

Siga puntualmente las indicaciones y tome el hierro preferentemente después de los alimentos, para evitar molestias como dolor o ardor de estómago.

Después de que su médico familiar le dé su tratamiento, le indicará si continuarán proporcionándole el medicamento en el servicio de medicina preventiva, o bien, con la enfermera materno infantil.

Administración de ácido fólico

Si planea embarazarse acuda con su médico familiar, él le brindará la orientación preconcepcional adecuada, además de identificar y valorar sus factores de riesgo reproductivo y su estado de salud, a fin de que su embarazo y parto se desarrollen en la mejor condición de salud, también le recetará ácido fólico durante tres meses previos a su embarazo y los tres primeros meses de su embarazo.

Durante el embarazo es conveniente que le continúen proporcionando ese tratamiento en los tres primeros meses.

La administración de ácido fólico, tiene el propósito de prevenir que su hijo nazca con malformaciones del sistema nervioso central. También es recomendable que coma diariamente alimentos ricos en ácido fólico, (ver el cuadro de nutrimentos de la **página 52**).



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

III. Prevención y control de enfermedades

Vacunación71

Esquema de vacunación.....75

Prevención de VIH/SIDA e infecciones de transmisión sexual.....76

Prevención de tuberculosis.....80

III. Prevención y control de enfermedades

El cuidado de la salud de la mujer adquiere relevancia cuando se sabe que algunas enfermedades que ocurren durante esta edad son prevenibles, pero también porque la mujer es uno de los principales agentes de la salud en la familia y en la sociedad.

Vacunación

La vacunación protege no solamente a los niños, también es necesaria para los adultos. Para conservar y proteger su salud es conveniente aplicarse las siguientes vacunas:

- Toxoide tetánico-diftérico (Td)
- Toxoide tetánico, diftérico y pertussis acelular (Tdpa)
- Anti influenza estacional y
- Anti sarampión - anti rubéola (SR)



Toxide tetánico-diftérico (Td)

El tétanos es una enfermedad causada por infección de una bacteria que penetra a través de una herida y en ocasiones sus complicaciones originan la muerte. Por otro lado, si la mujer no está vacunada y la atención del parto no es la correcta, la bacteria del tétanos puede infectar al bebé a través del ombligo y producir tétanos neonatal, padecimiento grave y frecuentemente mortal.

La difteria es una enfermedad que afecta el sistema respiratorio, principalmente a la garganta y nariz, provoca dificultad para respirar y le puede llevar a la muerte. Gracias a la vacunación, actualmente no se han registrado casos.

La vacuna Td debe aplicarse si:

- Sufre una herida
- Vive en lugares donde han ocurrido muertes por tétanos
- Está embarazada
- Es trabajadora del campo y realiza actividades relacionadas con la agricultura y la ganadería
- Nunca se ha vacunado

Se inyecta en forma intramuscular y se aplican tres dosis en caso de no contar con antecedente vacunal. La primera al primer contacto, la segunda a las cuatro semanas después de la primera y una tercera dosis al año de la primera. Se aplicará un refuerzo cada cinco o diez años. En caso de contar con esquema previo, solo se aplicará el refuerzo de acuerdo a la fecha del antecedente.

La vacuna no debe aplicarse si ha presentado reacciones adversas debido a la vacuna, ni en personas bajo tratamiento con medicamentos que disminuyen las defensas o con fiebre mayor a 38° C.

En algunos casos puede presentarse dolor, endurecimiento o enrojecimiento en el sitio de la aplicación, y en ocasiones fiebre y malestar general que dura entre uno y dos días. En caso de fiebre debe bañarse con agua tibia y tomar abundantes líquidos. En caso de dolor, endurecimiento y enrojecimiento, aplicar únicamente compresas de agua fría en el sitio de la inyección. Si las molestias continúan o se agravan deberá acudir a su clínica.

El embarazo es una etapa especial, con grandes oportunidades para la prevención de las enfermedades evitables mediante la vacunación.

Podemos pensar en prevención:

- Antes de que el embarazo se produzca
- Durante el embarazo y
- En el postparto y la lactancia

Todas las mujeres en edad fértil deben estar inmunizadas frente a las enfermedades más comunes que pueden suponer un riesgo durante el embarazo. Las vacunas aportan protección a la madre y al bebé del embarazo actual o de futuros embarazos.

Toxide tetánico, diftérico y pertussis acelular (Tdpa)

La Tos ferina es una enfermedad altamente contagiosa causada por la infección de una bacteria, se transmite por contacto directo con las secreciones de vías respiratorias de personas infectadas, ocasiona una tos violenta e incontrolable que puede dificultar la respiración, a menudo se escucha un “estertor” profundo, cuando el paciente trata de tomar aire y es característico de la enfermedad.

La población principalmente afectada son los menores de 1 año y muy particularmente los menores de 2 meses; es un padecimiento grave y frecuentemente mortal.

La vacunación en el embarazo está orientada a brindar protección específica a los recién nacidos, antes del inicio del esquema de vacunación habitual.

Influenza Estacional

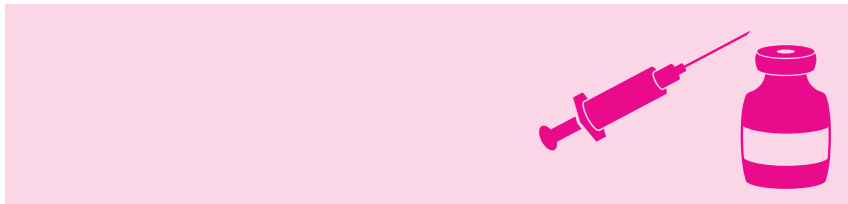
Previene la influenza, que es una enfermedad viral que se conoce también como gripa, se diferencia del catarro común porque tiene síntomas más severos, como fiebre mayor de 38° C, dolor de cabeza, dolor de músculos, síntomas respiratorios y puede complicarse con neumonía y muerte. La influenza se presenta con mayor frecuencia durante la temporada invernal y la vacuna se fabrica especialmente cada año.

No deben vacunarse las mujeres que han presentado reacciones adversas a la vacuna, ni las que estén bajo tratamiento con medicamentos que disminuyen las defensas o con fiebre mayor a 38° C.

En algunos casos puede presentarse dolor o enrojecimiento en el sitio de la aplicación y en ocasiones fiebre y malestar general, que dura entre uno y dos días. En caso de fiebre debe bañarse con agua tibia y tomar abundantes líquidos. En caso de dolor y enrojecimiento, aplicar únicamente compresas de agua fría en el sitio de la inyección. Si las molestias continúan o se agravan debe acudir a su clínica.

Por el mayor riesgo que tienen para enfermar de neumonía, se debe vacunar a las mujeres de más de 50 años que cursen con alguna de las siguientes enfermedades:

- Diabetes mellitus
- Asma, bronquitis y otras enfermedades pulmonares
- Angina de pecho o insuficiencia cardiaca
- Insuficiencia renal crónica
- Padecimientos que disminuyen las defensas

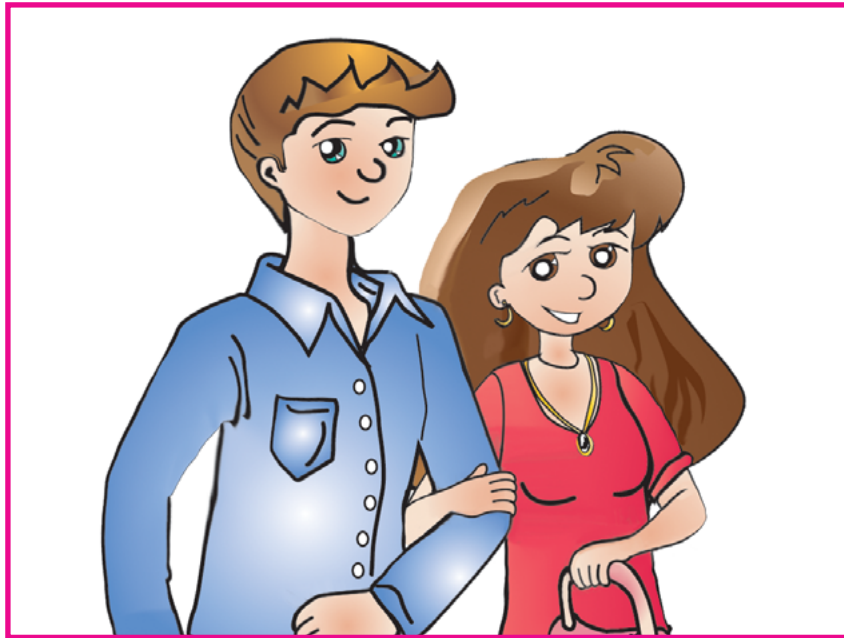


Anti sarampión - anti rubéola (SR)

El sarampión y la rubéola son enfermedades virales que se contagian por gotitas de saliva a través de las vías respiratorias. Además de las lesiones en la piel, el sarampión es una enfermedad contagiosa que ocasiona neumonía, sordera e infección en el cerebro y muerte. La rubéola causa malformaciones en los recién nacidos cuando la mujer es contagiada durante los tres primeros meses del embarazo. La vacuna SR protege contra ambas enfermedades, se aplica hasta los 39 años, dos dosis con intervalo de un mes entre una y otra, siempre y cuando no le hayan aplicado la vacuna SRP al año y a los 6 años de edad. Si sólo le aplicaron una dosis de SRP, una dosis de SR es suficiente para estar protegida. **Si estas embarazada, ésta vacuna no te la debes aplicar.**

ESQUEMA DE VACUNACIÓN

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	DOSIS		EDAD Y FRECUENCIA	FECHA DE VACUNACIÓN
SR (Los que no han sido vacunados o tienen esquema incompleto, hasta los 39 años de edad)	SARAMPIÓN Y RUBÉOLA	SIN ANTECEDENTE VACUNAL	PRIMERA	AL PRIMER CONTACTO	
			SEGUNDA	4 SEMANAS DESPUÉS DE LA PRIMERA	
		CON ESQUEMA INCOMPLETO	DOSIS ÚNICA	AL PRIMER CONTACTO	
Td	TÉTANOS Y DIFTERIA	CON ESQUEMA COMPLETO	REFUERZO	CADA 10 AÑOS	
		CON ESQUEMA INCOMPLETO O NO DOCUMENTADO	PRIMERA	DOSIS INICIAL	
			SEGUNDA	1 MES DESPUÉS DE LA PRIMERA DOSIS	
		TERCERA	12 MESES POSTERIORES A LA PRIMERA DOSIS		
Tdpa	TÉTANOS, DIFTERIA Y TOS FERINA	ÚNICA		A PARTIR DE LA SEMANA 20 DEL EMBARAZO	
INFLUENZA ESTACIONAL	INFLUENZA	PERSONAS CON FACTORES DE RIESGO		ANUAL	
		EMBARAZADAS	ÚNICA	CUALQUIER TRIMESTRE DEL EMBARAZO	
OTRAS VACUNAS					



Prevención de VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual

¿Qué es el VIH/SIDA?

Es una enfermedad infecciosa y mortal causada por el Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH), que ataca el sistema de defensa del ser humano y lo deja desprotegido y expuesto a enfermedades o infecciones que pueden causar la muerte.

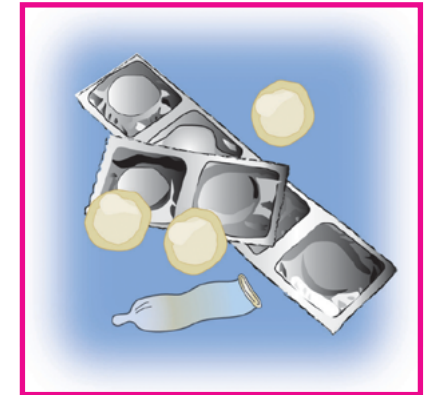
¿Es lo mismo Infección por VIH que Sida?

No, la infección por VIH se refiere a la presencia del virus en el organismo y pueden pasar meses o años antes de presentar síntomas, es cuando se dice que la persona es seropositiva, es decir, tiene el virus pero no ha desarrollado la enfermedad, sin embargo es capaz de contagiar a otras personas. Cuando la infección del VIH ataca las células de defensa del organismo, se desarrolla el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (Sida), que la mayoría de las veces se manifiesta por una infección oportunista, fiebre, diarrea, baja de peso y agotamiento.

¿Cómo puedo contagiarme del VIH?

Son tres las formas de transmisión sin importar sexo, edad, raza, creencias o condición social:

- 1 Por contacto sexual, con personas infectadas
- 2 Vía sanguínea, por transfusiones de sangre infectada o al compartir jeringas contaminadas
- 3 Perinatal, de la madre infectada a su hijo durante el embarazo, parto o la lactancia



¿Cómo puedo prevenir el VIH/SIDA?

- 1 Como la forma más frecuente de transmisión es la sexual, se recomienda:
 - 2 Tener relaciones con una sola pareja que no esté infectada y que a su vez sólo tenga relaciones con usted, en el caso de que su pareja o usted tengan otra pareja sexual siempre debe usar condón en todas sus relaciones sexuales
 - 2 Cuando no se tiene una pareja estable, la mejor forma de prevención es la abstinencia sexual, si ésta no es una opción, el sexo seguro (prácticas de sexo sin penetración) y el sexo protegido (uso de barreras que impidan el intercambio de secreciones del cuerpo, como el condón) pueden evitar el contagio
 - 2 No tenga relaciones sexuales con personas que tienen conductas de alto riesgo
- 2 Para evitar el contagio por vía sanguínea, use jeringas estériles y no las reutilice
- 3 Para evitar la transmisión perinatal, si piensa que ha estado expuesta al virus y sobre todo si piensa embarazarse pida a su médico familiar la prueba de VIH, en caso de que ya este embarazada solicite la prueba rápida que se ofrece a las embarazadas en los Módulos PREVENIMSS

¿Quiénes tienen mayor riesgo de estar infectados y que pueden contagiarla?

- Hombres que tienen sexo con otros hombres
- Hombres o mujeres que tienen relaciones sexuales con más de una pareja sin protección
- Hombres que tienen relaciones sexuales con sexo servidas
- Hombres que usan drogas intravenosas
- Hombres con antecedente de haber sido transfundidos entre 1980 y 1987
- Hombres que padecen una enfermedad llamada hemofilia
- Hombres que tengan tatuajes, perforaciones o utilicen tratamientos con acupuntura o que son o fueron privados de su libertad (reclusorio)

¿Cómo se diagnostica el VIH/SIDA?

La infección del VIH se determina por medio de un estudio de sangre llamado inmunoensayo enzimático (EIA, antes ELISA), que de resultar positivo se confirma por un segundo estudio llamado Western Blot. Si presenta algún factor de riesgo acuda con su médico familiar para solicitarla.

¿Existe cura para el VIH/SIDA?

Hasta la fecha no hay cura, se puede mejorar la calidad de vida con los medicamentos antirretrovirales.

El uso correcto del condón brinda protección contra la infección por VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

Infección por VIH/SIDA en embarazada

Todas las personas que han iniciado su vida sexual están en riesgo de adquirir la infección por virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

La mayoría de las personas que adquirieron infección por VIH, lo averigua de forma tardía, cuando las complicaciones son irreversibles o cuando tienen un bebé que sufre y muere prematuramente por el Sida.

¿Sabías qué si estas embarazada debes hacerte la prueba para la detección del VIH/SIDA de forma rápida y confidencial?

La primer causa de que los niños se infecten de VIH es porque la mamá los contagió durante el embarazo, el parto o mediante la lactancia materna.

La Prueba Rápida Voluntaria se ofrece a todas las embarazadas, en todos los **Módulos PREVENIMSS**, sin importar sus factores de riesgo ya que es una manera fácil, rápida y segura de saber si se tiene la infección por el virus y poder prevenir la transmisión al bebé y a otras personas.

Identificar de manera oportuna la infección por el virus, aumenta la efectividad del tratamiento y con ello se retrasan las complicaciones, de tal manera que se puede tener una vida más larga, de mejor calidad y ofrecerle al bebé una vida libre de la infección.



¡Recuerda!

Si estás embarazada, 10 minutos y una gotita de tu cariño, son suficientes para cuidarte y proteger a tu bebé.



Recuerda que todas las detecciones que te realicen se anotan en tu Cartilla Nacional de Salud.

Prevención de tuberculosis

¿Qué es la tuberculosis?

Es una enfermedad infecciosa producida por una bacteria que usualmente ataca los pulmones, por lo que se conoce como tuberculosis pulmonar, aunque puede afectar otras partes del cuerpo.

¿Cómo se contagia la enfermedad?

Se transmite por vía aérea mediante gotitas de saliva que los enfermos expulsan al hablar, toser o estornudar.



¿Puedo yo enfermarme de tuberculosis?

Todos estamos expuestos al contacto con la bacteria que causa la enfermedad, pero quienes tienen más riesgo de enfermarse son aquellos que conviven con un enfermo de tuberculosis (familiares, amigos, compañeros de trabajo) y las personas que tienen alguna enfermedad que disminuya las defensas del organismo como por ejemplo: infección por VIH, diabetes, desnutrición, cáncer y alcoholismo.

¿Cómo puedo saber si tengo la enfermedad?

La tuberculosis es un padecimiento crónico, los síntomas principales son: tos con o sin flemas, fiebre y sudores nocturnos, conforme va avanzando la enfermedad, se presenta pérdida de peso, dolor de pecho y flemas con sangre y si no se recibe el tratamiento adecuado, el 50% de los enfermos puede morir dentro de los 5 años siguientes al inicio de la enfermedad y el otro 50%, quedar con daños importantes. Si usted presenta los síntomas anteriores, particularmente tos con flema, con o sin sangre con una duración de más de dos semanas, que no ha respondido a ningún tratamiento, su médico familiar deberá indicar un estudio muy sencillo de flemas llamado baciloscopia para diagnosticar o descartar la enfermedad.

¿Hay tratamiento para curar la enfermedad?

Sí y consiste en tomar una combinación de medicamentos, por seis meses. Durante todo el tratamiento, el personal de salud de la clínica debe verificar que el enfermo de tuberculosis tome el medicamento. A esta estrategia se le conoce como **Tratamiento Acortado Estrictamente Supervisado (TAES)**.

¿Qué pasa si un enfermo de tuberculosis suspende el tratamiento?

Si un paciente no toma el tratamiento como se indica o lo suspende antes de completar el esquema, se volverá a enfermar, con el riesgo de que la bacteria se vuelva resistente a uno o más medicamentos, lo que hará más difícil y prolongado el tratamiento (hasta dos años o más), además de contagiar a las personas con las que convive.



Si usted piensa que está enfermo de tuberculosis, acuda con su médico familiar inmediatamente y solicite atención. La tuberculosis es mortal... pero puede curarse.

Si ya está en tratamiento, no lo suspenda. Recuerde que tomar el medicamento de manera adecuada, las dosis y por el tiempo indicado, es la única forma que garantiza la curación definitiva y evita las recaídas y la resistencia a los medicamentos.