

# 19.1. Actividades preventivas propias de la mujer

Las **medidas de prevención** son actividades sencillas que permiten mantener unos buenos niveles de salud, evitar algunas enfermedades y descubrir problemas de salud cuando están comenzando.

## ¿Qué puede hacer?

### PARA EVITAR EMBARAZOS NO DESEADOS:

- Utilice un método anticonceptivo. Elija el que mejor se adapte a sus necesidades. **Si usted utiliza el condón también será menos probable que sufra enfermedades que se contagian por las relaciones sexuales, incluido el sida.**
- Otros métodos muy seguros son las hormonas anticonceptivas, en forma de pastillas, parches, anillos o implantes y DIU (dispositivo intrauterino).
- Si en algún momento mantiene relaciones sin protección, recuerde que «la píldora del día después» puede ayudarle a evitar el embarazo. Tome los 2 comprimidos a la vez en dosis única cuanto antes, aunque es útil hasta las 72 horas posteriores a la relación. **Sólo debe usarla como método de emergencia**, nunca de forma habitual.

### COMPRUEBE QUE ESTA VACUNADA CONTRA LA RUBÉOLA

- La mayoría de las personas tiene defensas contra la rubéola por haber pasado la enfermedad o por estar vacunadas. **Si no recuerda haberla padecido y/o no está vacunada, debe comentárselo a su médico, sobre todo si desea quedarse embarazada.**
- Si evita la rubéola durante el embarazo, evitará abortos y que su bebé pueda nacer con deformaciones. Una vez vacunada, deje transcurrir 3 meses hasta quedar embarazada para que la vacuna sea eficaz sin afectar al embarazo.

### PARA DETECTAR A TIEMPO EL CÁNCER DE MAMA

- El cáncer de mama es frecuente y responde mejor al tratamiento cuando está poco desarrollado, por eso es importante un diagnóstico precoz.
- En algunos casos es hereditario, por lo que **debe informar a su médico de familia si su madre y/o hermanas han tenido cáncer de mama.**
- **Debe realizarse una mamografía cada 2 años a partir de los 50 años hasta los 70 años.**

### PARA PREVENIR EL CÁNCER DE CUELLO DE ÚTERO

- El cuello uterino es la zona de unión de la matriz y la vagina. El cáncer en esta zona es más frecuente en las mujeres que han tenido relaciones sexuales desde muy jóvenes o con muchas parejas diferentes.



- Utilice el condón para evitar las infecciones vaginales.
- Pida una citología después de un año de comenzar a tener relaciones sexuales y repítala al año. **Si 2 años seguidos es normal, recuerde repetirla cada 5 años hasta los 65 años.**

### PARA PREVENIR EL CÁNCER DE MATRIZ (ENDOMETRIO)

- Consulte a su médico ante **cualquier sangrado vaginal después de la menopausia** ya que en algunos casos puede ser un síntoma de **cáncer de matriz** (endometrio).

## ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene 50 años o más, para hacerse una mamografía.
- Al año de iniciar relaciones sexuales, para hacerse una citología vaginal.
- Si se nota algún bulto en el pecho.
- Si presenta sangrado vaginal después de la menopausia.
- Si presenta dolor abdominal bajo persistente.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/womenshealth.html>

## 19.2. Preservativo, DIU y otros métodos anticonceptivos de barrera

Son métodos que se utilizan para evitar un embarazo, ya que impiden la unión del óvulo y el espermatozoide o que, una vez unidos, puedan desarrollarse. Estos métodos no alteran su fertilidad.

### ¿Qué puede hacer?

#### PRESERVATIVO

- Masculino:
  - Es una funda de látex muy fina que se coloca en el pene cuando está en erección. Cada preservativo **solo se usa una vez**. Para que sea eficaz colóquelo antes de cualquier contacto genital. **Compruebe si está roto después de usarlo**, la mejor forma de hacerlo es rellenándolo con agua.
  - No lo utilice si es alérgico al látex.
  - Compruebe su fecha de caducidad.
  - Como lubricantes puede utilizar **cremas espermicidas** o glicerina. Evite las cremas hidratantes, la vaselina o el aceite de bebé, porque estropean el preservativo.
- Femenino:
  - Es una funda de plástico, de mayor tamaño que el masculino, más duro y resistente. Se coloca en la vagina.
  - Cada preservativo se usa una sola vez. Puede utilizarlo si es alérgica al látex.

Los dos tipos de preservativos son eficaces para evitar embarazos y **protegen del contagio de enfermedades de transmisión sexual**, incluido el virus del sida.



#### DIAFRAGMA

- Es un objeto de látex con forma de media esfera.
- Se coloca en la vagina antes de la relación sexual (2 horas antes como máximo) y se retira 6-8 horas después.
- **Necesita exploración ginecológica** para conocer el tamaño adecuado para usted. Su ginecólogo le enseñará cómo utilizarlo.
- Puede lavarse y volver a utilizarlo. Se cambia cada 1-2 años.
- Tiene que utilizarse con cremas espermicidas.
- No previene las enfermedades de transmisión sexual.
- No debe usarlo si tiene alergia al látex.

#### DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

- Produce cambios en el interior de la matriz que no permiten el embarazo.
- Es un objeto de plástico rodeado de un hilo de metal, tiene el tamaño aproximado de un imperdible. **Su médico lo colocará dentro de la matriz**. No necesita anestesia.
- Es conveniente **revisarlo todos los años** y cambiarlo cada 3 o 5 años, según modelo. Puede retirarse en cualquier momento.
- Tenga en cuenta que, si utiliza el DIU, la regla puede ser más larga y dolorosa. El DIU con gestágenos puede ser una alternativa para mujeres con menstruaciones abundantes y prolongadas.
- Es poco probable que lo expulse, aunque puede ocurrir los primeros días después de su colocación o en la regla.
- El DIU no protege de las enfermedades de contagio sexual.
- El Servicio de Salud proporciona el DIU.

#### ESPERMICIDAS

- Son sustancias que se presentan en forma de espumas, cremas o supositorios. Evitan el embarazo destruyendo los espermatozoides.
- **Debe usarlos junto con otros métodos anticonceptivos.**

#### ESPONJA VAGINAL

- Es un objeto similar a un tampón, pero más ancho y corto.
- Debe colocarlo antes de tener relaciones y retirarlo 6 horas después.
- Se utiliza **junto con cremas espermicidas**. Es de un solo uso.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si el preservativo se ha roto en la relación sexual.
- Si decide utilizar DIU o diafragma como método anticonceptivo.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/sex-birth-control.html>

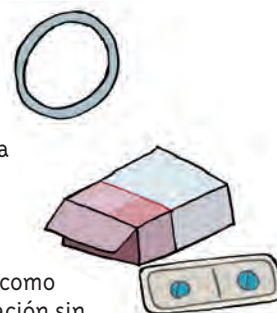
## 19.3. Anticonceptivos hormonales

Los **anticonceptivos hormonales** impiden la formación del óvulo en los ovarios, de esta forma impiden el embarazo. Puede usarlos en **pastillas, implantes, parches o anillos vaginales**. La composición es parecida a la de las hormonas que produce la mujer de forma natural.

### ¿Qué puede hacer?

#### EXISTEN VARIOS TIPOS DE PREPARADOS

- Los que tienen dos hormonas, llamadas estrógenos y gestágenos. Se presentan en forma de:
    - Pastillas, que se toman diariamente.
    - Anillo de plástico que se coloca dentro de la vagina (como un tampón) y se cambia una vez al mes.
    - Parches que se pegan en la piel y se cambian semanalmente.
  - Los que tienen solo gestágenos:
    - Pastillas, llamadas minipíldoras.
    - Inyecciones mensuales o trimestrales .
    - Implantes subcutáneos, son depósitos del medicamento del tamaño de una cerilla. Se colocan con una pequeña intervención en la parte interna del brazo. Duran entre 3 y 5 años.
  - **Ventajas:**
    - La eficacia de los anticonceptivos hormonales es muy alta. Son seguros desde el primer ciclo.
    - Regulan y disminuyen la cantidad y dolores de la regla.
    - Cuando deje de tomarlos, se podrá quedar embarazada si lo desea.
    - Puede utilizarlos en periodos largos. Pueden retirarse en cualquier momento y volver a utilizarlos pasado un tiempo.
  - **Desventajas:**
    - Pueden agravar enfermedades del hígado y predisponen a la formación de trombosis, especialmente en las mujeres fumadoras.
    - Pueden perder eficacia si los utiliza mientras usa algunos medicamentos o si olvida algún comprimido.
    - Pueden disminuir el deseo sexual, provocar aumento de peso, dolor de cabeza, etc.
  - **¿Cuál es el método más recomendable?**
    - Las pastillas que contienen dos hormonas.
    - Si le resulta difícil acordarse de tomar pastillas, mejor utilice el anillo, implantes o parches.
    - Si está amamantando, debe usar la píldora de un componente o implantes.
    - Si es fumadora, **deje de fumar**, y si no es posible o padece hipertensión, mejor utilice los implantes.
  - **Puede tener problemas:**
    - Con el anillo vaginal, si tiene dificultad para colocarse tampones.
    - Con los implantes, si no tolera pequeñas operaciones.
  - **Píldora del día después:**
    - Utilice este método **solo en situaciones de emergencia**, como la rotura de preservativo, relación sin protección adecuada, etc.
    - Son dos píldoras que contienen gestágenos e impiden el embarazo.
    - Hay que tomar las dos píldoras a la vez.
    - La seguridad del método es muy elevada (sus fallos se pueden producir especialmente si han transcurrido más de 48 horas desde la relación).
    - La siguiente menstruación suele aparecer en la fecha esperada. Si esto no ocurre, consulte a su médico.
- Mientras tanto utilice algún método barrera.**



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Antes de utilizar cualquier método anticonceptivo hormonal.
- Una vez que lo está utilizando:
  - Si aparece dolor abdominal importante o dolor de pecho o dificultad para respirar.
  - Si sufre dolor de cabeza intenso, mareos, pérdida de fuerza, pérdida de sensibilidad o alteraciones en la visión.
  - Si experimenta dolor y enrojecimiento en alguna vena.
  - Si no tiene la menstruación.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csald/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/sexualidad/foll\\_eto\\_sex\\_anticoncept.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csald/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/sexualidad/foll_eto_sex_anticoncept.pdf)
- [www.anticonceptivos hoy.com/?gclid=CL2Vpd2QuroCFcTLtAodsEwAOw](http://www.anticonceptivos hoy.com/?gclid=CL2Vpd2QuroCFcTLtAodsEwAOw)
- [www.sec.es/informacion/guia\\_anticonceptivos/](http://www.sec.es/informacion/guia_anticonceptivos/)

## 19.4. Anticoncepción definitiva.

### Vasectomía y ligadura de trompas

La **anticoncepción definitiva** consiste en esterilizar a la persona que se somete a ella. Se consigue mediante una operación quirúrgica.

Son intervenciones anticonceptivas definitivas, por lo que la persona debe tener claro que no deseará en un futuro tener más hijos.

Si quisiera volver a tener un hijo, necesitaría otra operación para volver a recuperar la fertilidad, aunque no siempre se consigue.

#### ¿Qué puede hacer?

##### VASECTOMÍA

- Es la operación que esteriliza al varón.
- Es el **método anticonceptivo definitivo más sencillo y eficaz**.
- Consiste en cortar el conducto que lleva los espermatozoides al semen, así este se hace estéril.
- Se realiza anestesiando localmente un fragmento de la piel que cubre los testículos. No es necesaria la hospitalización.
- El semen será idéntico al que tenía anteriormente pero sin espermatozoides.
- También su potencia sexual y la eyaculación serán idénticas a las que tenía antes de la intervención.
- Las complicaciones, en todo caso locales, son poco frecuentes.
- El cáncer de próstata no es más frecuente en las personas con vasectomía.
- Debe realizar un análisis del semen para comprobar si la vasectomía ha sido eficaz. Se denomina espermiograma y



se realiza, aproximadamente, después de transcurridas unas 20 eyaculaciones. Mientras que el resultado de esta prueba no demuestre que es estéril, deberá utilizar otro método para evitar el embarazo.

##### LIGADURA DE TROMPAS

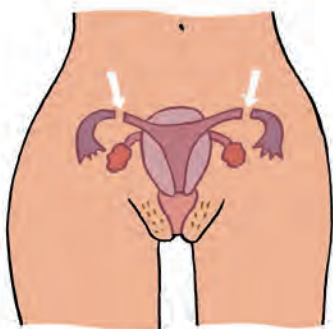
- Consiste en cortar o taponar el conducto o trompa que lleva el óvulo desde el ovario al útero, lo que impide la fecundación.
- La intervención se realiza con anestesia parcial (durmiendo la mitad inferior del cuerpo). **Necesita un día de ingreso en hospital.**
- La ligadura se realiza a través de una pequeña herida en el ombligo. También se puede realizar a través de la vagina.
- La operación tiene efecto inmediato.
- Con la ligadura de trompas no se altera el funcionamiento hormonal de su organismo. Sus reglas van a ser iguales a las que tenía con anterioridad y no se modificará el peso ni el vello de su cuerpo. De la misma forma sus relaciones sexuales, deseo sexual y orgasmos no se verán alterados.

#### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si desea información sobre la anticoncepción definitiva.
- Si desea realizarse una vasectomía o una ligadura de trompas.

#### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002995.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002995.htm)
- [www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/atencion-social-y-salud/salud](http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/index.php/atencion-social-y-salud/salud)



## 19.5. Actividades de prevención antes del embarazo. Vacunas y ácido fólico

El **embarazo** comienza aproximadamente unas 2 semanas antes de que note la falta de la regla. Por ello es conveniente que empiece los cuidados desde el momento que decide intentar quedarse embarazada.

### ¿Qué puede hacer?

#### PREPARANDO EL EMBARAZO

- Si fuma, es un buen momento para **dejar de fumar**. Si desea un embarazo, ahora tiene una doble razón, su salud y la de su bebé.
- Sustituya el alcohol por zumos naturales.
- Puede tomar hasta dos tazas de café al día.
- Siga las recomendaciones para protegerse de la exposición a las radiaciones.
- Los productos químicos como pinturas, insecticidas, productos de limpieza, etc., pueden ser tóxicos. Lea las instrucciones de uso y consulte en caso de duda.
- Tome una **dieta equilibrada**. Si tiene exceso de peso, durante el embarazo, tendrá más riesgo de hipertensión arterial y diabetes, y el parto le será más difícil. Puede aprovechar este período previo al embarazo para bajar el peso, si lo necesita.
- **Antes de tomar medicamentos debe consultar con su médico de familia o su farmacéutico.**
- Si consume otras drogas, su bebé y usted necesitarán atención especial durante el embarazo y el parto. Solicite **ayuda antes del embarazo para abandonar su consumo** y así disminuir el riesgo de aborto y defectos en el bebé.

#### EL ÁCIDO FÓLICO

- Es una vitamina que se encuentra en algunas verduras (espinacas, brócoli, guisantes, espárragos), frutas (plátanos, naranjas), legumbres (lentejas, habas secas), frutos secos (cacahuetes) y algunas levaduras y pastas.
- **Es importante para el buen desarrollo del sistema nervioso de su hijo.**
- **Durante el embarazo necesita un aporte mayor de ácido fólico.**
- Debe tomar un comprimido diario de 0,4-0,8 mg desde 1 mes antes de que intente quedarse embarazada hasta el primer trimestre de embarazo.

#### VACUNACIÓN ANTES DEL EMBARAZO

- Revise su calendario de vacunas, es un buen momento para actualizarlo.
- Deben **evitarse durante las primeras 14 semanas de embarazo.**

- La protección adecuada del embarazo requiere:
  - **Una dosis de vacuna antitetánica en los últimos 10 años.** Recuerde que puede vacunarse inmediatamente **antes o durante el embarazo.**
  - **Una dosis de vacuna para evitar la rubéola en cualquier momento de su vida,** salvo que tenga seguridad de haber padecido la enfermedad. En caso de duda, puede confirmarse mediante análisis o puede volver a vacunarse. **Es muy importante esperar 3 meses después de la vacuna para quedarse embarazada,** así tendrá la seguridad completa de que la vacuna será inofensiva para el bebé.
  - La vacuna contra la **gripe** está indicada en los mismos casos que en la mujer no embarazada.

No son necesarias otras vacunas antes del embarazo.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando decida quedarse embarazada. Y al menos con 3 meses de antelación si desconoce su estado de defensas respecto a la rubéola.
- Si su estado de vacunación no es el adecuado.
- Si padece problemas de consumo excesivo de alcohol, tabaco u otras drogas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.cdc.gov/ncbddd/Spanish](http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish)



## 19.6. Embarazo. Consejos generales

El **embarazo** es un acontecimiento normal en la vida de la mujer y provoca cambios en su cuerpo que usted debe conocer.

### ¿Qué puede hacer?

- **Náuseas y vómitos.** Son más frecuentes por las mañanas y en los primeros meses del embarazo. Disminuyen si come en pequeñas cantidades y con frecuencia. Tome alimentos con poca grasa.
- **Cansancio.** Es habitual al final del embarazo como consecuencia del aumento de peso. Descanse con frecuencia.
- **Estreñimiento.** Tome líquidos y alimentos ricos en fibras (verduras y frutas).
- **Hemorroides.** Evite el estreñimiento y tome baños de asiento.
- **Aumento de las ganas de orinar,** sobre todo al final del embarazo. Es debido a la presión que provoca el bebé en la vejiga.
- **Varices.** Evite los vestidos que oprimen el abdomen o las piernas. Camine diariamente y descanse con las piernas levantadas. Evite estar de pie mucho tiempo.
- **Cambios de humor.** Son habituales a lo largo de todo el embarazo. Al principio es frecuente cierta preocupación o inquietud. Estos cambios de humor irán desapareciendo poco a poco, en especial cuando comience a notar los movimientos de su hijo.
- **Cambios en la piel.** Pueden aparecer líneas enrojecidas y alargadas en la piel del abdomen (estrías). No existe ningún producto que las evite, utilice crema hidratante, pero asegúrese de que no tenga otros componentes, como hormonas o corticoides. Es frecuente la aparición de zonas

más morenas o cloasma alrededor de la boca, la frente (paño), en los pezones y en la línea que une el ombligo con los genitales. Suelen desaparecer después del parto.

- **Ardor de estómago.** Tome pequeñas cantidades de alimentos con frecuencia, en lugar de comer mucha cantidad en pocas veces. No se acueste hasta pasadas 2 horas después de comer.
- **Sangrado de encías.** Visite al dentista durante el embarazo y mantenga la higiene y el cepillado adecuados.
- **Aumento de la cantidad de flujo vaginal.** Es normal, sin sangre y sin molestias. Puede tener relaciones sexuales. Busque posturas cómodas, sobre todo en la segunda mitad del embarazo, por ejemplo, acostados de lado.
- **Edema (retención de líquido).** Puede ser más evidente en los tobillos y en las manos, descanse levantando las piernas y duerma de lado.
- Las **drogas, el alcohol y el tabaco dañan su salud y la de su hijo,** aproveche la oportunidad para abandonar estos hábitos.
- Si **viaja,** póngase el cinturón de seguridad.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si sangra por la vagina.
- Presenta dolor de abdomen intenso y continuo.
- Tiene inflamación importante y brusca de cara, manos y pies.
- Presenta dolores de cabeza persistentes.
- Náuseas y vómitos intensos.
- Mareos intensos o alteraciones en la visión.
- Fiebre.
- Molestias al orinar.
- Si después del quinto mes el bebé deja de moverse.
- Antes de tomar cualquier medicamento.
- Si presenta una tristeza muy exagerada o mantenida o si tiene angustia.
- Si es víctima de maltrato.



### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://womenshealth.gov/espanol/embarazo/antes-embarazada/>
- [www.elembrazo.net](http://www.elembrazo.net)

## 19.7. Embarazo. Alimentación y ejercicio

Una alimentación adecuada es importante para la buena evolución del **embarazo** y el desarrollo de su futuro bebé.

**Es un error «comer por dos» durante el embarazo.** El exceso de peso es perjudicial. Lo más conveniente es que aumente entre 8 y 12 kg a lo largo del embarazo. El incremento de peso debe ser progresivo: de 1 a 2 kg en el primer trimestre y después de 300 a 400 g por semana.

### ¿Qué puede hacer?

- **Alimentación durante el embarazo. Dieta equilibrada por raciones:**
  - **Proteínas:** tome 2 raciones diarias. Una ración equivale a 160 g de carne, 200 g de pescado o 160 g de jamón cocido o 2 huevos (tome menos de 5 huevos por semana).
  - **Derivados de la leche:** consuma 3 raciones diarias. Una ración equivale a 1 vaso grande de leche o de yogur, 60 g de queso fresco o 70 g de queso semicurado.
  - **Hidratos de carbono:** tome 6 raciones diarias. Cada ración equivale a 60 g de pan integral, 70 g de arroz o pasta, 300 g de patatas o 70 g de legumbres.
  - **Fruta:** coma 3 piezas medianas.
  - **Verdura:** tome 4 raciones diarias. El peso de 1 ración equivale a 250 g.
- Su dieta debe aumentar en 200-300 kcal/día, y debe contener sobre unas 2.000 kcal/día.
- **La fibra de la fruta y verdura le ayudará a evitar el estreñimiento,** además contiene vitaminas.
- **Cueza o fría bien las carnes,** sobre todo las de cerdo, y evite tomar embutidos si no están cocinados, pueden transmitir la toxoplasmosis. Esta enfermedad puede provocar problemas en su bebé, pero se evita con esta sencilla medida.
- **El alcohol es perjudicial para su bebé.** Tome agua o zumos de frutas y verduras.
- **Dos tazas de café al día** es el máximo aconsejado.
- **No es necesario tomar suplementos vitamínicos.** Su médico le indicará si precisa tomar calcio o hierro en pastillas.
- **Ejercicio físico en el embarazo:**
  - El ejercicio físico fortalece sus músculos, mejora la circulación de la sangre y el estado de ánimo y le ayuda a conseguir el peso adecuado. También evita o mejora el estreñimiento.
  - Los ejercicios más recomendables son caminar y nadar. Intente realizar al menos 45 minutos de ejercicio un mínimo de 4-5 veces por semana.

- Evite deportes donde pueda sufrir choques, golpes o caídas.
- Utilice ropa holgada y calzado deportivo. Beba líquido antes, durante y después del ejercicio. Los movimientos de estiramiento antes y al acabar el ejercicio evitarán lesiones en músculos y tendones.
- Puede realizar ejercicios que tonifican los músculos que se emplean en el parto y reducen los problemas de pérdidas de orina después del parto. Consisten en contraer los músculos como si fuera a detener la orina. Sostenga esta posición durante 10 segundos. Repítalo 5 o 6 veces.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene dudas respecto a su alimentación y sobre el ejercicio físico que puede hacer.
- Si tiene sobrepeso.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.saludhoy.com/eContent/CategoryDetail.asp?IDCategory=468&Name=%B7%20Nutrici%F3n%20en%20el%20Embarazo](http://www.saludhoy.com/eContent/CategoryDetail.asp?IDCategory=468&Name=%B7%20Nutrici%F3n%20en%20el%20Embarazo)

## 19.8. Aborto espontáneo

El embarazo normal dura 40 semanas (9 meses naturales). El **aborto es** la pérdida del feto antes de la semana 20 (aproximadamente 4 meses). La pérdida después de este período se conoce como muerte fetal.

La mayoría de los **abortos espontáneos** ocurren durante el primer trimestre (primeras 12 semanas).

Uno de cada 10 embarazos termina en aborto. Si una mujer sufre 2 o más abortos, se denomina aborto de repetición.

En muchas ocasiones no es posible conocer la causa del aborto. Entre las conocidas, las más frecuentes son las infecciones, las enfermedades crónicas, las enfermedades de la matriz y las alteraciones cromosómicas del bebé.

Los síntomas de **amenaza de aborto** son: **sangrados por la vagina** y **dolor en el abdomen** similar a las contracciones.



- **Realice ejercicio físico adecuado al mes de embarazo** en el que se encuentre. Es preferible hacer ejercicios como nadar, pasear o correr y no ejercicios en los que pueda recibir golpes o sean frecuentes las caídas. Las caídas sufridas en las actividades cotidianas no suelen ser causa de aborto.
  - Puede practicar el sexo durante el embarazo normal sin que esto aumente el riesgo de abortar.
  - Utilice las medidas de protección indicadas si va a exponerse a radiaciones o productos tóxicos.
- En ocasiones el aborto es inevitable a pesar de haber seguido unos cuidados adecuados, no hay nada que la mujer o su médico puedan hacer para impedirlo.
- Si usted ha tenido un aborto, es recomendable que deje pasar al menos 40 días antes de intentar un nuevo embarazo.

### ¿Qué puede hacer?

- **Evite las infecciones durante el embarazo.**
  - La vacunación antes del embarazo es muy eficaz en enfermedades como el sarampión, la rubéola o la hepatitis.
  - Siga las recomendaciones generales para evitar las enfermedades de contagio sexual como la sífilis, el sida o la hepatitis.
  - La toxoplasmosis es una enfermedad que transmiten los gatos y perros a través de su saliva, orina o heces y que puede afectar a la embarazada. Además, se puede contraer al tomar carne poco cocinada, sobre todo la de cerdo. Fría o cueza las carnes y procure que otra persona cuide sus animales domésticos. Utilice guantes y exteame la higiene de las manos si es inevitable que lo haga usted.
- **Evite el consumo de drogas (especialmente cocaína), tabaco y alcohol.**
- La **diabetes** aumenta el riesgo de aborto si las cifras de azúcar en la sangre están mal controladas. Consulte con su médico si es diabética y va a intentar quedarse embarazada y siga las recomendaciones de control durante el embarazo.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Ante cualquier **pérdida de sangre por la vagina** sola o con la sensación de perder otros líquidos.
- Si además presenta fiebre, debe acudir con urgencia a un centro sanitario.
- Antes de un nuevo embarazo.
- Si ha tenido un aborto y después se siente triste o se encuentra muy decaída.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.nacersano.org/centro/9388\\_9942.asp](http://www.nacersano.org/centro/9388_9942.asp)



## 19.2. Diagnóstico prenatal. Amniocentesis y biopsia corial

**El diagnóstico prenatal es el diagnóstico de enfermedades del bebé antes del parto.** Se obtiene mediante pruebas realizadas durante el embarazo que detectan trastornos debidos a alteraciones en los cromosomas, defectos en el desarrollo de médula, cerebro y malformaciones.

### ¿Qué debe conocer?

- En la actualidad se realizan en todos los casos:
  - La **ecografía**, a través de la cual se valora el correcto desarrollo del feto y se detectan posibles malformaciones en el feto.
  - Un **análisis de la sangre materna** para detectar sustancias como la proteína A plasmática asociada al embarazo (PAPPA), betagonadotropina coriónica humana (BHCG) y la alfafetoproteína (AFP). Estas sustancias avisan de la posibilidad de enfermedad en su bebé.
- Otras pruebas más invasivas (biopsia corial o amniocentesis) están indicadas:
  - Si tiene más de 35 años.
  - Si ha tenido abortos repetidos.
  - Si ha tenido algún hijo nacido muerto o con malformaciones.
  - Si usted o el padre padecen alguna enfermedad hereditaria.
  - Si existen alteraciones en la ecografía y/o análisis que le han realizado durante el embarazo
- La **biopsia corial** consiste en extraer un pequeño fragmento de la placenta llamado vellosidad corial.
  - Se realiza entre la semana 10 y la 14 del embarazo.
  - El ginecólogo toma la muestra introduciendo una aguja a través del vientre o de la vagina guiándose por una ecografía.
  - No necesita quedarse hospitalizada, pero debe hacer reposo 24 horas.
  - Al realizarse esta prueba usted tiene un pequeño riesgo de abortar (1 o 2 casos de cada 100 pruebas).
- La **amniocentesis** consiste en extraer una pequeña cantidad del líquido que rodea al bebé.
  - Se realiza poco antes de la mitad del embarazo, entre las semanas 15 y 19.
  - El ginecólogo introduce una aguja en la parte del vientre cercana al ombligo guiándose por una ecografía para no dañar al bebé.
  - No necesita quedarse hospitalizada.
  - En casa deberá guardar reposo 24 horas.

- Al realizarse esta prueba usted tiene un pequeño riesgo de abortar (1 caso de cada 100 pruebas).
- Estas pruebas invasivas **no detectan todas las enfermedades**, pero son muy seguras en casos como el síndrome de Down.
- Corresponde a los padres, una vez evaluado el riesgo y debidamente asesorados por su médico, tomar la última decisión.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Una vez realizada la amniocentesis o la biopsia corial, acuda a urgencias de ginecología si:
  - Comienza a tener contracciones o dolor abdominal fuerte (es normal algo de dolor durante un rato).
  - Empieza a sangrar o a salir líquido vaginal que no se detiene (al principio es normal que sangre un poco o salga algo de líquido vaginal).
- Aparece fiebre.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.nacersano.org/centro/9388\\_9933.asp](http://www.nacersano.org/centro/9388_9933.asp)



## 19.10. Enfermedades genéticas.

### Consejo genético

El bebé se parece a sus padres gracias a los genes que están presentes en el espermatozoide y en el óvulo. Estos genes son los responsables de que los rasgos físicos sean parecidos (forma de la nariz, color del pelo, de los ojos, etc.). Pero también son los responsables de que algunas enfermedades pasen de los padres a los descendientes.

Las enfermedades hereditarias son las que se heredan de los familiares y las que aparecen en el bebé durante el embarazo por alteración de los genes.

El **consejo o asesoramiento genético** es la información que un médico le ofrece sobre las enfermedades genéticas.



— Ha sufrido alguna enfermedad, exposición a sustancias peligrosas, incluidos medicamentos o exposición a radiaciones durante el embarazo.

- Con el consejo genético podrá conocer el riesgo que tiene su hijo de padecer algunas enfermedades concretas.
- Las pruebas necesarias para poder disponer de este consejo son: investigar las enfermedades de la familia y las que usted ha tenido durante el embarazo, realizar ecografías y análisis de la madre o del futuro bebé.
- Estos métodos **no sirven para detectar todas las enfermedades** y son más exactos en unos casos que en otros.

### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Para recibir orientación sobre qué hacer si usted o su familia presentan algunas de las circunstancias comentadas anteriormente y por lo tanto necesitan asesoramiento genético.
- Si tiene dudas sobre si su hijo puede presentar la misma enfermedad que tiene algún familiar.

### ¿Qué puede hacer?

- Usted debería solicitar **asesoramiento genético** si:
  - Ha tenido un bebé con malformaciones o retraso mental.
  - Si su pareja o usted o un hijo han sido diagnosticados de una enfermedad genética y por lo tanto corre el riesgo de que se repita en su descendencia.
  - Si entre usted y su pareja hay relación de consanguinidad (son parientes cercanos).
  - Llevan años intentando tener hijos y no lo consiguen.
  - Han tenido tres o más abortos espontáneos sin causa médica conocida, o bien tuvieron algún hijo que nació muerto o que murió al poco tiempo de nacer.
  - Si estando embarazada las pruebas de ultrasonido o análisis de sangre indican que su embarazo podría tener un riesgo de complicaciones o defectos de nacimiento superior al normal.
  - Es usted una mujer que piensa tener un hijo después de los 35 años.

### ¿Dónde conseguir más información?

- [http://www.nacersano.org/centro/9259\\_9705.asp](http://www.nacersano.org/centro/9259_9705.asp)
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002048.htm>
- <http://www2.texashealth.org/ESP/drtango/healthcenters/pregnancy/pre-conception/ency/002053.htm>
- [http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/peds\\_genetics\\_sp/counsel.cfm](http://www.healthsystem.virginia.edu/UVAHealth/peds_genetics_sp/counsel.cfm)

## 19.11. Menopausia

La menopausia **es una etapa normal en la vida de la mujer**. Comienza cuando desaparece la regla. Normalmente entre los 45 y 55 años, aunque puede ocurrir antes o después.

La desaparición puede ser de forma brusca, sin que se den nuevas menstruaciones, o después de haber tenido alteraciones de los ciclos. Estos ciclos se hacen más impredecibles, se adelantan o atrasan, desaparecen algún mes, varían en cantidad de sangrado, etc.

### ¿Qué puede hacer?

- Usted puede apreciar cambios en su organismo desde unos años antes (de 1 a 4) hasta 1 o 2 años después o más.
- Estos cambios aparecen con intensidad diferente, incluso algunas mujeres tienen la menopausia sin apreciarlos.
- Los **sofocos** o bochornos son sensaciones de calor intenso en la parte superior del cuerpo (cabeza, cuello y espalda). Se acompañan de palpitaciones, mareo, dolor de cabeza y enrojecimiento de la cara. Son más frecuentes por la noche.
  - Busque los ambientes frescos, disminuyen su intensidad.
  - En invierno baje la calefacción y no se abrigue demasiado.
- Su **sueño** se puede alterar, en parte a causa de los sofocos.
  - Mantenga un horario regular para acostarse y levantarse y evite la siesta prolongada.
  - Coma con moderación antes de acostarse.
  - Evite el alcohol y el café, alteran el sueño.
- Los cambios normales que se producen en la vagina y en la vulva le pueden causar molestias durante las relaciones sexuales. La sensación de sequedad es frecuente.
  - Utilice cremas lubricantes vaginales (no necesitan receta).
  - Evite lavarse con mucha frecuencia. Puede empeorar el problema.
- Sus **relaciones sexuales** pueden modificarse. A veces mejoran al desaparecer el temor a un embarazo no deseado. En otros casos el deseo puede disminuir.
- **Problemas urinarios**. Puede empezar a escapársele la orina y notar goteo con los estornudos, los golpes de tos, de risa o al realizar esfuerzos. También son más frecuentes las infecciones de orina y provocan escozor y dolor al orinar.
  - Consulte en todos los casos con su médico.
- La menopausia aumenta el riesgo de padecer algunas enfermedades. Las más frecuentes son la **osteoporosis** o pérdida de calcio del hueso y los tumores en el pecho.
  - No fume y no tome alcohol.
  - Haga dieta equilibrada, con abundantes verduras, pocas grasas y rica en queso, leche y yogur.
  - Realice ejercicio físico, como pasear.
- Controle su peso.
- Conozca cómo están sus cifras de presión arterial y de colesterol. Haga los controles periódicos: mamografías y citologías. Siga el calendario vacunal que le indique su médico.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si la regla desaparece antes de los 40 años.
- Si ha cumplido los 50 años, ya que debe realizarse una mamografía.
- Si sufre sangrados entre las reglas o éstas aparecen con intervalos inferiores a 3 semanas. Si vuelve a sangrar después de 6 meses seguidos sin regla.
- Cuando se le escape la orina o tenga molestias al orinar.

### ¿Dónde obtener más información?

- <http://familydoctor.org/x7394.xml>
- [http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/actualidad/Cuadernos\\_Salud/salud8.pdf](http://www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer/actualidad/Cuadernos_Salud/salud8.pdf)