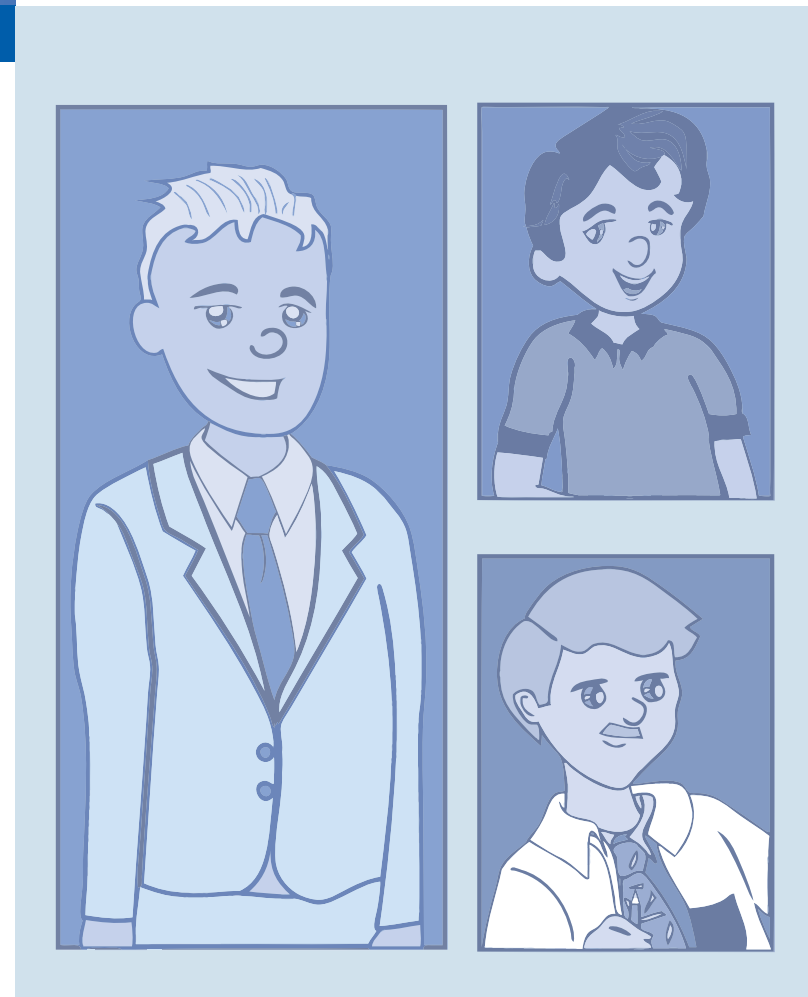


DetECCIÓN DE ENFERMEDADES

Esté alerta sobre:	Signos y síntomas de algunos tipos de cáncer
Indigestión o dificultad para pasar los alimentos	<p>La indigestión o la dificultad para pasar los alimentos, que no se quitan, pueden ser signos de cáncer de esófago (conducto que lleva el alimento al estómago), estómago o faringe.</p> <p>El cáncer de estómago puede presentar los siguientes signos y síntomas: Malestar o dolor abdominal, náuseas y vómitos (esto puede presentarse con sangre), diarrea o estreñimiento, indigestión o una sensación de plenitud, después de pequeñas comidas, inflamación abdominal después de cada comida.</p>
Cambios recientes en una verruga, lunar o en la piel.	<p>Debe acudir con el médico si observa cambios de color, tamaño o forma en algún lunar, verruga o peca que tenga o bien si hay cambio en la forma de su borde.</p> <p>Si aparece alguna lesión nueva en la piel, asista a consulta, recuerde que el cáncer de piel, si es identificado en etapa temprana puede ser tratado exitosamente.</p>
Placas blancas en la boca o manchas blancas en la lengua	<p>Placas blancas en la boca y manchas blancas en la lengua puede ser leucoplasia (es un área pre cancerosa que es causada por irritación frecuente), la cual es causada frecuentemente por el tabaco, si esta lesión no se trata, puede convertirse en cáncer. Los cambios en la boca de larga duración, deben ser evaluados por un médico o dentista.</p>
Tos persistente o carraspera	<p>Una tos persistente, puede ser un signo de cáncer de pulmón. La presencia de carraspera puede ser un signo de cáncer de la laringe o de la tiroides.</p>

Los signos y síntomas son señales de lesión, enfermedad o de que algo no está funcionando bien en nuestro cuerpo y no son específicos de cáncer.

Recuerde que tener un signo o síntoma no es suficiente para saber que lo causa. Por ello, es importante acudir con el doctor para que con base en otros signos y síntomas identificados durante la consulta, pueda obtener mayor información y llegar a un diagnóstico definitivo.



V. Salud sexual y reproductiva

Planificación familiar 89

Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos 90

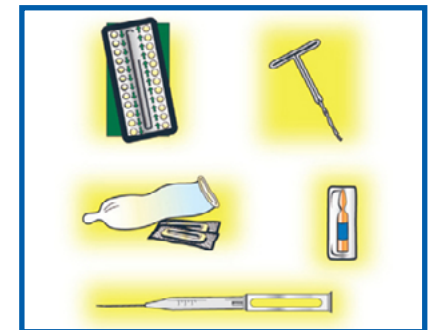
V. Salud sexual y reproductiva

Planificación familiar

Toda persona tiene derecho a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y espaciamiento de los hijos que desea tener.

¿Por qué es importante planificar a la familia?

Porque permite a las mujeres y a los hombres decidir, libre y responsablemente, el número de hijos que desean tener, de acuerdo a sus necesidades personales, expectativas reproductivas y condición de salud, a fin de lograr una mejor calidad de vida.



¿Qué puede hacer para planificar su familia?

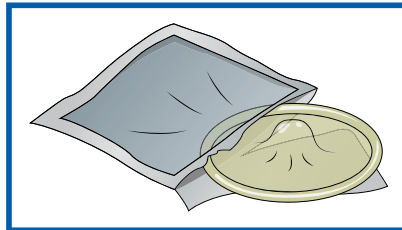
Utilizar algunos de los métodos anticonceptivos con los cuenta el **IMSS**, en forma temporal o definitiva.

Los métodos anticonceptivos utilizados adecuadamente permiten evitar un embarazo no planeado, espaciar como mínimo dos años el tiempo entre embarazos, o no embarazarse de manera definitiva cuando se tiene el número de hijos deseados.

Promoción y otorgamiento de métodos anticonceptivos

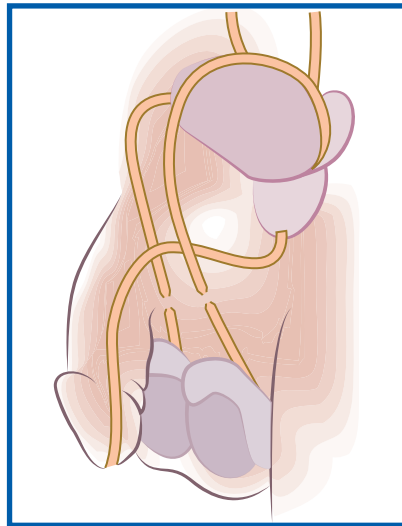
Preservativo o condón

Es un método anticonceptivo temporal y debe utilizarse adecuadamente, recordando que su efectividad depende en gran medida del uso correcto, por tal motivo es conveniente seguir estrictamente las indicaciones para su uso.



Vasectomía sin bisturí

Este es un método anticonceptivo permanente. Consiste en un procedimiento quirúrgico sencillo que no necesita hospitalización, pues es una pequeña operación que realiza el médico en el escroto o bolsa de los testículos del paciente, ahí amarra y separa los conductos por donde pasan los espermatozoides, que son los que llevan a cabo la fecundación. No tiene efectos secundarios, ni impide al hombre continuar con una vida sexual satisfactoria y debe elegirse cuando se haya tomado la decisión de no tener más hijos. Su efecto anticonceptivo no es inmediato, por lo que se recomienda esperar 3 meses o haber tenido 25 eyaculaciones posteriores a esto, se reporte con ausencia de espermatozoides, por lo que la pareja, durante este tiempo deberá utilizar un método de anticoncepción.



Acuda a su unidad de medicina familiar para que le den más información a usted y a su pareja sobre los métodos anticonceptivos, para que en caso de requerirlos puedan utilizarlos. Su médico familiar le aconsejará el método más adecuado para usted.

¿Para qué sirve?

Evita un embarazo no esperado si se tuvo una relación sexual y no se utilizó algún método anticonceptivo o condón.

¿En qué consiste?

En seleccionar alguna de las siguientes marcas de pastillas anticonceptivas para que su pareja las tome como se indica en la siguiente tabla:

Nombre Genérico	Nombres comerciales	1a dosis Durante las primeras 72 horas después de la relación sexual	2a dosis 12 horas después de la primera dosis
Levonorgestrel*	<ul style="list-style-type: none"> • Vika • Glanique • Postday • Oportuna 	1 pastilla**	1 pastilla
Norgestrel y Etinilestradiol	<ul style="list-style-type: none"> • Ovral • Eugynon 	2 pastillas	2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol	<ul style="list-style-type: none"> • Neogynon • Nordiol 	2 pastillas	2 pastillas
Levonorgestrel y Etinilestradiol*** (dosis baja)	<ul style="list-style-type: none"> • Nordet • Microgynon 	4 pastillas	4 pastillas

* Disponible en las unidades médicas de IMSS (clave 2210)

** Se pueden tomar las dos pastillas en la primera dosis

*** Disponible en las unidades médicas del IMSS (clave 3504)

Importante:

Después de ingerir las pastillas ocasionalmente puede presentarse dolor de cabeza, mareo, náuseas o vómito. Si hay vómito en las primeras dos horas después de haber tomado la o las pastillas, se debe tomar nuevamente la dosis. La o las pastillas se deben tomar lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección; después de 5 días ya no hay efecto protector. Se debe vigilar que la menstruación aparezca dentro de la fecha esperada. Para una protección anticonceptiva segura y de uso regular, acuda a su unidad de medicina familiar.

Tabla de índice de masa corporal

PESO	ÍNDICE DE MASA CORPORAL								
	NORMAL		SOBREPESO		GRADOS DE OBESIDAD				
					I	II		II	
IMC	18.5	24.9	25	29.9	30	34.9	35	39.9	≥ 40
Estatura	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Min.	Máx.	Igual o mayor de:
1.44	38.4	51.6	51.8	62.0	62.2	72.4	72.6	82.7	82.9
1.46	39.4	53.0	53.3	63.7	63.9	74.4	74.6	85.1	85.3
1.48	40.5	54.5	54.8	65.5	65.7	76.4	76.7	87.4	87.6
1.50	41.6	56.0	56.3	67.3	67.5	78.5	78.8	89.8	90.0
1.52	42.7	57.5	57.8	69.1	69.3	80.6	80.9	92.2	92.4
1.54	43.9	59.1	59.3	70.9	71.1	82.8	83.0	94.6	94.9
1.56	45.0	60.6	60.8	72.8	73.0	84.9	85.2	97.1	97.3
1.58	46.2	62.2	62.4	74.6	74.9	87.1	87.4	99.6	99.9
1.60	47.4	63.7	64.0	76.5	76.8	89.3	89.6	102.1	102.4
1.62	48.6	65.3	65.6	78.5	78.7	91.6	91.9	104.7	105.0
1.64	49.8	67.0	67.2	80.4	80.7	93.9	94.1	107.3	107.6
1.66	51.0	68.6	68.9	82.4	82.7	96.2	96.4	109.9	110.2
1.68	52.2	70.3	70.6	84.4	84.7	98.5	98.8	112.6	112.9
1.70	53.5	72.0	72.3	86.4	86.7	100.9	101.2	115.3	115.6
1.72	54.7	73.7	74.0	88.5	88.8	103.2	103.5	118.0	118.3
1.74	56.0	75.4	75.7	90.5	90.8	105.7	106.0	120.8	121.1
1.76	57.3	77.1	77.4	92.6	92.9	108.1	108.4	123.6	123.9
1.78	58.6	78.9	79.2	94.7	95.1	110.6	110.9	126.4	126.7
1.80	59.9	80.7	81.0	96.9	97.2	113.1	113.4	129.3	129.6
1.82	61.3	82.5	82.8	99.0	99.4	115.6	115.9	132.2	132.5
1.84	62.6	84.3	84.6	101.2	101.6	118.2	118.5	135.1	135.4

Fuente: Organización Mundial de la Salud, 2007