

planificación familiar



Visión CEVECE
2022 Semana 33

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



planificación familiar

- La planificación familiar engloba a todo el conjunto de prácticas utilizadas por una pareja, mujer u hombre que tienen como objetivo controlar la reproducción y la descendencia de estos mismos.
- Gracias a la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento adecuado para ser padres o madres, así como el número de hijos e hijas que desean tener. De este modo, las relaciones sexuales se han desvinculado del puro hecho de tener descendencia, es decir, las parejas pueden tener sexo sin que eso implique conseguir un embarazo.
- Dentro de los métodos de planificación familiar, se encuentran tanto los métodos que impiden la gestación (los anticonceptivos), como aquellos que pretenden aumentar las posibilidades de conseguirla (los tratamientos de fertilidad).
- Según la definición dada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), la planificación familiar incluye todos los procedimientos destinados a controlar la reproducción. Los principales objetivos de estas prácticas son los siguientes:

- Poder elegir cuándo es el momento idóneo para tener un hijo o hija.
- Poder decidir el número de hijos/as que se desean.
- Poder determinar el intervalo de tiempo entre embarazos, es decir, la diferencia de edad entre las y los hermanos.
- Todo esto se puede lograr con la aplicación de métodos anticonceptivos y tratamientos de reproducción asistida para tratar la infertilidad.
- En definitiva, la planificación familiar debe considerarse tanto para evitar un embarazo no deseado como para conseguirlo en el momento en el que la pareja o la mujer lo desean.
- Además, la planificación familiar también incluye otros aspectos como:
 - La educación sexual.
 - Prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual (ETS).
 - El asesoramiento antes de la concepción, durante el embarazo y el parto.
 - El tratamiento de la infertilidad.

La planificación familiar engloba a todo el conjunto de prácticas utilizadas por una pareja, mujer u hombre que tienen como objetivo controlar la reproducción y la descendencia de estos mismos.

importancia

- Reducción de la mortalidad infantil: sobre todo en menores de un año debido a problemas de salud de la madre en un momento puntual o al tener embarazos muy seguidos. El esperar dos años después del parto ayuda a las mujeres a tener hijos/as más sanos/as y contribuye a aumentar la supervivencia infantil en un 50%.
- Prevención de riesgos para la embarazada: al limitar el número de embarazos que la mujer llevará a término, así como el espacio entre ellos, la salud y el bienestar materno van a mejorar en gran medida. Del mismo modo, al limitar los nacimientos a los años de mejor salud del período reproductivo de la mujer, también se disminuye el riesgo de muerte materna y fetal.
- Prevención de la infección por VIH: por una parte, se evita el embarazo no deseado en las mujeres infectadas con VIH, lo cual disminuye el nacimiento de bebés infectados/as y huérfanos/as. Por otra parte, los métodos anticonceptivos como el preservativo ofrecen una doble protección, ya que evitan el embarazo y el riesgo de transmisión de enfermedades sexuales como el VIH.
- Disminución de abortos peligrosos: puesto que la planificación familiar

- disminuye la obtención de embarazos no deseados, también disminuye el número de abortos que se realizan de manera peligrosa, los cuales representan un 13% de la mortalidad materna mundial.
- Disminución del embarazo en adolescentes: las mujeres jóvenes corren un mayor riesgo de dar a luz a un/a bebé prematuro/a o con bajo peso al nacer. Además, las y los hijos de las mujeres adolescentes presentan una tasa mayor de mortalidad neonatal. Asimismo, también se consigue reducir la tasa de abandono escolar al reducir los embarazos en adolescentes.
- Menor crecimiento de la población: la planificación familiar ejerce un control de la natalidad mundial, lo cual aporta beneficios para la economía, el medio ambiente y el desarrollo sostenible.
- Poder de decisión y una mejor educación: las personas pueden tomar decisiones bien fundamentadas con relación a su salud y bienestar.
- Dar a conocer toda la información necesaria para una adecuada planificación familiar es importante para lograr el bienestar de la pareja, la autonomía de las personas, apoyar a la salud y mejorar el desarrollo y evolución de la sociedad.

Una correcta planificación familiar aporta múltiples ventajas tanto para las mujeres y su familia como para la sociedad en general. En los países pobres, la planificación familiar contribuye incluso a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida.

planificación del embarazo

- Cuando una pareja o una mujer decide quedarse embarazada, será recomendable que empiece a tomar medidas incluso antes de haberlo conseguido, con el objetivo de tener un embarazo lo más saludable posible.
- En primer lugar, para aumentar las posibilidades de embarazo, es necesario que la mujer sepa calcular cuáles son sus días fértiles y mantener relaciones sexuales sin protección durante estos días.
- Vamos a comentar algunas recomendaciones relacionadas con la salud y el bienestar que deberían seguir todas las mujeres a la hora de buscar un embarazo:
 - Empezar a tomar ácido fólico. Esta vitamina previene las deformaciones congénitas de la médula espinal, como la espina bífida, y debe tomarse durante todo el primer trimestre.
 - Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, hierro, calcio, grasas omega-3, etc.
 - Dejar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. La cafeína también está desaconsejada.

- Realizar una visita previa a la o el ginecólogo para hacer una revisión y recibir las primeras recomendaciones.
- Realizar ejercicio físico moderado. Los deportes como el yoga, pilates, natación o simplemente salir a caminar son recomendables.
- Es importante tener concluido el calendario de vacunaciones para estar inmunizado y vacunarse si no lo estuviera.
- Cuidar la higiene íntima y extremar las medidas higiénicas en general.
- Evitar, en la medida de lo posible, exposiciones a agentes químicos ambientales. Trabajos en gasolineras o tintorerías pueden ser perjudiciales.
- No tomar medicamentos sin consultar con la o el médico, ni siquiera los que se venden sin receta.
- Todas estas medidas adoptadas, sin obsesionarse, por el hombre y la mujer son el primer paso para concebir un hijo sano.

Cuando una pareja o una mujer decide quedarse embarazada, será recomendable que empiece a tomar medidas incluso antes de haberlo conseguido, con el objetivo de tener un embarazo lo más saludable posible.

métodos de planificación familiar

- Métodos naturales: se basan en la identificación de la ovulación y los días fértiles de la mujer, además de evitar la eyacuación interna durante el coito. Los más conocidos son los siguientes: el coito interrumpido, el método del ritmo o del calendario, el método Billings o del moco cervical, la medición de la temperatura basal, etc.
- Métodos de barrera: evitan el contacto directo del óvulo con el espermatozoide y, además, algunos previenen el contagio de las ETS. El más conocido es el preservativo, aunque también existen el diafragma, el capuchón cervical, la esponja vaginal y el dispositivo intrauterino (DIU).
- Métodos hormonales: consisten en hormonas sexuales femeninas que interfieren en el ciclo menstrual de la mujer y evitan la ovulación. Existen muchos anticonceptivos hormonales que se engloban en los siguientes tipos: la píldora anticonceptiva, el implante subdérmico, la inyección anticonceptiva, el anillo vaginal, la postday, los parches anticonceptivos, etc.
- Métodos permanentes: son intervenciones quirúrgicas en el hombre y la mujer que suponen una anticoncepción definitiva. Los más conocidos son la vasectomía y la ligadura de trompas.
- Al igual que los anticonceptivos, también existen muchas técnicas de

reproducción asistida indicadas según la causa de esterilidad. A continuación, vamos a comentar las más conocidas:

- Inseminación artificial: consiste en introducir el semen capacitado con los espermatozoides del varón directamente en el útero de la mujer después de inducir su ovulación.
- Fecundación in vitro (FIV): los óvulos de la mujer son extraídos con una punción folicular después de una estimulación ovárica; a continuación, éstos son fecundados en el laboratorio con los espermatozoides. Los embriones resultantes se mantienen en cultivo y, finalmente, se transfieren de la mejor calidad al útero de la mujer para conseguir el embarazo.
- Ovodonación: consiste en hacer una FIV igualmente pero con los óvulos de una donante anónima por incapacidad de utilizar los propios de la mujer, ya sea por enfermedad, baja calidad o baja reserva ovárica.
- Diagnóstico genético preimplantacional (DGP): es un análisis genético que se hace a los embriones obtenidos por FIV para evitar transferir aquellos que contengan mutaciones en los cromosomas o si existe riesgo de transmitir una enfermedad genética a la o el futuro hijo.

Existen varios métodos para la anticoncepción en función del mecanismo que utilizan para evitar el embarazo, así como su duración y fiabilidad.

Día Internacional de la Planificación Familiar

- Asimismo, se hace un llamado a identificar y atender a la población con mayor necesidad de métodos anticonceptivos en México, garantizando el libre ejercicio y cumplimiento de los Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos.
- En el 2018, el porcentaje de Mujeres en Edad Fértil Sexualmente Activas (MEFSA) que eran usuarias de métodos anticonceptivos fue de 75.5%. La menor prevalencia respecto a lo estimado a nivel nacional fueron las adolescentes con 59.9%, las hablantes de lengua indígena con 64.2%, las habitantes de zonas rurales con 71.4% y las mujeres con primaria incompleta o nula escolaridad con 70.3%.
- En la actualidad existe poca información sobre la vida sexual y reproductiva de los hombres, ya que por factores sociales o culturales se les ha asignado a las mujeres la responsabilidad de protegerse sobre todo de ITS y embarazos no planeados con el uso de métodos anticonceptivos. En este sentido, estimaciones realizadas por el Consejo Nacional de Población (CONAPO), mostraron que aproximadamente una de cada seis MEFSA (16.8%), contó con la participación activa de los hombres en la planeación o prevención de embarazos o de ITS, es decir, las mujeres declararon que su pareja usó condón, vasectomía o métodos tradicionales.
- En el 2021, la entidad federativa con el mayor porcentaje de MEF fue

- Quintana Roo con 57.2, mientras que, los Estados de Zacatecas y Veracruz tienen el menor porcentaje, 51.1 y 51.3 por ciento respectivamente. Para 2030, se espera que el Estado de Quintana Roo continúe siendo la entidad con el más alto porcentaje de mujeres en edad fértil (54.9%) y que la CDMX sea la entidad que presente el porcentaje más bajo (48.0%).
- Asimismo, durante el 2021 ocurrieron 2,133,951 nacimientos en mujeres de este grupo de edad, de los cuales 17.3% son de adolescentes de 15 a 19 años; para 2030 ocurrirán 1,985,707 nacimientos, y 16.8% serán de adolescentes.
- La Ley de la Juventud del Estado de México, establece en el numeral 9º que las y los jóvenes tienen derecho a la prevención, protección y atención de su salud, a gozar de un bienestar físico y psicológico; a recibir educación sexual en todos los niveles educativos, que fomente una conducta responsable en el ejercicio de la sexualidad, orientada a su plena aceptación e identidad, así como a la prevención de las enfermedades de transmisión sexual y los embarazos no deseados.

El Día Internacional de la Planificación Familiar, el 3 de agosto de cada año, es una oportunidad para destacar la importancia de que las personas tengan información sobre los diferentes métodos anticonceptivos y sus ventajas para la prevención de embarazos no planeados ni deseados e infecciones de transmisión sexual (ITS).

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

