

## Feliz cumpleaños

A las cumpleañeras del mes de enero Feliz Cumpleaños y que complan muchos mas.

Rosenda Chali Yool.  
Guillerma Chicol Cuxil  
Candelaria cael Morales.  
Paulina Romana Ventura Salomón.



"ACOTCHI"

La asociación no se hace responsable por la opinión y comentarios individuales vertidos por sus asociadas en este Informador Mensual..

## Fecha de las capacitaciones del mes febrero del año 2009

Para Comalapa martes 10 de febrero 2009  
Para Tecpan viernes 13 de febrero 2009  
La capacitación estará a cargo de médicos norte americanos.

### INFORMACIÓN GENERAL.

Horario y días de atención de las clínicas.

Comalapa. Martes comunidades.

Miércoles comalapa

Viernes comunidades y comalapa

Domingo. Tecpan Guatemala.

:

Horarios para los días de atención de clínica

8:00 a.m. a 13:00 p.m.. Y de 14 a 16:00 horas.

Dirección: 3ra Avenida 0-99 Zona 4.  
San Juan Comalapa, Chimaltenango.  
e-mail: [acotchi@yahoo.com](mailto:acotchi@yahoo.com)  
Web Pag. [www . acotchi.org](http://www.acotchi.org)



## EL INFORMADOR COMUNITARIO

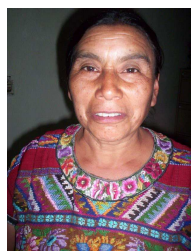
Herramienta de Información y Formación dirigido a Comadronas Tradicionales Asociadas de ACOTCHI.

	Pagina
Índice.....	1
Palabras de la Junta Directiva.....	2
Antecedentes y aspectos históricas ACOTCHI.....	2
Importancia de la organización en el desarrollo comunitario.....	3
Tecnología apropiada .....	4
Importancia de la alimentación.....	5
Riesgo del embarazo.....	6
Productos de consumo básico.....	7
Información de los programas del año.....	7
Cumpleaños.....	8
Fechas de capacitación.....	8

Febrero del año 2009

No. 08-2009

## PALABRAS DIRIGIDO A LAS SOCIAS



A todas las compañeras les doy mi cordial saludo. Y agradezco a Dios por tener ese encuentro con las compañeras los días de las capacitaciones. Esta formación y actualización de conocimientos ayudan a las familias de mi comunidad especialmente, en las dificultades y espero que también sea de utilidad para mis compañeras.

Invito a las compañeras a que mantengan su entusiasmo y deseos de venir siempre.

A los trabajadores gracias y que Dios les de paciencia porque es poco lo que se nos grava en la mente.

Felipa Velásquez Caná.

## Antecedentes y Aspectos Históricos "ACOTCHI"

### 3. Definición.

ACOTCHI, es una asociación que surge como respuesta a las necesidades sentidas a nivel del contexto profesional y comunitario de las Comadronas Tradicionales de las áreas rurales de Guatemala.

La asociación de Comadronas Tradicionales realiza acciones en forma oportuna y eficaz para la prevención de la mortalidad peri natal en la población materna e infantil.

ACOTCHI, es una Asociación de mujeres para mujeres y procura y defiende los derechos colectivos e individuales de la mujer.

### 4. Naturaleza

ACOTCHI, es una organización civil no política, no religiosa y sin objetivos de lucro, creada por la necesidad de contar con una entidad representativa de las Comadronas Tradicionales para, a través de la misma, mejorar su práctica profesional y hacer valer sus derechos para velar por el desarrollo socio-económico de las asociadas y sus comunidades.

## PRODUCTOS DE CONSUMO DIARIO

Con los productos de consumo básico hasta la fecha han mantenido estos precios hasta agotar existencia. Presentamos el listado de algunos productos y precios para este mes y mientras duren existencia.

Azúcar sellada y empacada Q. 2.50  
Azúcar por libra Q. 2.20  
Jabón Punto Q. 5.00  
Detergente blanca nieves Q. 2.90  
Detergente Fab. Limón. Q2. 85  
Pastas Q. 3.65  
Jabón corona 2.25



## PROGRAMAS DEL AÑO

Programa Permanente de Capacitación a Comadronas:  
Programa de Nuevas Comadronas  
Programa Permanente de Junta Directiva.  
Programa de Alfabetización.  
Centro de Documentación y biblioteca.  
Clinica de enfermedad comun  
Clinica de control prenatal y monitoreo de embarazos en riesgo.  
Venta de medicamentos.  
Venta de productos a bajo costo.  
Venta de material de trabajo.  
Venta de libros.  
Proyecto de inversión económica.  
Coordinación inter institucional e incidencia política.  
Programa de promoció agricola.

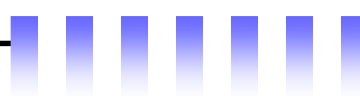
## Riesgos del embarazo

Otras causas de sangrado especialmente después de un aborto.

### SANGRADO DESPUÉS DE UN ABORTO O DE UN MALPARTO

Problema de sangrado	Causas posibles	Lo que debe hacerse
Sangrado pesado, o sangrado que dura más de 15 días, o sangrado con dolor o fiebre	es posible que aún haya partes del embarazo en la matriz.  infección en la matriz.	Vaya de inmediato a un hospital o a una clínica.
Sangrado como una regla normal, pero que dura de 5 a 15 días, haciéndose más y más leve	esto es normal	Vea 'qué esperar después de un aborto'.

6



## OPINION

Así una vez definido lo que es una comunidad, puede entenderse mejor el concepto de desarrollo comunitario.

Se dice que una comunidad se desarrolla cuando sus integrantes participan de un proceso de organización que les permite mejorar las condiciones de vida, a través de un incremento de los bienes con los que puede cubrir sus necesidades básicas y complementarias, y de la creación de un ambiente en el que se respeten los derechos humanos de todos ellos.

Dicho de otra forma: una comunidad en desarrollo es aquella que mejora a través de la organización en todos los aspectos: salud, educación, oportunidades de trabajo con salarios adecuados y un ambiente sin contaminación. A continuación se dan unos ejemplos de otros diferentes tipos de desarrollo:

**Desarrollo biológico.** Proceso por el que un organismo evoluciona desde su origen hasta alcanzar la condición de adulto.

**Desarrollo económico.** Desarrollo de riqueza económica de países o regiones para el bienestar de sus habitantes.

**Desarrollo humano.** Consecución de capacidades que permitan a las instituciones y personas ser protagonistas de su bienestar.

**Desarrollo informático.** Refiere a la realización de procesos automatizados que permiten la realización de tareas de manera más simple, por ejemplo el desarrollo de un software que permita la rápida captura de información médica.

**Desarrollo social.** Mejora de la calidad de vida y bienestar en la población.

Una persona sola, no es posible que se desarrolle en una comunidad en la que los demás integrantes de la misma no participen activamente en la solución de los problemas que afectan a todos.

En esta ocasión aparte de la explicación del maestro sobre el desarrollo comunitario, se decidió establecer otra fecha para reunirse e investigar sobre la forma en que esta organizada la comunidad para así, tratar de resolver el problema en la forma más adecuada posible.

En el próximo artículo veremos cuales son las formas de organización que existen en la comunidad y la forma en que estas funcionan.

3



### Tecnología apropiada

Es común ver en nuestras comunidades familias completas durmiendo en una sola habitación. Y en una capacitación anterior se les dio a conocer la importancia del cuidado y protección de la madre en la atención de parto. Esto, nos hace reflexionar en la necesidad de que cada comadrona tenga un espacio para atender a la madre en el parto.

El lugar en donde se atienden partos debe de tener condiciones especiales para evitar así las complicaciones como por ejemplo las infecciones perinatales del producto del parto y la madre.

A veces se hace difícil en contar con un espacio adecuado en la casa de la comadrona que este dedicado no solamente a los controles prenatales sino también para la atención de partos.

Por lo anterior, se hace necesario saber no solamente las condiciones del área de atención de partos, sino también del equipo que se utiliza y la forma de mantenerlo en buenas condiciones. ( cómo debemos ordenar una habitación para comodidad de la paciente y de la comadrona ).

En los próximos números del Informador Comunitario, les daremos algunas sugerencias para iniciar o completar su centro de atención de partos.

También estaremos empleando los recursos necesarios para la organización comunitaria dirigida al establecimiento de lo que serán los **CENTROS COMUNITARIOS DE ATENCIÓN DE PARTOS SIN COMPLICACIONES Y MONITOREO DE EMBARAZOS EN RIESGO**, a cargo de comadronas asociadas a ACOTCHI.

### Cocina Típica.

Alimentación para la buena salud



Es bueno conocer los alimentos importantes para las mujeres embarazadas. En las siguientes ediciones estaremos dando a conocer algunas recetas con los alimentos que están en el cuadro de abajo.

Una mujer necesita comer bien para poder hacer su trabajo diario, para evitar enfermedades, y para tener partos seguros y sanos. Sin embargo, alrededor del mundo, más mujeres sufren de mala alimentación que de cualquier otro problema de salud. La mala alimentación puede causar agotamiento, debilidad, discapacidad y mala salud en general.

#### VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES

Hay 5 vitaminas y minerales importantes que las mujeres necesitan, sobre todo aquellas que están embarazadas o dando pecho. Estos 5 son: hierro, ácido fólico (folato), calcio, yodo y vitamina A.

#### Hierro

El hierro es necesario para dar salud a la sangre y para evitar que ésta se debilite (*anemia*). La mujer necesita obtener una gran cantidad de hierro durante su vida, especialmente durante los años en los que tenga la regla y durante el embarazo.

Los siguientes alimentos contienen mucho hierro:

- las carnes (especialmente el hígado, el corazón y el riñón)
- la sangre
- el pollo
- los huevos
- el pescado
- los frijoles o judías
- los saltamontes, los grillos
- los chicharos, arvejas o guisantes



Estos alimentos también contienen hierro:

- la col o repollo con hojas oscuras
- las papas o patatas
- la coliflor
- las lentejas
- las coquecitas de Bruselas
- los nabos
- las fresas
- las semillas de girasol, de ajonjolí y de calabaza
- las verduras con hojas verde oscuro
- las piñas
- las batatas o camotes
- las algas
- el brócoli
- las frutas secas (especialmente los dátiles, los albaricoques o chabacanos y las pasitas)
- los productos de azúcar crudo