la violencia de género