

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

V. Salud sexual y reproductiva

Promoción de la planificación familiar89

Métodos anticonceptivos90

Cuidados del embarazo.....95

Cuidados después del parto.....97

V. Salud sexual y reproductiva

Promoción de la planificación familiar

Recuerda que en esta etapa ya tienes la capacidad de procrear hijos y que esto significa tener una nueva responsabilidad y un cambio en tu vida cotidiana.

El tener un hijo a tu edad limitará tu tiempo para convivir con amigos, pasearte, divertirte y sobre todo terminar tus estudios. No vivas tu juventud con la preocupación de cuidar a un bebé, ya tendrás tiempo para ello más adelante.



Si requieres mayor información sobre los riesgos que representa tener un embarazo en la adolescencia, acude con el personal de salud de cualquier unidad de medicina familiar.

¡NO DUDES!...

El condón es una buena opción para prevenir infecciones de transmisión sexual y embarazos no deseados



Métodos anticonceptivos

¿Sabías qué?

En el **IMSS** contamos con una amplia variedad de métodos anticonceptivos entre los que se encuentran: las pastillas (incluye la anticoncepción hormonal poscoito o anticoncepción de emergencia), inyecciones de aplicación mensual y trimestral, implante hormonal subdérmico, parche anticonceptivo, dispositivos intrauterinos con cobre o medicado con levonorgestrel, para mujeres con y sin antecedentes de embarazos y métodos quirúrgicos, como lo son la salpingoclasia y la vasectomía sin bisturí. Todo ellos anticonceptivos modernos, seguros y eficaces para prevenir embarazos no planeados.

También contamos con el condón masculino, el cuál es útil como método anticonceptivo, su uso rutinario y correcto disminuye la posibilidad de un embarazo no planeado y de infecciones de transmisión sexual, como son: el VIH/SIDA, gonorrea, herpes genital, sífilis y virus del papiloma humano (VPH), entre otros.

¡No lo dudes!

Además de usar un método anticonceptivo seguro y eficaz, debes usar simultánea y correctamente un condón, lo que previene un embarazo no planeado e infecciones de transmisión sexual.

¿Qué puedo hacer si no me protegí durante la relación sexual?

Actualmente contamos con la anticoncepción hormonal poscoito (AHP), conocida también como píldora del día siguiente o anticoncepción de emergencia, la cual puede prevenir un embarazo no planeado, si se toma dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual sin protección, si por alguna razón no te protegiste antes de tener relaciones sexuales.

¿En qué consiste la anticoncepción de emergencia y como se usa?

La anticoncepción de emergencia o anticoncepción hormonal postcoito, está hecha a base de hormonas semejantes a las de la mujer, con una dosificación que inhibe y/o retrasa la ovulación. En caso de que las necesites puedes solicitarla en tu unidad de medicina familiar o selecciona una de las siguientes marcas de pastillas anticonceptivas y tómalas como se indica en la siguiente tabla:

Anticoncepción de emergencia o anticoncepción hormonal poscoito

| Nombre genérico | Nombre comercial | 1ª dosis, durante las primeras 72 horas después de la relación sexual sin protección | 2ª dosis, 12 horas después de la primera dosis |
|------------------------------------|---|--|--|
| Levonorgestrel* | Vika Glanique Postinor 2 Postday Oportuna | 1 pastilla*** | 1 pastilla |
| Norgestrel y Etinilestradiol | Ovral Eugynon | 2 pastillas | 2 pastillas |
| Levonorgestrel y Etinilestradiol | Neogynon Nordiol | 2 pastillas 2 pastillas | 2 pastillas 2 pastillas |
| Levonorgestrel y Etinilestradiol** | Nordet Microgynon | 4 pastillas 4 pastillas | 4 pastillas 4 pastillas |

Disponibles en las Unidades Médicas del IMSS (claves 2210* y 3504**)

*** En la primera dosis se pueden tomar las dos pastillas.

Importante:

Después de ingerir las pastillas, a veces se presenta dolor de cabeza, mareo, náusea o vómito.

Si vomitas en las primeras dos horas después de haber tomado las pastillas, toma un medicamento para prevenir el vómito y 45 minutos después toma la misma dosis de pastillas.

Recuerda:

La o las pastillas se toman lo más pronto posible después de la relación sexual sin protección, después de 5 días ya no hay efecto protector.

Vigila que tu menstruación aparezca dentro de la fecha esperada.

La anticoncepción de emergencia solo protege de una relación sexual en cada ciclo, si tienes más relaciones sexuales durante el mismo ciclo, deberás utilizar correctamente el condón o preferentemente practicar la abstinencia sexual hasta que se presente la siguiente menstruación.

La anticoncepción de emergencia es un método anticonceptivo que debes utilizar sólo en situaciones de emergencia, ya que no se recomienda como método anticonceptivo de uso regular.

Para que tengas un método anticonceptivo efectivo, seguro y de uso rutinario, acude con tu médico familiar, él te podrá asesorar adecuadamente sobre el método anticonceptivo que se ajuste a tus necesidades.

¡La anticoncepción de emergencia no es un método anticonceptivo de uso regular, solo debe ser usada para casos de emergencia!

Ahora tienes más información, demuestra que te quieres, piensa bien lo que vas a hacer. Vive y disfruta el ejercer tu sexualidad en forma responsable.

¿Qué es el Riesgo Reproductivo?

El Riesgo Reproductivo es toda característica o circunstancia detectable en una mujer en edad fértil no embarazada que se asocia con un incremento de la probabilidad de enfermar o morir al igual que su futuro hijo en caso de que se embarace.

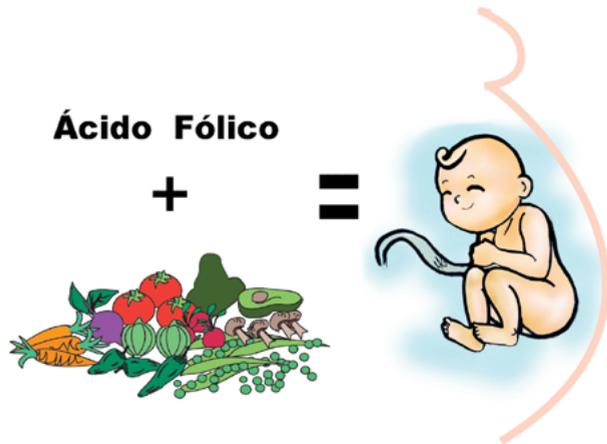
¿Qué debo hacer si planeo embarazarme?

Si planeas embarazarte acude oportunamente a tu unidad de medicina familiar para que el médico evalúe tus antecedentes clínicos y tu condición de salud, revise que tu peso corporal se encuentre dentro de límites normales y que no padezcas de anemia, infecciones de vías urinarias o genitales, cuentas con tu esquema de vacunas completo y te prescriba ácido fólico. El objetivo primordial es el de evaluar oportuna e integralmente la condición de salud de la mujer que planea embarazarse, con la finalidad de que la gestación inicie, curse y termine sin complicaciones. Lo anterior, permitirá que cuando te embaraces, lo hagas en la mejor condición de salud.

¿Para qué sirve el ácido fólico?

Para prevenir que tu hijo(a) nazca con malformaciones del sistema nervioso central y de la columna vertebral, se recomienda que inicies la ingesta diaria de tabletas de 0.4 mg de ácido fólico tres meses antes de la fecha en que planeas embarazarte, y durante los tres primeros meses del embarazo.

Durante tu embarazo consume todos los días vegetales cocidos o crudos debidamente lavados, que se sabe contienen ácido fólico como la lechuga, espinaca, acelga y brócoli. Actualmente a una buena cantidad de alimentos industrializados se les ha adicionado ácido fólico, revisa las etiquetas del producto y consume los que contengan este nutrimento.



¿Sabías que si te embarazas durante la adolescencia?

Tienes mayores probabilidades de que tu parto se adelante antes de que tu hijo esté maduro para el nacimiento (parto prematuro) o nacer con bajo peso, es decir, con un peso menor de 2.5 kg y esto ocasionarle problemas de salud. Recuerda que los niños prematuros y los de bajo peso son más propensos a enfermarse y tienen mayores probabilidades de morir durante los primeros 5 años de vida.

Además, puedes tener mayor probabilidad de que se complique tu embarazo, como: elevarse tu presión arterial, perder a tu bebé (aborto), o tener hijos con malformaciones congénitas.

¿Y qué hay del parto?

Estar embarazada durante la adolescencia, también incrementa el riesgo para ti y tu bebé de tener complicaciones o morir al momento del parto. Sobre todo si tu peso es muy bajo o muy alto, si tu estatura es muy baja (menor de 1.5 m), o si tienes alguna enfermedad en tu corazón, pulmones, hígado o riñones, o no acudiste oportunamente al control prenatal con tu médico familiar.

Te recomendamos que si ya tuviste un hijo, o un aborto previamente, dejes pasar por lo menos 2 años antes de volverte a embarazar, esto permite a tu cuerpo recuperarse del desgaste físico que el embarazo produce; además tu nuevo bebé tendrá más oportunidad de ser amamantado, gozar de tus cuidados y atenciones por más tiempo. Con ello se desarrollará más sano.

Es importante que una vez que hayas sido atendida de tu parto, cesárea o aborto adoptes un método anticonceptivo, previa firma del consentimiento informado en planificación familiar, con base en la valoración que efectuó tu médico del riesgo reproductivo y obstétrico, antes del egreso hospitalario.

No lo dudes, si estás embarazada, acude de inmediato a control de embarazo con tu médico familiar.

¡Piensa en tu salud y en la de tu futuro bebé!

Cuidados del embarazo

Si has tenido relaciones sexuales sin protección y presentas síntomas como: retraso en la menstruación por más de 10 días, náuseas y en ocasiones vómito por las mañanas, sensación de plenitud o hipersensibilidad en los senos y exceso de sueño, es posible que estés embarazada. En caso de que así sea, es necesario que acudas de inmediato con el médico familiar a revisión e iniciar la vigilancia prenatal.

Durante el embarazo, es importante que tengas presente las siguientes recomendaciones:

Alimentación: Realiza tres comidas completas al día, e incorpora todos los grupos de alimentos, incrementa el consumo de alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Evita el consumo de comida “chatarra” que tiene alto contenido de azúcares y grasas, disminuye el uso de la sal y evita los alimentos condimentados. Evita el café y no bebas alcohol.

Actividad física: Se puede practicar durante el embarazo, excepto en los últimos 2 meses o cuando el médico lo indique. Un ejercicio adecuado es la caminata a paso normal por 20 a 30 minutos diarios. Evita el ejercicio intenso y extenuante.

Relaciones Sexuales: Existe el temor con respecto a que las relaciones sexuales puedan provocar la pérdida del embarazo, sin embargo no existe evidencia científica que apoye esto. Puedes tener relaciones sexuales de manera cuidadosa desde el inicio del embarazo hasta el momento en que inicies con trabajo de parto, aunque es importante señalar que si en tu caso en particular, existe alguna indicación de abstinencia sexual durante el embarazo, tu médico familiar o el ginecobstetra te lo harán saber de manera oportuna.

Vestido y calzado: Usa ropa cómoda y holgada, preferentemente usa ropa interior de algodón. Procura usar zapatos cómodos de tacón bajo.

Higiene personal: Baño diario con jabón neutro, con cambio de ropa interior, de preferencia usa pantaleta de algodón.

Adicciones: Evita hábitos nocivos, como fumar, consumir alcohol, usar drogas y automedicarte.

Datos de alarma durante el embarazo

- 1 Flujo vaginal abundante, de mal olor, amarillento o verdoso, con o sin comezón, ardor y/o dolor en cualquier momento del embarazo
- 2 Ardor y/o dolor al orinar en cualquier momento del embarazo
- 3 Dolor de cabeza continuo en cualquier momento del embarazo
- 4 Vómitos persistentes que no responden a medidas habituales en los primeros 3 meses
- 5 Dolores de parto antes de cumplir los 9 meses de gestación
- 6 Sangrado vaginal con o sin dolores de parto, en cualquier momento del embarazo
- 7 Salida súbita y abundante de líquido claro a través de la vagina, en cualquier momento del embarazo
- 8 Zumbidos de oído, visión de luces o manchas en cualquier momento del embarazo
- 9 Disminución o ausencia (de la intensidad y frecuencia) de los movimientos del bebé

Si presentas durante el embarazo alguno de los datos descritos en los 3 primeros números, debes acudir a tu Unidad de Medicina Familiar para ser valorada inmediatamente.

En caso de presentar lo descrito en los números del 4 al 9 deberás acudir de **inmediato** al Hospital con servicio de Ginecobstetricia que te corresponde, para recibir atención médica oportuna.

Cuidados después del parto

Los primeros días después del parto, es normal que tengas algunos cólicos, debido a que la matriz se está contrayendo para regresar a su tamaño normal. Durante 15 a 20 días tendrás también un escurrimiento por la vagina con la presencia de sangre aguada, a esto se le llama loquios que desaparecerán por completo. Si no hubo complicaciones durante el parto, puedes mantener la actividad física normal. El reposo en cama no es recomendable, debido a que favorece la formación de coágulos en las piernas, y no permite la salida de los loquios. Tu alimentación debe ser normal, si el médico no te recomendó una dieta especial.

Es necesario que acudas al médico si presentas alguno de los siguientes datos de alarma durante el puerperio:

- 1 Sangrado vaginal abundante y con coágulos, en los primeros siete días
- 2 Fiebre, escalofríos
- 3 Loquios con mal olor o de aspecto purulento
- 4 Fiebre, dolor, hinchazón y enrojecimiento de la herida de la cesárea o de la vagina
- 5 Hinchazón y dolor, con o sin fiebre en el trayecto de las venas de las piernas
- 6 Dolor, grietas, enrojecimiento y aumento de temperatura local en alguno de los senos
- 7 Dolor de cabeza persistente
- 8 Dolor y/o ardor al orinar

Si durante el parto o cesárea aceptaste usar un dispositivo intrauterino, es conveniente su revisión en la primera consulta posterior al parto y después continuar con las citas de seguimiento con tu médico familiar.

Si te efectuaron la salpingoclasia debes acudir a revisión de la herida y/o retiro de puntos siguiendo las indicaciones del médico de su unidad médica.