



planificación familiar

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.



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.



definición

- 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.

- Poder decidir el número de hijos que se desean.
- Poder determinar el intervalo de tiempo entre embarazos, es decir, la diferencia de edad entre 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 deseen.
- 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.



Una correcta planificación familiar aporta múltiples ventajas tanto para las mujeres y su familia como para la sociedad en general.

importancia

- En los países pobres, la planificación familiar contribuye incluso a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida.
- A continuación, vamos a comentar todos los beneficios que aporta la planificación familiar:
 - Reducción de la mortalidad infantil: sobre todo en menores de un año debido a problemas de salud en 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 Virus de Inmunodeficiencia Humana (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 embarazos no deseados, también reduce 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.



Fuente:
 1. <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
 2. <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
 3. <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
 4. <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
 5. Comunicado CEVECE No. 146, fecha: 01/08/2024.

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



consejos

- Cuando una pareja o una mujer decide quedar 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.
- Por otra parte, algunas recomendaciones relacionadas con la salud y el bienestar que deberían seguir todas las mujeres a la hora de buscar un embarazo, se refieren a:
 - 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 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.
- En caso de presentar toxoplasmosis que no hay cedido, no ingerir frutas ni verduras sin lavar. Tampoco comer carnes poco cocinadas a menos que se congelen previamente a -22°C durante 10 días.
- 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 o hija sana.



La planificación familiar incluye métodos tanto para evitar el embarazo como para conseguirlo en un momento puntual. Estos métodos pueden englobarse en dos grandes grupos: los anticonceptivos y los tratamientos de fertilidad.

métodos de planificación

- La planificación familiar incluye métodos tanto para evitar el embarazo como para conseguirlo en un momento puntual. Estos métodos pueden englobarse en dos grandes grupos: los anticonceptivos y los tratamientos de fertilidad.
- Existen multitud de métodos para la anticoncepción en función del mecanismo que utilizan para evitar el embarazo, así como su duración y fiabilidad. Estos son algunos métodos anticonceptivos:
 - Métodos naturales: se basan en la identificación de la ovulación y los días fértiles de la mujer, además de evitar la eyaculación 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 y la medición de la temperatura basal.
 - Métodos de barrera: evitan el contacto directo del óvulo con el espermatozoide y, además, algunos previenen el contagio de las Enfermedades de transmisión sexual (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: píldora anticonceptiva, implante subdérmico, inyección anticonceptiva, anillo vaginal, píldora del día siguiente y parches anticonceptivos.
- 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.
- Dentro de cada uno de estos tipos, existen muchos más métodos anticonceptivos. Cuando un hombre y una mujer deciden empezar su vida sexual, lo más recomendable es acudir a un/a especialista para que valore el mejor tipo de anticonceptivo en cada caso.



El cáncer de cuello uterino (CaCu) es la décima neoplasia más frecuente en la población mundial y la cuarta más frecuente entre las mujeres, con una incidencia estimada de 604,000 nuevos casos y 342,000 muertes en el año 2020, el 90% de estos casos y defunciones se dieron en países de ingresos bajos y medianos.



en México

- El cáncer de cuello uterino (CaCu) es la décima neoplasia más frecuente en la población mundial y la cuarta más frecuente entre las mujeres, con una incidencia estimada de 604,000 nuevos casos y 342,000 muertes en el año 2020, el 90% de estos casos y defunciones se dieron en países de ingresos bajos y medianos. Ocupa el segundo lugar en incidencia y mortalidad detrás del cáncer de mama en entornos con Índice de Desarrollo Humano más bajo. El VPH se propaga a través del contacto sexual y es muy común en personas jóvenes, por lo que los resultados de la prueba serán frecuentemente positivos. Las infecciones por VPH suelen desaparecer por sí solas al cabo de uno o dos años. Los cambios cervicales que provocan cáncer generalmente tardan varios años en desarrollarse (generalmente 10 años o más). Los VPH se transmiten por contacto directo con piel y mucosas genitales o líquidos corporales infectados, y se pueden transmitir por relaciones sexuales incluida las orales. De 70 a 90% de las infecciones son asintomáticas, resolviéndose espontáneamente en 1 a 2 años. Las infecciones persistentes por tipos de alto riesgo sin tratamiento pueden progresar a carcinomas invasores, sobre todo a nivel genital.
- En México existen tres vacunas profilácticas autorizadas para la prevención de la infección por VPH: Bivalente (2vVPH, Cervarix [GloboSmithKline®]), Tetravalente o Cuadrivalente (4vVPH, Gardasil [Merck®]) y Nonavalente (9vVPH, Gardasil 9 [Merck®]). La vacuna nonavalente contiene proteínas recombinantes tipo I purificadas de VPH de alto riesgo más frecuentemente asociados a CaCu 16 y 18,

- de otros de alto riesgo de menor prevalencia (31, 33, 45, 52 y 58) y de los virus de bajo riesgo VPH 6 y 11. Considerando las características epidemiológicas del CaCu en México, en cuanto a los tipos VPH dominantes en esta patología, esta vacuna no está indicada por ahora para su uso en el programa oficial de vacunación en el país, pero podría utilizarse si fuera el caso en niñas y adolescentes a partir de los 10 años de edad, y en mujeres cis y trans de 11 a 49 años, para prevenir lesiones premalignas y cánceres del cuello uterino, vulva, vagina y ano causados por tipos de VPH de alto riesgo, así como verrugas anogenitales.
- La vacuna nonavalente y la vacuna cuadrivalente protegen frente a los dos tipos del VPH (los tipos 6 y 11) responsables de más del 90% de las verrugas genitales, además de proteger frente a los tipos 16 y 18. A los niños varones y a los hombres solo se les recomienda la vacuna nonavalente y la vacuna cuadrivalente. La vacuna se recomienda para: 1. Todos los niños y las niñas de 11 o 12 años de edad (pero puede iniciarse a los 9 años) y las personas hasta los 26 años de edad no vacunadas previamente o no suficientemente vacunadas. 2. Algunas personas adultas de 27 a 45 años de edad después de hablar con su médico/a sobre el riesgo de nuevas infecciones por VPH (virus del papiloma humano) y los posibles beneficios de la vacunación para ellos y ellas. Las personas que sufren una afección que debilita su sistema inmunitario, como la infección por VIH, deben recibir una serie de 3 dosis, con independencia de su edad, cuando se administra la dosis inicial.

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:

