

Sexo Sentido

Mujer, ¿cómo cuidamos tu salud?

Antes, durante y después de un embarazo la salud de la mujer está en riesgo, y corresponde a ella y no solo a médicos y enfermeras garantizar que ese período de su vida transcurra sin contratiempos



Ana María Domínguez Cruz
digital@juventudrebelde.cu

27 de Mayo del 2016 21:11:22 CDT



Antes, durante y después de un embarazo la salud de la mujer está en riesgo, pues pueden surgir diversas complicaciones, sobre todo si no mantiene estilos de vida saludables en los que incluya una dieta balanceada, la práctica sistemática de ejercicios físicos y el no consumo de alcohol y cigarrillos.

Si como ocurre con frecuencia, la gestación la «sorprende» pues no fue planificada y deseada, entonces fue nula la evaluación de su riesgo preconcepcional y no se respetaron determinadas condicionantes previas que permitirían un embarazo y parto más sanos, por lo que nuestros especialistas perdieron una etapa importante para ejercer la atención médica destinada a ello.

Es esencial que la mujer se prepare para su embarazo y garantice las condiciones óptimas para su salud y la de su bebé, de lo que dependerá, en gran medida, un nacimiento feliz para ambos sin la ocurrencia de graves complicaciones obstétricas, aseveró a JR el especialista en Ginecología y Obstetricia Gabino Armán Alessandrini, funcionario del Departamento Materno Infantil del Ministerio de Salud Pública (Minsap), a propósito de celebrarse cada 28 de mayo, desde 1987, el Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer bajo el lema Ni enfermas, ni muertas: Por un embarazo saludable ¡Disminuyendo la morbilidad materna grave!

¿Sabías qué?

- El móvil de la discordia
- Sabías que...
- 6to. Congreso de la Sociedad Cubana de Obstetricia y Ginecología

¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

Envejecer con salud

La mujer, como sucede en nuestro país, debe conocer cuáles son sus derechos sexuales y reproductivos, y determinar así el mejor momento para concebir un hijo y cuántos desea tener, comentó el doctor. «Desde los servicios de Planificación Familiar —consultas que cada vez más deben ser servicios integrales y amigables, sobre todo para adolescentes—, la mujer tiene acceso a toda la información relacionada con los métodos anticonceptivos, entre los que elegirá el idóneo para ella».

El especialista destacó que la cobertura anticoncepcional es elevada en el país, dado el esfuerzo que se realiza para dotar a estas consultas de medios modernos y eficaces.

«Cuando la mujer decide quedar embarazada, lo recomendable es asistir a su consultorio del médico de la familia para recibir el debido asesoramiento que le permita transcurrir por un período feliz de su vida sin peligros. A partir de ese momento, lo ideal es que asista a las consultas de Riesgo Preconcepcional, entre las que se incluyen la de Genética y Nutrición, para ser evaluada en función de sus determinantes de salud y mantenerse compensada, en caso de padecer diabetes, hipertensión u otra enfermedad crónica no transmisible».

El funcionario del Minsap acotó que la ingestión de ácido fólico en dosis de 1 mg de seis meses a un año antes de quedar embarazada incide positivamente en la preparación de ese estado y la salud del bebé, así como la ingestión de mufer, medicamento que se ofrece de manera gratuita en los consultorios de la Atención Primaria de Salud a toda mujer que planifique su embarazo.

«Durante la gestación, la mujer debe sentir confianza en el personal de la salud que la atiende en cada una de las nueve consultas que, como mínimo, le son orientadas, y para ello nuestros médicos y enfermeras deben no solo elevar su preparación sino también transmitirle esa seguridad.

«En esas consultas se identifican los factores de riesgo de la mujer en su condición de madre y se actúa de manera adecuada y oportuna ante la posible ocurrencia de tromboembolismos pulmonares y trombosis venosas profundas, frecuentes ya no solo en la mujer mayor de 30 años», añadió Armán Alessandrini luego de precisar que las várices, las cirugías abdominales y la obesidad son elementos de riesgo a tener en cuenta.

La pareja y familiares deben prepararse también para el gran momento del nacimiento, para eso son las sesiones de sicoprofilaxis para el parto y exigirlas en la Atención Primaria de Salud y en los hogares maternos en el caso de que la gestante se encuentre ingresada por presentar déficit nutricional, riesgo de prematuridad, hipertensión arterial, entre otras afecciones, precisó el especialista, quien agregó que en estas sesiones se conduce a la pareja por los caminos de la maternidad y la paternidad responsable.

«Es importante que la mujer conozca que la mejor vía para dar a luz es el parto vaginal, del cual se



Aileen Infante Vigil-Escalera
11 de Junio del 2016 20:50:07 CDT



Juan Francisco Manzano, otra vez el silencio

Alfredo Zaldivar
21 de Mayo del 2016 20:48:30 CDT



Encuentros

Juventud Rebelde
10 de Junio del 2016 21:31:15 CDT



Netflix, Twitch, Facebook Live: ¿la TV y el cine en jaque?

Yurisander Guevara
8 de Junio del 2016 21:45:13 CDT

benefician los dos. La cesárea, en tanto intervención quirúrgica, es más asociada a complicaciones, aun cuando en nuestras instituciones de salud se realice el proceder de manera segura, por lo que solo se debe recurrir a ella en caso estrictamente necesario», subrayó Armán Alessandrini.

Ella debe conocer, además, los síntomas del trabajo de parto y acudir inmediatamente a un centro asistencial para ser evaluada en caso de que presente contracciones dolorosas, afirmó.

«En Cuba, el 99 por ciento de los partos suceden en instituciones de salud, pero en no pocas ocasiones sorprende en casa, debido a la errónea decisión de la mujer de quedarse allí el mayor tiempo posible, ignorando que la acción del personal entrenado en las horas que anteceden al nacimiento es de vital trascendencia», apuntó el especialista, quien exhortó a las pacientes y al personal de salud a colmarse de la paciencia requerida para el desarrollo de un trabajo de parto exitoso.

Armán Alessandrini puntualizó que al llegar al momento del parto, la mujer debe tener cifras adecuadas de hemoglobina y realizar antes de manera consciente los tratamientos indicados en caso de presentar infecciones urinarias o vaginales.

Las hemorragias, sobre todo las ocurridas luego de la expulsión de la placenta y ante una nula contractilidad del útero, y las infecciones son unas de las principales causas de morbilidad y mortalidad materna en países en vías de desarrollo, aunque en ocasiones se presentan urgencias asociadas a causas no obstétricas, debido a la presencia de otras enfermedades en la mujer, precisó Armán Alessandrini.

«Por ello el país privilegia la capacitación y el aprendizaje de nuestros profesionales en protocolos de actuación más sanos para estas eventualidades, y en la incorporación de técnicas quirúrgicas más efectivas y seguras en su proceder».



35



0

Enviar por Email



Compartir:



ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Normas

Los comentarios deben

Comentario

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

- 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

1 Temis - 31 de Mayo del 2016 12:26:42 CDT

Es innegable la esmerada atención que reciben en nuestro país las gestantes y los niños en general, para el cuidado de su salud. Ello constituye uno de los logros más relevantes de la Revolución Cubana y ha sido una preocupación constante de sus líderes, especialmente de nuestro querido Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz. Prueba de ello son los indicadores del Programa Materno-Infantil, los cuales emulan e incluso superan, en no pocos casos, los alcanzados por naciones del llamado "Primer Mundo". Nuestro agradecimiento al Estado y Gobierno cubanos, así como al personal médico y paramédico que hacen posible el nacimiento de bebés sanos y con una considerable esperanza de vida.

2 Diana - 31 de Mayo del 2016 13:40:51 CDT

Me gustó mucho el artículo, bien informativo.

3 PERDIDA - 1 de Junio del 2016 9:16:42 CDT

Me parece necesario para las féminas que piensan procrear que asistan a consultas preconcepcionales, siempre se pueden evitar complicaciones en el embarazo. La ingestión de ácido fólico en dosis de 1 mg de seis meses a un año antes de quedar embarazada y la ingestión de mufer, son recomendaciones que se agradecen.

4 José Gabriel - 1 de Junio del 2016 11:56:00 CDT

Muy buen artículo, especial con la sonrisa tierna y bella que nos regala en su foto la

periodista Ana María.Saludos a los amigos del Foro.

5 Rodin - 2 de Junio del 2016 11:15:16 CDT
Buen artículo. Felicidades para Mr Lle que ayer fue su CUMPLE. Que la hayas pasado bien colega. Nos vemos

6 José Gabriel - 7 de Junio del 2016 13:20:45 CDT
Dónde está la gente? Saludos a todos.

7 Piscis85 - 10 de Junio del 2016 10:37:45 CDT
Me gustó mucho el artículo,de mucha utilidad.Estoy en espera de mi segundo bebé, disfrutando la maternidad,esta etapa única de la vida. Besos a Yasel.

8 Rodin - 13 de Junio del 2016 12:36:17 CDT
Piscis85: FELICIDADES... hacia rato no escribias, me alegro mucho por ti, disfruta esto y nos dices que vas a tener. Saludos

[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