



MUJER FUERZA  
DE VIDA



[www.partidoverdenl.com.mx](http://www.partidoverdenl.com.mx)



# MUJER FUERZA DE VIDA



*Mujer Fuerza de Vida*

Impreso en: Comercializadora Jonse S.A. de C.V.  
Manuel Doblado No. 1014 Monterrey Centro  
C.P. 64000 Monterrey, Nuevo León México

Se termino de imprimir en Octubre 2017  
Tiraje: 20,000  
Primera Edición

ÚNICAMENTE PARA SU UTILIZACIÓN EN EL HOGAR, SE PROHÍBE EXPRESAMENTE  
SU REPRODUCCIÓN PARA FINES COMERCIALES. SU DISTRIBUCIÓN ES GRATUITA  
Y SE PROHÍBE SU VENTA.



PAPEL RECICLABLE

# FUERZA FEMENINA

**E**n México, la mujer se ha hecho sentir en momentos históricos y sociales de gran trascendencia.

Nombres como el de Joséfa Ortiz de Domínguez o Leona Vicario son ineludibles si se quiere buscar los antecedentes de la intervención activa de la mujer en la vida del país, aunque aquellas no pudieron ser elegidas para ocupar cargos públicos porque no tuvieron los derechos ciudadanos que se lo permitieran.

Bien recoge la historia la participación de las Adelitas en la Revolución Mexicana de 1910, mujeres que mostraron la fuerza moral y la capacidad de acción para enfrentarse a los horrores de la guerra desde trincheras muy diversas, desempeñando tareas clave como enfermeras, periodistas, mensajeras y, en la primera línea de combate, como coronelas o generalas. Llamaron la atención de la sociedad porque pelearon para obtener sus derechos legítimos, ganados con su sudor, sangre y pensamiento.



El impulso legado por sus antecesoras permitió a la mujer que, en 1916, en Yucatán, Tabasco y Chiapas, disfrutara por primera vez de igualdad jurídica para votar y ser elegida para puestos públicos; este hecho fue seguido por gran número de acontecimientos políticos que fueron trazando líneas conductoras en sus aspiración de ocupar peldaños cada vez más altos de la dirección política de la república en los tres niveles y en los tres poderes de gobierno; sin embargo, no tuvo participación en el Congreso 1917.

La mujer mexicana siguió adelante con paso firme hacia las diputaciones federales. Posteriormente, a lo largo y ancho del país surgieron iniciativas para concederle el derecho al voto, lo que se convirtió en realidad en todo el país con la reforma de 1953 a la Constitución, cinco años después de que se firmó la Convención Interamericana sobre Concesión de Derechos Civiles a la Mujer. Con ello se otorgó a la mujer de 21 años el derecho a elegir y a ser elegida para todos los cargos públicos.



Después de la reforma de 1953, el 3 de junio de 1955 fue una fecha muy especial, pues por primera vez en la historia mexicana, la mujer votó en las elecciones federales para elegir a la XLIII Legislatura del Congreso de la Unión. El 6 de julio de 1958, por primera vez, la mujer mexicana hizo válido su voto para elegir presidente de la república.

En México, los primeros esfuerzos por reclamar la igualdad de derechos entre mujeres y hombres fueron de mujeres de las clases media y alta, principalmente periodistas, escritoras o fundadoras de revistas feministas, de manera similar a lo ocurrido con anterioridad en el viejo continente y en los Estados Unidos de América.

Todo esto se debió a la mayor preparación y actualización de las féminas en problemas abordados por el movimiento internacional de mujeres. México tuvo la primera senadora de su historia en 1964, y en 1965 la primera presidenta del senado.

Con el apogeo del movimiento feminista internacional en la década de 1970 Año Internacional de la Mujer y llevó a cabo en la ciudad de México la Primera Conferencia Mundial de la Mujer; además, decretó Decenio de las Naciones Unidas para la Mujer el lapso 1976-1985.

En 1979, también la ONU recalcó en la Convención sobre eliminación de todas las formas de discriminación contra la mujer el valor de la cultura y las tradiciones en las relaciones familiares.

La Cumbre del Milenio, celebrada en el 2000, se manifestó en pro del fortalecimiento de la “igualdad de género y la autonomía de la mujer” y el Consejo de Seguridad de la ONU se pronunció en favor de la paz y la seguridad de la mujer. En 2013, promovió el uso del “Liderazgo de las Mujeres” para afrontar conflictos y “promover la paz”. No obstante, reconoció la poca presencia femenina en los ámbitos de toma de decisiones.



# GUERRERAS DE VIDA



El mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, que se celebra en todo el mundo cada mes de Octubre, contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, de detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.

Cada año se producen 1,38 millones de nuevos casos y 458 000 muertes por cáncer de mama. El cáncer de mama es, de lejos, el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

En los países de ingresos bajos y medios, su incidencia ha aumentado constantemente en los últimos años debido al aumento de la esperanza de vida y de la urbanización, así como a la adopción de modos de vida occidentales.

Los conocimientos actuales sobre las causas del cáncer de mama son insuficientes, por lo que la detección precoz sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad.

# LA PREVENCIÓN ES EL MEJOR TRATAMIENTO

El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre la población femenina. Concienciar a las mujeres sobre la importancia de conocer las técnicas de autoexploración mamaria, las revisiones periódicas y la mamografía son fundamentales para poder detectarlo a tiempo.

La importancia de la detección temprana del cáncer de mama mediante el uso de la mamografía y otras técnicas es fundamental ya que cambian el pronóstico de la enfermedad. El diagnóstico precoz es vital pues de él depende las posibilidades de curación, que pueden ser del 100% si se detecta a tiempo.

La mujer debe aprender a conocer bien su cuerpo y así apreciar cualquier signo de alarma. Los especialistas recomiendan a todas las mujeres mayores de 20 años que realicen la autoexploración mamaria cada mes.

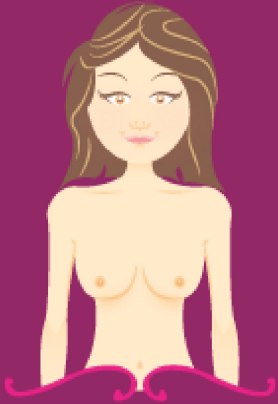
Después de los 25 años, lo mejor es que un especialista explore sus mamas anualmente. Y a partir de los 40 años de edad, es conveniente que se someta periódicamente a una mamografía.



# AUTOEXPLORACIÓN MAMARIA

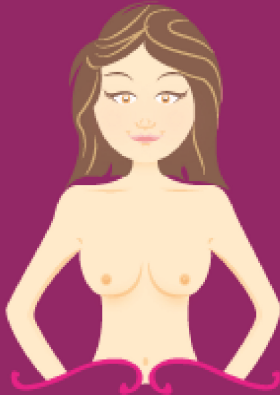
La autoexploración debe realizarla usted misma todos los meses después de la regla, o si ya no la tiene, un día fijo de cada mes. Solo tiene que seguir estas sencillas instrucciones

1



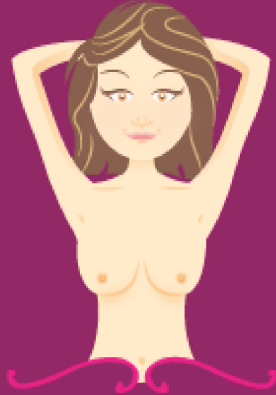
Con los brazos abajo, fijate si alguna de tus mamas está deformada, si hay cambios en el color o si el pezón está desviado o hundido.

2



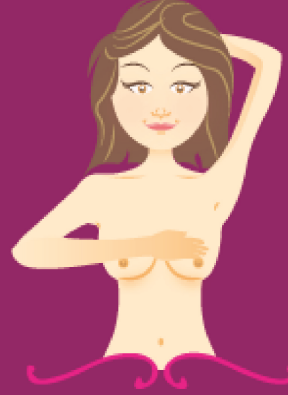
Coloca las manos en las caderas y presiona firmemente, inclínate un poco hacia adelante y busca alguno de los cambios mencionados.

3



Ahora observa los cambios con los brazos extendidos, hacia arriba.

4



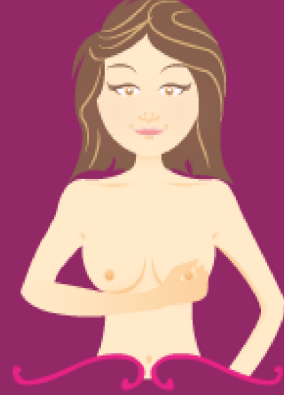
De pie con una mano detrás de la cabeza, explora toda la mama con movimientos circulares, empezando por la axila hasta terminar el pezón.

5



Efectúa todas las maniobras anteriores, pero ahora acostada y con una almohada bajo tu espalda.

6



Termina tu exploración apretando el pezón y observa si hay salida de líquido anormal.

# ¿ QUE ESTAMOS BUSCANDO?



\* Un bulto del tamaño de un guisante a una avellana (no tiene que ser doloroso). Una masa dura y densa, inmóvil al palparlo.

\*Anomalías asimétricas. Generalmente sólo aparecen en uno de los senos.

\*Pezón retraído (en una posición invertida a la normal).

\*Cambios en el color de la areola (la piel de tonalidad oscura que rodea al pezón).

\*Alteraciones en la textura de la piel de la mama (piel de naranja, rojeces, grietas).

\*Incremento del número de venas visibles en uno de lo senos.

\*Asimetrías en el tamaño de las mamas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada 30 segundos en algún lugar del mundo se diagnostica un cáncer de mama.

## **Factores de riesgo**

- \*Edad avanzada.
- \*La primera menstruación a temprana edad.
- \*Edad avanzada en el momento del primer parto.
- \*Nunca haberte embarazado.
- \*Antecedentes familiares de cáncer de mama.
- \*Consumir hormonas como estrógenos y progesterona.
- \*Consumir alcohol.





# REPRESENTACIÓN FEMENIL EN LA POLÍTICA

**E**l Partido Verde Ecologista de México ha puesto especial atención en llevar la voz, el compromiso y la juventud de las mujeres tanto a los congresos de los estados y el Congreso de la Unión, como a los órganos de dirección del Partido. En él, las mujeres presiden más de las dos terceras partes de los comités estatales; más de la mitad de los cargos de elección popular ha sido ocupado por ellas. El Partido sabe que solo un ejercicio igualitario de hombres y mujeres en la toma de decisiones, en el afán de heredar a las futuras generaciones un planeta cuyo ambiente esté libre de contaminantes que hoy ponen en peligro la salud de la humanidad, permitirá tomar mejores decisiones en un momento crucial para la existencia del género humano.

El calentamiento global y la agudización del efecto invernadero, además de un conjunto de perjuicios y carencias en materia de desarrollo que se viene arrastrando, son uno de los aspectos más relevantes para poder valorar la importancia que debe tener la mujer en la vida política, pues ella es el objetivo principal de las políticas públicas para combatir la pobreza y mejorar las condiciones de la vida familiar, como la alimentación, la educación o la salud. Por ello el Partido ha lanzado muy diversas iniciativas de ley con el fin de fortalecer las oportunidades de desarrollo equitativo de la mujer desde la infancia mediante la educación, la salud y los programas tendientes a mejorar las relaciones familiares y el trabajo.

No ha resultado fácil difundir las acciones en pro de la mujer; no obstante, se han buscado nuevos métodos para establecer contacto con ella, usando las nuevas tecnologías, pero también recorriendo las colonias y los barrios para entrar en comunicación directa y hacer trabajo directo.

En trabajo femenino en el campo y la ciudad durante los años recientes ha te importancia creciente. Mujeres de diferentes edades, creencias y grupos sociales han realizado labores variadas, tanto de dirección de cooperativas agrícolas, o en grandes familias, como, por ejemplo, en la política, la docencia universitaria y la investigación; en ellas ha tenido la posibilidad de auxiliar con la nobleza de su trabajo en el mejoramiento y el bienestar de los más pequeños núcleos sociales del país, formados por la familia, y de la población en general. Así ha contribuido a la disminución de los índices de pobreza, más acentuados en las zonas rurales, y también ha elevado su preparación para afrontar nuevos retos en el control de la natalidad y en el esfuerzo por que el trabajo doméstico sea compartido por hombres y mujeres.

