

Sexo Sentido

Pensarlo bien, hacerlo mejor

Planificación no significa eliminar anticonceptivos y esperar el milagro, sino cambiar conscientemente el estilo de vida meses antes de la concepción



Mileyda Menéndez Dávila

mileyda@juventudrebelde.cu

11 de Noviembre del 2011 19:45:37 CDT



Amor es encontrar en la felicidad de otro tu propia felicidad. Anónimo

Halley y Lara se conocen hace apenas dos meses. El proceso de aceptarse y compartir la misma jaula fue lento, como ocurre con aves de su especie: dos Agapornis roseicollis de brillante color verde y amarillo. Al «formalizar» su unión se convirtieron en pareja para toda la vida (pueden durar hasta 15 años). Por eso las llaman inseparables o aves del amor.

El cariño mutuo lo hacen patente al comer del mismo pozuelo, bañarse juntos, prodigarse caricias con el pico o las alas, dormir acurrucados y dialogar largamente, repitiendo a veces el sonido cariñoso de la pareja. Si uno de los dos muere, el otro cantará su tristeza hasta morir también. Si la suerte sonríe, pronto tendrán descendencia en el nido construido por Octavio, un dueño devenido carpintero y espía feliz de esos juiciosos amantes con alas.

En una conducta heredada o aprendida, el macho agaporni inspecciona el refugio de madera antes de fundar familia: probará su temperatura, solidez, olores, luz, seguridad... Solo después ella lo visitará, y juntos cargarán y desmenuzarán la hierba seca hasta crear todas las condiciones para empollar sus huevos.

Si los seres humanos aprendiéramos de estos animalitos, cada bebé sería bien planificado y

¿Sabías qué?

- Biblioteca Médica Nacional convoca a concurso de pintura y dibujo
- Celebrarán Día Mundial de la Vasectomía el 7 de noviembre
- Sabías que...

¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

Preguntas para conocer al ébola

nacería con magnífica salud, asevera la neuróloga norteamericana Bárbara Wilson, quien estudia el comportamiento sexual de las aves de compañía desde hace muchos años.

Pero la civilización moderna muestra por momentos la peor conducta en materia de reproducción y uno de los más bajos sentidos del riesgo preconcepcional que cabría esperarse de cualquier especie sobre la faz del planeta.

La mayoría de las personas en edad reproductiva tienen un mínimo de conocimientos sobre la forma de concebir una nueva vida, cómo funcionan los ciclos naturales de la mujer y cuáles son los mecanismos para evitar una gestación... y aun así nos «sorprenden» más de la mitad de los nacimientos a nivel mundial, por no hablar del gran número de abortos provocados cada año, prueba fehaciente de que esas parejas —estables u ocasionales— pensaban en cualquier cosa menos en el fruto de su unión carnal.

Embarazo chatarra

La edad, las costumbres, el estado general de salud, las enfermedades crónicas y hasta el medio ambiente influyen a largo plazo en la fertilidad de las parejas y en la calidad genética del «producto» común.


La planificación familiar es un concepto que lleva décadas de estudio y promoción en nuestro país. La Sociedad Científica Cubana para el Desarrollo de la Familia, SOCUDEF, gestiona servicios y garantiza productos en todas las provincias para potenciar y proteger la fecundidad, especialmente de las mujeres más jóvenes.


Sin embargo, solo uno de cada cinco embarazos que llegan a término en nuestros hospitales fue planeado cuidadosamente. El resto es fruto de la casualidad o de un error en las cuentas del ciclo de ovulación.


Las estadísticas confirman que en Cuba el peligro de abortos espontáneos, partos prematuros o muy trabajosos, cesáreas, bebés con bajo peso, sufrimiento fetal y alteraciones del crecimiento intraútero es mayor para las mujeres obesas (47 por ciento de la población femenina), las diabéticas y las asmáticas descompensadas, las cardiópatas y otras mujeres atrapadas en esas modernas epidemias como la hipertensión, la anemia, las adicciones y las infecciones de transmisión sexual.

Tales causas elevan el riesgo de morbilidad y mortalidad materna y duplican en muchos casos la neonatal. Aun en el caso de que el bebé supere el primer año, puede arrastrar secuelas para toda la vida, como una diabetes mellitus, trastornos cardiovasculares o síndrome metabólico, afirma la máster María Isabel Calero, profesora asistente de Ginecología y Obstetricia.

Por lo general, las mujeres con cardiopatías entienden que en la planificación de su embarazo les va la vida, sobre todo si desde pequeñas reciben una correcta preparación y apoyo familiar y

 Mayte María Jiménez
9 de Noviembre del 2014 1:33:06 CDT

 **Cintio Vitier: salir de sí**
Enrique Saínez
25 de Octubre del 2014 18:36:00 CDT

 **Familia, escuela y equidad**
Mileyda Menéndez Dávila
7 de Noviembre del 2014 20:38:55 CDT

 **Lo que mal se baja... (I)**
Amaury E. del Valle
5 de Noviembre del 2014 21:05:55 CDT

médico, estima el especialista santiaguero Reinaldo López Barroso.

También aumentó en el último quinquenio la asistencia a consultas de riesgo preconcepcional de mujeres diabéticas en edad reproductiva (hoy son más de 40 000 en Cuba), quienes reconocen que un manejo juicioso de su [estado](#) metabólico antes y durante la gestación reduce significativamente el riesgo de complicaciones para ellas y sus descendientes, explica el Doctor en Ciencias Lemay Valdés, ginecobstetra cubano de rango internacional.

Pero la mayoría de las mujeres se creen sanas y no suelen cambiar su estilo de vida antes o después del embarazo, error en que incurren sobre todo —y a pesar del bombardeo de mensajes de promoción de salud— las fumadoras y las adictas a la comida chatarra, el alcohol o el café.

Y si negativo resulta llevar una vida sedentaria en los meses previos a la fecundación, también lo es mantener un ritmo estresante de trabajo o una vida trasnochada. Igualmente es muy irresponsable embarazarse sin consejo médico en la pubertad o después de los 40 años, así como ignorar el historial de salud de las familias, especialmente si hay antecedentes de enfermedades hereditarias graves.

Planificación no significa entonces eliminar anticonceptivos y esperar el milagro, sino cambiar conscientemente el estilo de vida meses antes de la concepción para optimizar el estado de salud de ambos padres, elegir el momento y ambiente ideal, crear condiciones socioeconómicas básicas para la etapa de gestación y puerperio, organizar las tareas y horarios con la familia o el centro de trabajo, visitar las consultas de ginecología, genética, endocrinología...

Parece complicado, pero no mucho más que preparar una canastilla bonita, y a eso sí que nos dedicamos con gusto las mujeres —y hasta algunos hombres y los agapornis— con suficiente antelación.

Encuentros

El próximo martes 15 vuelve Frank Padrón con una propuesta para el Cineclub Diferente. El filme norteamericano, del año 2003, se llama **Normal** y fue ganador de un premio Emmy y candidato a tres Globos de Oro. Están invitados para disfrutarlo y debatirlo a partir de las 8:00 p.m. en el cine capitalino de 23 y 12. Nosotros estaremos desde el lunes en la Isla de la Juventud, visitando centros estudiantiles.


Se suman a Encuentros esta semana mildreyr@infomed.sld.cu; Dany, dainer0133@fcm.cav.sld.cu; darlin@elechol.une.cu; Yoana, secretaria@divepcfg.co.cu; elizabeth@ipk.sld.cu; Ignacio, igonzalezp@est.vc.rimed.cu; Yamelín, gestor.hlg@transtur.cu; saidemis@unimed.gtm.sld.cu; Dairenis, contador@hdeauvil.gca.tur.cu y dos Greisy: gmassanet@estud.ltu.rimed.cu y gmguerra@uclv.edu.cu.



12



1

Enviar por Email 

Compartir:



ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

 Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

1 Yamelín - 12 de Noviembre del 2011 12:09:54 CDT

Mileyda, muy instructivo este artículo, coincido plenamente con usted, todos debemos de cambiar nuestro estilo de vida antes de la concepción. Es muy hermoso traer un bebé al mundo bien planificado y deseado. Pongo mi ejemplo yo no planifiqué tener un bebé, sin embargo llegó cuando menos lo esperaba, eso si fue deseadísimo y le doy gracias a la vida por tan maravilloso de regalo. Hoy disfruto de mi precioso bebé de 20 meses, claro que yo siempre mantuve un adecuado estilo de vida y cuando llegó pues bienvenido fue. Felicitaciones y continua publicando artículos así, la juventud lo necesita. Suerte Mileyda

2 Laimy - 12 de Noviembre del 2011 13:20:30 CDT

Me siento muy reflejada en este importante tema que es la maternidad/paternidad

responsables, soy madre de un precioso niño de 5 años, divorciada, trabajadora y dedico especial atención a la educación de mi pequeño, que además fue planificado, deseado y querido desde el primer día. Este es un tema del que siempre he querido hablar, muchas veces los padres se divorcian de las madres y lo hacen a su vez de los hijos, por suerte no ha sido el caso de mi hijo, pero puedo ver el daño que a muchos angelitos les ocasiona la desatención, el desamor, la soledad, con enviar pesos 100.00 y verlos un día no es suficiente, mis aspiraciones son de que este escrito sirva de llamado de atención para todas esas personas (hombres y mujeres) que reinician una nueva vida y dejan a sus hijos en la página anterior, muchas veces pensamos que los jóvenes no tienen educación, son materialistas e insensibles, pero alguien se ha preguntado si no será carencia de amor filial en algunos casos? Los hijos no son mascotas ni adornos, que uno los regala o los abandona, son seres humanos indefensos que nacieron de nosotros y es nuestra OBLIGACIÓN amarlos, educarlos, alimentarlos y calzarlos, en ese orden de prioridades. Recomiendo ver la telenovela cubana “Bajo el mismo sol”, donde se aborda el tema de la soledad desde varias aristas y sus repercusiones en el carácter futuro de las personas. Pienso que puedo cometer como ser humano muchos errores, pero nunca me acusaran de no haberle dado todo el amor que podía a mi corazoncito, nuestros hijos son la razón por la que amanecemos cada mañana, eso es lo que nunca deben olvidar.

3 yox - 15 de Noviembre del 2011 8:21:18 CDT

Solo hay un niño bello en el mundo y cada madre lo tiene...más verdad que esa Martí no pudo tener.Por eso una planificación a tiempo es una felicidad más que asegurada a ese ser indefenso que va a nacer....una mujer embarazada es una de las obras más preciosas que he podido ver en mi vida...por eso a todas las mujeres...su responsabilidad cuenta.

4 Tamara - 17 de Noviembre del 2011 12:54:39 CDT

Laimy, aunque no dispongo del tiempo para asistir a los encuentros siempre leo con mucha atención tus comentarios. Leyendo tu comentario sobre el artículo me vi casi que retratada pues justamente ha sido mi caso. Pienso lo mismo que tu y no voy a repetir lo que has dicho, pero si quisiera agregar y quizá llamar un poco la atención a esos padres que se olvidan de sus hijos y viven convencidos que pasándoles una pensión cumplen con sus obligaciones. Pero cuando los años pasan y esos padres ya no pueden valerse por sí mismos...ahhh...es cuando se acuerdan de su hijo/a que en la práctica han abandonado para casi que exigir atención. Esos padres si es que se les puede llamar así (yo les cambiaría el nombre por progenitor), que reflexionen el daño que le hacen a sus hijos y a sí mismos.

5 Mario - 18 de Noviembre del 2011 8:09:51 CDT

Hola a todos, muy bueno el escrito, hermoso, para que se refleccione y se ame mas el amor, los hijos me imagino son como rosas, ellos debieran de nacer del amor puro, y tratarlos y cuidarlos como las bellas cositas que son, todavía siendo grandes esa plantica no crece y se ve como el primer día, es el amor que siempre es eterno, y para los que no tienen la sensibilidad de ser padres, el tiempo es el que dice la última palabra, por eso hay que ser personas sensatas y planificar un bb con una persona que tenga amor del bueno por dentro, y creo yo que este es un tema que puede ser el de nunca acabar, igual que el amor. muchas gracias Mileyda.

6 Rachel Rodriguez - 21 de Noviembre del 2011 8:04:38 CDT

Me gusta mucho esta pagina porque las historias que se cuentan son de gran importancia y te sirve para enseñarme y prepararme para la vida .

7 meryl - 8 de Diciembre del 2011 13:20:57 CDT

Mileyda me gusta mucho tu columna porque abundas en temas de interes para nosotros los jovenes y ademas motivas a llevar a cabo tus consejos claro de acuerdo a las características de cada persona y su forma de pensar y ser,tambien trasmites seguridad y confianza gracias por todo lo que nos enseñas

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habanero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

JUVENTUD rebelde Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde