

# Recomendaciones para PREVENIR y sentirse mejor

## IRAS NEUMONÍA:

### ¿QUÉ SON LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS?

Las infecciones respiratorias agudas (también conocidas como IRA) son producidas por diferentes tipos de virus, bacterias u hongos que pueden afectar una parte o todo el aparato respiratorio (nariz, garganta, tráquea, bronquios y pulmones), haciendo que algunas veces a la niña o niño le cueste respirar normalmente.

### ¿QUÉ ES LA NEUMONÍA?

La neumonía es una infección respiratoria que al inicio puede empezar como un simple resfrío, es decir, con moquitos por la nariz, tos y fiebre, pero luego puede generar inflamación y/o infección de los pulmones, ocasionando dificultad para respirar.

A diferencia del resfrío, la neumonía puede ser MORTAL, especialmente en los bebés. Por eso la neumonía debe ser prevenida y tratada a tiempo en el establecimiento de salud.

### ¿QUÉ ES LA CAUSA?

- Virus
- Bacterias
- Hongos

### ¿CUÁLES SON SUS SÍNTOMAS?

- Moquito por la nariz
- Tos
- Fiebre
- Dificultad respiratoria

### IMPORTANTE:

Si el bebé y niña o niño tiene moquito por la nariz, tos o fiebre llévalo rápido al establecimiento de salud más cercano. Acudir cuando tiene respiración rápida puede ser demasiado tarde y el bebé puede morir.

### ¿QUIÉNES ESTÁN EN PELIGRO DE HACER LA ENFERMEDAD MÁS GRAVE?

- Niñas y niños menores de 3 años
- Adultos mayores de 60 años

### ¿CÓMO SE TRANSMITE LA NEUMONÍA?

- Por vía aérea: por los estornudos y tos
- A través de manos y objetos contaminados

## **¿CÓMO PREVENIR LA NEUMONÍA EN EL BEBÉ Y NIÑA O NIÑO MENOR DE 5 AÑOS?**

- Dale solo leche materna durante los primeros seis meses de vida. La leche materna es el único alimento que contribuye al crecimiento y desarrollo del cerebro de tu bebé y niña o niño
- Dale alimentos nutritivos después de los seis meses, y continuar la lactancia hasta los dos años de edad. Una niña o niño bien nutrido tiene menos posibilidad de enfermar.
- Cumple con sus vacunas. La vacuna contra el neumococo son tres dosis: a los 2 y 4 meses de edad y cuando cumpla 1 año • Lleva a tu niña o niño al control de crecimiento y desarrollo (CRED) en el establecimiento de salud.

## **¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA NEUMONÍA?**

- Si la neumonía es producida por bacterias, debe tratarse con antibióticos.
- Si es producida por virus, se debe seguir las indicaciones del personal de salud. Usualmente se requiere tratamiento, según los síntomas. En este caso, los síntomas pasan en unos cuantos días.
- Nunca, pero nunca mediques a tu niña o niño por tu cuenta ni aceptes consejos de tus familiares o vecinas sin consultar primero con el personal de salud.
- Si el personal de salud ha diagnosticado que tu bebé tiene una infección respiratoria, cumple el tratamiento indicado y continúa con la lactancia materna en mayor cantidad de veces.

En el caso de los niños y niñas menores de 5 años, las medidas de prevención son:

- Cumplir con el esquema de vacunación (vacunación completa).
- Lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses y complementaria hasta los 2 años.
- Cumplir con el control de crecimiento y desarrollo del niño o niña en el establecimiento de salud.
- Asegurar una alimentación nutritiva de los niños y niñas.
- Evitar exponer al niño o niña al humo del kerosene, leña, cigarro, etc.
- Lavarse las manos con jabón y agua a chorro.
- En época de frío, abrigar a los niños y niñas adecuadamente, evitando los cambios bruscos de temperatura.
- Dale solo leche materna durante los primeros seis meses de vida. La leche materna es el único alimento que contiene todo lo necesario para el crecimiento y desarrollo del cerebro de tu bebé y niña o niño.
- Dale alimentos nutritivos después de los seis meses, y continuar la lactancia hasta los dos años de edad. Una niña o niño bien nutrido tiene menos posibilidad de enfermar.
- Cumple con sus vacunas. La vacuna contra el neumococo son tres dosis: a los 2 y 4 meses de edad y cuando cumpla 1 año.
- Lleva a tu niña o niño al control de crecimiento y desarrollo (CRED) en el establecimiento de salud.

## **Cómo disminuir los riesgos de Neumonía.**

Para disminuir los riesgos de complicaciones de la Infección Respiratoria Aguda (IRA) en los niños pequeños y evitar la neumonía, es necesario que desde la gestación, la madre se realice un control prenatal de tal manera que los niños nazcan con buen peso. Luego, se debe garantizar la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de edad y a partir de ahí, la alimentación complementaria debe ser la adecuada con alimentos nutritivos para que eviten la desnutrición.

Asimismo, se debe cumplir estrictamente con la vacunas de acuerdo a su edad y con el control de su crecimiento y desarrollo en los establecimientos de salud.

## ¿Cuáles son los síntomas de la IRA?

Los síntomas y signos más frecuentes de la IRA son:

- Tos persistente
- Rinorrea (Secreción nasal)
- Nariz tupida
- Fiebre alta
- Dolor de garganta
- Dolor de oído
- Cuando se agrava puede presentarse la respiración rápida o dificultad para respirar.

## Recomendaciones para evitar la IRA

- Vacunarlo oportunamente de acuerdo a su edad.
- Darle leche materna durante sus primeros 6 meses.
- Si es mayor de 6 meses, darle comidas espesas en forma de papilla y continuar con la lactancia materna.
- Llevarlo a su control periódico en el establecimiento de salud.
- Evitar exponerlo al humo de la cocina, kerosene, leña o cigarrillos dentro de la casa.
- Abrigarlo adecuadamente.

## ¿Cómo evitamos la neumonía en los niños?

- Abrigarlos y evitar los cambios bruscos de temperatura.
- Darle leche materna exclusiva hasta los seis meses de edad y después complementar con alimentos naturales y nutritivos (carnes, frutas y verduras amarillas o anaranjadas, ricas en Vitamina “A” y “C”).
- Vacunarlo oportunamente.
- Evitar la presencia de humo en la casa (de cigarrillo, kerosene, ron o leña)
- No darle medicamentos sin indicación del médico.
- Evitar que los niños estén junto a personas adultas enfermas con tos, gripe o resfrío.

# LACTANCIA MATERNA

## **Si trabajas fuera del hogar, también puedes dar leche materna.**

Acude al establecimiento de salud 15 días antes de reincorporarte al trabajo para que el personal pueda enseñarte las técnicas de extracción y conservación de la leche para ir practicando.

## **¿Cómo realizo la Extracción Manual?**

### **Paso 1**

Para estimular la bajada de la leche, hazte masajes alrededor del pecho, en forma circular.

### **Paso 3**

Cuando salga la leche, deposítala en el recipiente.

### **Paso 2**

Coloca la mano en forma de “C”, aprieta sin deslizar los dedos y empuja suavemente contra las costillas.

## **Lo que no debes hacer:**

Apretar los senos porque puede causar moretones.

Tironear del pezón porque puede ocasionar daños a los tejidos.

Deslizar las manos por los senos porque puede causar molestias en la piel.

## **¿Qué debes hacer antes de extraerte la leche materna?**

- Si tu centro de labores no cuenta con un lactario, busca un lugar tranquilo donde
- puedas estar de 15 a 20 minutos.
- Lávate las manos con agua y jabón.
- Piensa en tu bebé, lleva fotos o una prenda, pues su aroma favorece la salida de leche.
- Usa un recipiente limpio con tapa y resistente al calor (frasco de vidrio o plástico duro).
- Guarda la leche en el recipiente y a baja temperatura

## **BENEFICIOS:**

1.- La leche materna favorece el vínculo afectivo entre la madre y el bebé. Además es un -excelente nutriente que asegura el crecimiento y desarrollo sano de las niñas y niños, principalmente del sistema nervioso y del cerebro.

2.- Es imprescindible que durante los seis primeros meses de vida los lactantes sean alimentados exclusivamente con leche materna, así estará protegido de enfermedades como neumonía, otitis, gripes y alergias, reduciendo el riesgo de malnutrición. En adelante, para satisfacer sus necesidades nutricionales; los lactantes deberán recibir alimentos complementarios, sin abandonar la lactancia materna hasta los 24 meses de edad.

3.- La lactancia materna, durante los dos primeros años de vida del bebé, permite que triplique su peso y aumente su talla en un 50%, además de protegerlo contra enfermedades infecciosas. A largo plazo, potencia la capacidad de aprendizaje y rendimiento escolar del niño o niña.

4.- La leche materna favorece el incremento en 6 puntos del coeficiente intelectual de los niños y niñas durante los primeros nueve meses de vida.

## 10 PASOS DE LA LACTANCIA MATERNA

1. Disponer de una política sobre la lactancia materna para conocimiento del personal de atención de la salud.
2. Capacitar al personal de salud para promover el conocimiento y práctica de la lactancia materna.
3. Informar a todas las embarazadas los beneficios que ofrece la lactancia materna y la forma de ponerla en práctica.
4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al alumbramiento.
5. Mostrar a las madres cómo se debe dar de mamar al niño y cómo mantener la lactancia incluso si han de separarse de sus hijos.
6. No dar a los recién nacidos más que la leche materna, sin ningún otro alimento o bebida, a no ser que estén médicamente indicados.
7. Facilitar la cohabitación de las madres y los lactantes durante las 24 horas del día.
8. Fomentar la lactancia materna a libre demanda.
9. No dar a los niños alimentados al pecho chupon o chupete artificiales.
10. Fomentar el establecimiento de grupos de apoyo a la lactancia materna y procurar que las madres se pongan en contacto con ellos a su salida del hospital o clínica.

## TUBERCULOSIS:

### Síntomas:

- Tos con flema por más de 15 días
- Debilidad y cansancio
- Pérdida de peso
- Pérdida de apetito
- Fiebre /sudores nocturnos

### ¿Cómo NO se contagia?

- NO se contagia por usar los mismos cubiertos (cuchara, tenedor, etc).
- NO se contagia por dar la mano.
- NO se contagia por tocar o usar la ropa ni las sábanas.
- NO se puede transmitir por transfusión de sangre ni por la leche materna.
- NO se contagia por tener relaciones sexuales, pero el desgaste físico, el frecuente contacto oral y el mayor acercamiento a la pareja los pone en riesgo a ti y a tu pareja.

### ¿Qué puedo hacer para no contagiarme?

- Ventilar los ambientes para evitar la concentración de gérmenes.
- Abrir las ventanas y cortinas para iluminar los ambientes. La luz del día elimina la Bacteria.
- Consumir alimentos sanos y de forma balanceada.
- Aplicar la vacuna BCG al recién nacido.
- Participar activamente en la difusión de las actividades contra la TB en tu comunidad.

# INFLUENZA AH1N1:

## ¿Cuáles son sus síntomas?

- Fiebre
- Dolor de garganta
- Tos y estornudos

## Además, podría tener:

Dolores musculares  
Malestar general intenso

## ¿Cómo se previene la influenza?

- Cúbrete la nariz y boca con papel higiénico y luego descártalo en un tacho de basura.
- En caso de no contar con papel, cúbrete con el antebrazo.
- Lávate frecuentemente las manos con agua y jabón.
- Ventila e ilumina con luz natural todos los ambientes (casa, oficina, transporte público)
- Si está agripado, no asistir a lugares públicos; de esta manera se evita contagiar a los demás.
- Si los escolares presentan fiebre, dolor de garganta
- No te automediques.

## ¿Quiénes deben vacunarse con mayor prioridad?

- Niño menores de 5 años.
- Adultos mayores de 60 años.
- Mujeres embarazadas a partir del cuarto mes de gestación.
- Personas con enfermedades crónicas (obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón, insuficiencia renal, asmáticos).
- Personal de salud.

## ¿Quiénes NO deben vacunarse?

Las personas que tienen alergia al huevo o a las proteínas del huevo; tampoco las personas con un sistema inmunológico debilitado. Es importante informar sobre esto a la enfermera o técnica del servicio de salud.

La vacuna contra la Influenza es gratuita en todos los establecimientos de salud pública del país.

# ENFERMEDADES DIARRÉICAS AGUDAS (EDAS)

## Lávate las manos:

- Antes de manipular los alimentos
- Después de bajar del transporte público
- Antes y después de comer
- Después de ir al baño
- Después de jugar
- Después de acariciar a tu mascota
- Con Jabón, para eliminar los gérmenes
- Con Papel toalla, para secarte las manos

# HEPATITIS B

## 1.- ¿Que es la Hepatitis Viral?

Es una enfermedad que afecta al hígado y que puede ser causada por varios virus, entre ellos el virus de la Hepatitis A, B, C, D y E que producen inflamación del hígado.

La hepatitis B es una enfermedad grave causada por un virus. El virus, llamado virus de hepatitis B (VHB), puede causar una infección para toda la vida, cirrosis (cicatrización) del hígado, cáncer del hígado, falla hepática y muerte. El virus de la hepatitis D, llamado también Delta se asocia frecuentemente al virus B y agrava la enfermedad.

## 2.- ¿Cuáles son los signos y síntomas?

Fiebre, malestar general, dolor de articulaciones, falta de apetito, luego de algunos días la orina se hace más oscura, igualmente los ojos y la piel se tornan amarillos (ictericia). Los signos y síntomas mencionados, son menos frecuentes que aparezcan en los niños, la mayoría queda como **portadores crónicos del virus de hepatitis B**

## ¿Cómo se transmite la hepatitis B?

- Ocurre cuando la sangre o secreciones de una persona infectada entran al cuerpo de una persona que no está infectada.
- El VHB se contagia por:
  - Relaciones sexuales con una persona infectada sin usar condón (se desconoce la eficacia de los condones de látex para prevenir la infección con el VHB, pero su uso apropiado puede reducir la transmisión)
  - Compartir jeringas o equipo para calentar drogas al inyectarse drogas ilegales,
  - Al pincharse con una agujas o material quirúrgico no estéril
  - Durante el parto, el virus pasa de la madre infectada a su bebé.
  - En áreas donde es común la infección el VHB puede transmitirse de una persona portadora del virus a otras sanas a través de la saliva (transmisión horizontal), sobre todo en niños.

## ¿Cómo se previene la infección por la HBV?

La vacunación con tres dosis es la única forma de prevenir la infección de la HBV y sus secuelas como la cirrosis y el cáncer de hígado.

# MATERNIDAD SALUDABLE

## Pasos para una Maternidad Saludable.

### Paso 1

#### Atención preconcepcional- (Antes de la gestación)

Si planificaste salir embarazada, es recomendable acudir a la atención pre-concepcional, con la finalidad de iniciar el embarazo en las mejores condiciones que aseguren una mamá y un recién nacido sanos.

En la atención recibirás:

- Evaluación física completa.
- Orientación/consejería en salud sexual y reproductiva.
- Despistaje de cáncer de cuello uterino y mamas.
- Detección de infecciones de transmisión sexual, VIH y sífilis.
- Evaluación y tratamiento odontológico.
- Vacunación antitetánica.
- Evaluación nutricional.
- Detección de anemia.

Tres meses antes de tu embarazo debes tomar ácido fólico para evitar las malformaciones en tu bebé.

### Paso 2

#### Atención prenatal

- Se realiza con la finalidad de detectar oportunamente cualquier complicación que pueda poner en peligro tu vida o la de tu bebé.
- La atención prenatal debe ser temprana y periódica:
  - Una vez al mes hasta los 7 meses.
  - Dos veces al mes hasta los 8 meses.
  - Una vez por semana hasta el parto.
- Cumple con la fecha exacta de tu cita y sigue las recomendaciones del médico u obstetríz.

Acude al establecimiento en cuanto sospeches estar embarazada o cuando tengas un retraso menstrual de 7 días.

### Paso 3

#### Análisis de laboratorio

Es importante tomar muestras de sangre y orina de la gestante para realizar análisis que confirmen el buen estado de salud de la madre y su niño.

Asimismo podrás determinar tu grupo de sangre y factor RH.

Con estos análisis se puede detectar oportunamente:

- Anemia.
- Diabetes.
- Infección urinaria.
- Infecciones de transmisión sexual: VIH /Sida.
- Enfermedades transmisibles: malaria, dengue y bartonelosis.

Cualquiera de estas complicaciones pone en riesgo tu vida y la de tu bebé.



## **Paso 4**

### **Sulfato ferroso y ácido fólico**

- Durante los 3 primeros meses, cuando tu bebé está en formación, es necesario consumir ácido fólico para evitar las malformaciones congénitas.
  - Desde el tercer mes de gestación, hasta un mes después del parto, debes consumir sulfato ferroso y ácido fólico pues durante el embarazo tu bebé consume tus reservas de hierro.
- Necesitas estar saludable para poder brindar una buena lactancia materna y exclusiva.

## **Paso 5**

### **Salud bucal**

- Visita al dentista por lo menos dos veces durante tu embarazo.
  - Cepilla tus dientes después de cada comida y en la noche antes de irte a dormir.
  - Evita los dulces porque dañan tus dientes.
- El bebé consume tus reservas de calcio, por ello debes cuidar tus dientes.

## **Paso 6**

### **Alimentación y nutrición**

Para una adecuada nutrición debes consumir diariamente:

- Tres comidas principales más un refrigerio.
  - Algún alimento de origen animal como: sangrecita, pescado, pollo, vísceras, bofe , bazo).
  - Leche, yogurt o queso.
  - Frutas y verduras de color amarillo, anaranjado y verde oscuro.
  - Agua pura o jugo de frutas naturales.
  - Además, dos veces por semana debes comer menestras, como lentejas y frejoles.
- Evita consumir comidas muy aderezadas y ají. Tomar café y bebidas alcohólicas.

## **Paso 7**

### **Cuidados básicos**

Para una maternidad saludable y segura:

- Evita el contacto con personas que sufren alguna infección como gripe, sarampión o varicela.
- Evita el contacto con insecticidas y otras sustancias tóxicas.
- No tomes ningún medicamento sin receta médica.
- Evita los viajes largos a partir de los 6 meses de embarazo.
- No fumes y evita estar cerca de personas que fuman.
- Duerme ocho horas cada noche como mínimo y descansa durante el día 30 minutos.

## **Paso 8**

### **Psicoprofilaxis y estimulación prenatal**

La llegada de un nuevo ser puede causar en la familia alegría, incertidumbre, miedos y temores. Por ello, es importante que asistas a los talleres de psicoprofilaxis obstétrica y de estimulación prenatal donde aprenderás el proceso de desarrollo del bebé y los cambios que produce en tu organismo.

### **Beneficios:**

- Permite mantener una postura ideal.
- Acorta el periodo del parto.
- Favorece la oxigenación del bebé.
- Favorece el desarrollo físico y sensorial del bebé.
- Acelera la recuperación post natal.

## **Paso 9**

### **Atención del parto y el recién nacido**

Tu parto debe realizarse en un establecimiento de salud porque allí el personal de salud podrá:

- Identificar signos de alarma oportunamente (en la madre y el bebé).
- Resolver complicaciones (si se presentan).
- Facilitar el contacto temprano entre la madre y el bebé (piel a piel) así como el inicio inmediato de lactancia materna.
- El parto se puede presentar algunos días antes o después de la fecha indicada, aun cuando el embarazo se haya desarrollado normalmente.
- Debes tener preparado todo lo necesario para ti y tu bebé.
- Es mejor si en el parto estás acompañada por tu pareja o un familiar.
- Puedes elegir la posición que deseas en el momento de tu parto.

## **Paso 10**

### **Espaciamiento óptimo**

- Espera a que tu cuerpo se recupere para volver a embarazarte.
- El espaciamiento óptimo entre un embarazo y otro es de 3 a 5 años.
- Si decides espaciar los embarazos debes optar por un método anticonceptivo.
- Los métodos anticonceptivos: MELA (lactancia materna), de abstinencia periódica (ritmo, moco cervical), modernos (píldora, inyectable, T de cobre, condón) y quirúrgicos (ligadura de trompas y vasectomía) son gratuitos en todos los establecimientos del Ministerio de Salud.

## **Recomendaciones Maternidad Saludable**

### **ANTES:**

Apenas sospeches que estás embarazada debes acudir al establecimiento de salud para confirmarlo e iniciar la atención prenatal.

Atención Prenatal Consiste en detectar oportunamente cualquier complicación que pueda poner en peligro tu vida o la de tu bebé. Aquí recibirás:

- Evaluación integral con enfoque de género e interculturalidad.
- Exámenes de laboratorio.
- Evaluación nutricional.
- Evaluación sobre violencia de género.
- Atención odontológica.
- Vacunación.
- Suplemento de hierro y ácido fólico.
- Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
- Plan de parto.
- Signos de alarma.

## **DURANTE:**

Apenas sospeches que estás embarazada debes acudir al establecimiento de salud para confirmarlo e iniciar la atención prenatal.

Atención Prenatal Consiste en detectar oportunamente cualquier complicación que pueda poner en peligro tu vida o la de tu bebé. Aquí recibirás:

- Evaluación integral con enfoque de género e interculturalidad.
- Exámenes de laboratorio.
- Evaluación nutricional.
- Evaluación sobre violencia de género.
- Atención odontológica.
- Vacunación.
- Suplemento de hierro y ácido fólico.
- Psicoprofilaxis obstétrica y estimulación prenatal.
- Plan de parto.
- Signos de alarma.

## **DESPUÉS:**

Es la atención integral que se te brinda después del parto y hasta los 42 días con la finalidad de detectar oportunamente complicaciones para ti y tu bebé. Recibirás:

- Suplemento de hierro y ácido fólico.
- Educación en cuidados del puerperio y recién nacido: alimentación, higiene, lactancia materna, cuidados del recién nacido.
- Signos de alarma en la madre y el recién nacido.
- Orientación/ consejería en salud sexual y reproductiva con énfasis en planificación familiar.

# HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

## Tipos de Hipertensión:

**Hipertensión arterial primaria:** Es la que se presenta en la mayoría de los pacientes (95%). No tiene causa identificable, pero está relacionada a factores hereditarios y sobre todo a estilos de vida inadecuados, como la mala alimentación y el sedentarismo.

**Hipertensión arterial secundaria:** Es debida a una causa identificable, a veces tratable, como las enfermedades renales y endocrinas.

## Factores de riesgo:

Las posibilidades de padecer hipertensión es mayor si:

- Tienes familiares con esta enfermedad.
- Consumes tabaco.
- No realizas actividad física.
- Tienes obesidad o sobrepeso.
- Tienes alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Sufres de estrés o depresión.
- Sufres de diabetes.

## Síntomas

No presenta síntomas en el 80% de los casos, por lo que es llamada la "enfermedad silenciosa". Sin embargo, puede manifestarse con dolores de cabeza, zumbido de oídos, mareos, visión borrosa o con luces centellantes, o sangrado por la nariz.

## ¿Por qué es importante medirse la presión arterial?

Porque es la única forma de saber si padecemos de este mal. La hipertensión arterial puede ser identificada y tratada con facilidad, así se evitarán posibles alteraciones en el corazón, cerebro, riñón y retina.

## Medidas preventivas:

- Mantener el peso ideal.
- Realizar actividad física al menos 30 minutos al día.
- Reducir el consumo de sal.
- Reducir el consumo de grasas.
- Evitar el consumo de alcohol.
- Eliminar el consumo de tabaco.

## Complicaciones

La hipertensión arterial no tratada o no controlada, puede llevarte a complicaciones:

- Infarto cardíaco. Primera causa de muerte en el mundo.
- Derrame cerebral. Primera causa de discapacidad en el mundo.
- Insuficiencia renal. Lleva a la hemodiálisis.
- Daño ocular. Lleva a la ceguera.

# DENGUE

## ¿QUÉ ES EL DENGUE?

Es una enfermedad infecciosa causada por un virus que es transmitido por la picadura del zancudo *Aedes aegypti*, que es muy común en zonas calurosas y tropicales; como en la costa norte y la selva.

## ¿UN ENFERMO CON DENGUE PUEDE MORIR?

Sí, el dengue es una enfermedad mortal, de no recibir la atención inmediata en un establecimiento de salud, Por lo que es **IMPORTANTE** que ante los primeros síntomas **ACUDA** en Busca de Atención. **NO AUTOMEDICARSE.**

## ¿CÓMO SE TRANSMITE?

Cuándo el zancudo *Aedes aegypti*, pica a una persona enferma y pica a una persona sana.

## ¿DÓNDE SE REPRODUCE EL ZANCUDO?

Se reproduce en el agua que se guarda en recipientes sin tapar, también en el agua de lluvias que se empoza en llantas, botellas, chapitas, barriles metálicas o de plásticos entre otros.

## ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DEL DENGUE?

- Fiebre alta
- dolor de cabeza
- dolor detrás de los ojos
- dolor de las articulaciones y músculos
- nauseas
- vómitos y erupción cutánea

Una importante proporción de los casos pueden evolucionar hacia formas graves, por lo que hay que estar atentos a la sintomatología y de presentar dolor abdominal, esta es una emergencia, que exige atención inmediata, su vida está en peligro. **NO** se automedique.

## RECOMENDACIONES:

**Lava, escobilla y TAPA BIEN** los depósitos y tanques de agua **PARA EVITAR CRIADEROS DE ZANCUDO.**

- **TAPA BIEN**, los depósitos y tanques donde almacenas el agua.
- **LAVA Y ESCOBILLA** los depósitos tanques donde juntas el agua.
- **BOTA LOS RECIPIENTES DONDE SE ACUMULA EL AGUA** como llantas, latas, botellas, cáscaras de coco, chapas y otros.
- **ELIMINA EL AGUA** acumulada por las lluvias en las cochas y caños.

## ¿POR QUÉ TAPAR BIEN?

Hay que tapar bien los depósitos que almacenan agua, para que el zancudo no pueda entrar y dejar sus huevos en el agua.

El zancudo se mete hasta por los huecos más pequeños.

## ¿LA PERSONA ENFERMA CON EL DENGUE PUEDE CONTAGIARME?

**NO.** La transmisión de la enfermedad no es de persona a persona. El dengue requiere del zancudo *Aedes aegypti* para que pique a la persona enferma y luego a una sana, así se inicia el ciclo de infección.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI PRESENTO ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS DEL DENGUE?

Acudir de inmediato a un establecimiento de Salud, **NO AUTOMEDICARSE**

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

No existe tratamiento específico. Sin embargo, controlar los síntomas y mantener una buena hidratación, disminuye el riesgo de complicaciones y deben permanecer en observación continua en los Establecimientos de Salud. Esto es fundamental para el manejo y su recuperación.

# CHIKUNGUNYA

## ¿Qué es la fiebre chikungunya?

Es una enfermedad transmitida por la picadura de un zancudo infectado (*Aedes aegypti*) y produce frecuentemente intensos dolores articulares, musculares, dolor de cabeza y fatiga.

## ¿Cuál es su tratamiento?

La enfermedad carece de tratamiento específico, pero se pueden utilizar analgésicos y antiinflamatorios no esteroideos para reducir el dolor y la tumefacción. Debe evitarse la aspirina y automedicación.

## ¿Hay vacuna?

No hay vacuna contra el virus, de modo que hay que extremar las medidas preventivas para evitar las picaduras de mosquitos.

## ¿Cómo se transmite?

Cuando el zancudo *Aedes aegypti* pica a una persona enferma y luego de varios días a una persona sana, infectándola.

## ¿Cuáles son los Síntomas?

- Fiebre alta
- Dolor intenso en articulaciones
- Sarpullido en tronco y extremidades
- Malestar general
- Picazón y sangrado de nariz y encías
- Cansancio intenso
- Náuseas y vómitos

## Recomendaciones

- Aplícate repelente cada cuatro horas.
- Usa ropa ligera que cubra la mayor parte de tu cuerpo.
- Revisa que las ventanas de las habitaciones tengan mallas o mosquiteros.
- Evita exponerte en zona de zancudos.
- Retirar los envases desechados del entorno doméstico.
- Eliminar el almacenamiento de envases plásticos, donde podría acumular agua, como potenciales criaderos de mosquitos.

## Las medidas para evitar la cría de mosquitos consisten en:

- retirar los envases desechados del entorno doméstico,
- cuando los envases se estén utilizando, volcarlos o vaciarlos cada 3 o 4 días para evitar la cría de mosquitos, incluso los que se encuentren dentro de la casa pero contengan agua. Otra alternativa consiste en cubrirlos completamente para evitar la entrada de mosquitos.

# TEMPORADAS DE LLUVIA

## Antes

- Identifica las rutas de evacuación que te dirijan a una zona alta, segura y alejada del cauce del río y/o quebrada, debido a que pueden presentarse deslizamientos, inundaciones y huaycos.
- Protege y refuerza el techo de tu vivienda, revisa el tejado, la bajada de agua y elimina toda acumulación de residuos y materiales que puedan obstaculizar el paso del agua por el drenaje.
- El personal de salud debe realizar simulacros de evacuación en el establecimiento de salud ante la ocurrencia de un evento adverso.
- Si tu vivienda tiene techo a dos aguas, instala canaletas para el desfogue de estas; así evitarás que se acumule el agua por las lluvias.
- No construyas viviendas en lugares bajos y propensos a inundaciones.
- Infórmate sobre los pronósticos del tiempo y la situación climática de tu localidad.
- En coordinación con tus autoridades, establezcan un sistema de alerta temprana ante cualquier situación de emergencia que se pueda presentar durante las lluvias intensas. Para ello utiliza silbatos, linternas, campanas, alarmas, sirenas o altoparlantes.
- Realiza con tus vecinos una vigilancia permanente del caudal del río y quebradas.
- Ten a la mano una mochila para emergencias que contenga agua, alimentos no perecibles, abrigo, linterna, radio a pilas y un botiquín de primeros auxilios.
- Enseña a tu familia a cortar el suministro eléctrico de tu vivienda.
- Ten a la mano los números de emergencia.
- Evita arrojar basura ni desperdicios dentro de los ríos y quebradas; esto puede provocar inundaciones.
- Si tienes auto, revisa que los limpiaparabrisas, llantas y frenos estén en buen estado.

## Durante

- Evita permanecer dentro de tu vivienda. Aléjate rápido de la ribera de los ríos y ubícate en una zona alta lo antes posible. Abriga bien a tus seres queridos, especialmente a los niños y adultos mayores.
- Transita por caminos seguros. No cortes camino, pueden haber bajadas peligrosas donde podrías resbalarte y producirte un accidente.
- No dejes solos a los niños pequeños, adultos mayores o personas con capacidades especiales; si lo haces, informar a los vecinos de esta situación para que te apoyen.
- Evita formar grupos de personas en zona abierta, si lo estás es mejor separarte varios metros. La concentración de personas es un polo de atracción a los rayos.
- Evita usar herramientas ni objetos metálicos y no permanezcas cerca de postes de energía eléctrica, torres de alta tensión, vías férreas, puertas metálicas y antenas. Aléjate de árboles.
- De preferencia, cierra los servicios de energía eléctrica y agua de tu vivienda
- Evita cruzar a pie por los ríos que hayan aumentado su caudal.
- Ayuda a tus vecinos, especialmente a los niños, personas de la tercera edad y personas con capacidades diferentes.
- Elimina los recipientes donde se acumula el agua como llantas, latas, botellas, chapas y otros. Así evitarás la propagación de mosquitos.
- Evita cruzar un puente cuando el nivel de agua lo ha rebasado o si éste se encuentra deteriorado.
- En caso de emergencia, comunícate inmediatamente con el establecimiento de salud más cercano y con la oficina de Defensa Civil de tu localidad para proporcionar ayuda humanitaria a las personas afectadas y responder ante los daños.
- Protege con bolsas de plástico, en lugares altos y seguros, los documentos personales y oficiales como partidas de nacimiento, cartillas de vacunación, certificados escolares, pasaportes, etc.
- Ubica los refugios temporales y albergues en tu municipio.
- Sigue las recomendaciones de las autoridades locales para proteger tu salud y tu vida.

## Después

- Limpia los techos de las viviendas para evitar que se acumule el agua.
- Verifica que cerca de tu vivienda no hayan quedado ramas de árboles, postes débiles y otros, que representen peligro.
- Elimina el agua acumulada en cualquier tipo de depósito.
- No consumas alimentos ni agua que hayan tenido contacto con el agua de una inundación.
- Si conduces tu auto, evita circular en zonas inundadas.
- Si tu zona fue afectada por las lluvias. No regreses a tu casa hasta que se te avise que ya no hay peligro.
- Revisa tu vivienda si existe alguna posibilidad de haber sufrido daños.
- No tomes agua, ni consumas alimentos que hayan estado en contacto directo con el agua de la inundación, utiliza tus reservas de agua potable y alimentos previamente almacenados.
- Asegúrate que el agua de tu cisterna y/o depósitos, no se hayan contaminado.
- No utilices las aguas estancadas para consumo o aseo.
- Reporta cualquier anomalía o peligro a las autoridades.
- Cumple con las recomendaciones del Sector Salud, Defensa Civil y la Municipalidad de tu localidad.



# PREVENCIÓN DEL CÁNCER

## ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE CÁNCER MÁS FRECUENTES EN NUESTRO PAÍS?

En las mujeres: el cáncer de mama y de cuello uterino; mientras que en los varones, los más comunes son el cáncer de estómago, de pulmón y de próstata. El cáncer de pulmón y de estómago afecta a varones y mujeres.

### **Cáncer de Cuello Uterino**

Primera causa de muerte en mujeres a nivel nacional y segunda en frecuencia en la población. La tasa de incidencia nacional es de 34.5 por 100,000 mujeres (4446 casos nuevos) y la tasa de mortalidad es de 16.3 por 100 mil. (2098 mujeres)

### **Cáncer de Estómago**

Es la causa más frecuente de cáncer, tanto en hombres como en mujeres. Se estima una tasa de incidencia de 22.6 por 100 mil hombres y 20.0 en mujeres. La tasa de mortalidad es alta en ambos sexos, lo que indica que la mayoría de casos son diagnosticados en estadios avanzados.

### **Cáncer de Próstata**

Es el más frecuente en varones. La tasa de incidencia estimada es de 37.1 por 100 mil hombres y la mortalidad asciende a 14.0 por 100 mil.

### **Cáncer de Mama**

Representa el cáncer más frecuente en Lima y Arequipa. En los últimos 30 años ha incrementado su incidencia a 34.0 por 100 mil mujeres y su tasa de mortalidad es de 10.8 por 100 mil.

### **Cáncer de Pulmón**

A nivel nacional esta neoplasia maligna afecta a más hombres que a mujeres, con tasas de 7.8 y 5.3 por 100 mil habitantes. En relación a la mortalidad las tasas son 7.7 y 5.1 por 100 mil, respectivamente.

## **FACTORES DE RIESGO**

### **Factores Genéticos**

Alteraciones consecutivas del núcleo celular que afectan al ADN (mutaciones en los genes).

### **Tabaquismo**

Los fumadores están expuestos a 4,500 sustancias, 120 tóxicas, 60 cancerígenas y tienen alto riesgo de padecer 17 tipos de cáncer y otras enfermedades.

### **Alimentación y nutrición deficiente**

Una mala alimentación produce un efecto acumulativo de agentes cancerígenos o la falta de ingesta de sustancias protectoras contra el cáncer. Por eso es recomendable comer frutas y verduras, reducir el consumo de azúcar, sal y comer menos carnes procesadas.

### **Consumo de alcohol**

El alcohol no es cancerígeno, pero interfiere con el metabolismo de otros agentes que pueden producir cáncer.

### **Obesidad**

El exceso de peso puede causar cáncer al aumentar las hormonas esteroideas libres en la circulación, incrementar la resistencia a la insulina, aumentar la insulinemia circulante y los factores de crecimiento biodisponibles.

### **Infecciones**

Algunos tipos de virus, bacterias y parásitos, asociados a infecciones crónicas están presentes en el proceso del desarrollo del cáncer.

## **Radiación solar**

La exposición a la radiación ultravioleta (UV) proveniente del sol es considerada la principal causa de cáncer de piel tipo melanoma y no melanoma.

## **Agentes carcinógenos ambientales**

El cáncer ocupacional, causado por la exposición a agentes cancerígenos presentes en los ambientes de trabajo, representa de 2 a 4% de los casos de cáncer.

## **TIPS DE PREVENCIÓN**

- Evita fumar y estar cerca de fumadores.
- Evita el consumo de alimentos ricos en grasas animales, salados, ahumados, las carnes rojas y productos procesados. Consume alimentos vegetales con contenido de fitoestrógenos y ricos en fibra, cereales y pan integral.
- Evita el exceso de peso, realiza actividades físicas por lo menos 30 minutos diarios.
- En caso de exposición al sol, evita exponerte demasiado entre las 10 y las 16 horas y utiliza sombrero de borde amplio, lentes oscuros y camisa y protector solar.
- Si en tu trabajo estás expuesto a sustancias cancerígenas como pinturas, hidrocarburos y humos industriales, entre otros, viste ropa protectora y sigue las medidas de protección.
- Consulta al médico si notas algún cambio inexplicable. Un bulto, en especial en las mamas o testículos; una úlcera que no cicatriza, incluyendo las úlceras de la boca; un lunar que cambia de forma, tamaño o color; cualquier sangrado anormal o baja de peso sin causa aparente.
- Consulta al médico si tienes problemas persistentes como tos o ronquera permanente, cambio en el hábito intestinal o urinario, o anemia inexplicable.
- Acude a que te practiquen regularmente un papanicolaou (mujeres). Toda mujer que ha tenido o tiene relaciones sexuales debe hacerse el papanicolaou. Evita la promiscuidad y practica una vida sexual sana.
- Realízate un autoexamen de mamas regularmente y acude a una consulta médica anual para ser evaluada (mujeres). Si tienes 40 años de edad o más, te indicarán una mamografía, examen sencillo que no causa dolor y que permite ver lesiones impalpables y de pequeñas dimensiones.
- Tanto varones como mujeres deben hacerse un chequeo médico completo en el Establecimiento de Salud más cercano de su casa, antes de tener síntomas.
- Acude al especialista cuando no tienes molestias en tu salud.

# DIABETES

## **¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DIABETES?**

Excesivas ganas de comer.

Micción frecuente y en grandes cantidades.

Abundante sed.

Visión borrosa.

Infecciones frecuentes (urinarias, vaginales, de piel, etc.).

Pérdida de peso.

## **¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO DE PADECER DIABETES?**

Tienen mayor riesgo las personas mayores de 40 años que llevan un estilo de vida sedentario y tienen sobrepeso y obesidad.

# PREVENCIÓN VIH-SIDA

## ¿CÓMO SE PREVIENE?

A través de la abstinencia, postergando el inicio sexual y esperando el momento y la persona adecuada. Esta es la forma más segura de evitar una infección de transmisión sexual o el VIH.

Usando correctamente un preservativo o condón en todas las relaciones sexuales.

Ser fiel a nuestra pareja.

## ¿DE QUE OTRA MANERA SE PUEDE TRANSMITIR EL VIH?

De la madre a su hijo durante el embarazo, parto o lactancia materna. Es conocida como transmisión madre-niño, la cual es posible prevenir si la gestante se realiza la prueba de VIH y se conoce su diagnóstico a tiempo.

Cuando se recibe una transfusión de sangre sin que ésta haya sido analizada previamente.

## SÍFILIS

### ¿Qué es la sífilis?

La sífilis es una infección de transmisión sexual que es causada por una bacteria llamada *Treponema pallidum*, que muchas veces no es reconocida ya que no presenta signos ni síntomas y puede ser transmitida por las personas a través de las relaciones sexuales no protegidas. Esta ITS es curable con un tratamiento económico, sencillo y seguro si es detectada a tiempo.

### ¿Qué es la sífilis congénita?

Es la sífilis no tratada en una mujer y que durante la gestación es transmitida al feto pudiendo ocasionar abortos espontáneos, niños con bajo peso al nacer, partos prematuros o muerte perinatal. Se sabe que los niños que nacen con sífilis pueden sufrir retardo mental, sordera y ceguera.

### ¿Cómo se transmite?

A través de las relaciones sexuales sin protección. Una mujer puede tener sífilis sin saberlo y si queda embarazada, transmitir la enfermedad al feto. Los hombres también pueden transmitirla a sus parejas, en algunas veces, la sífilis suele presentarse con úlcera o llaga genital que podría pasar inadvertida.

### ¿Cómo se previene?

Mediante el uso del condón o preservativo en las relaciones sexuales.

### ¿Cómo se detecta?

Mediante una “prueba rápida”, que es un procedimiento sencillo para detectar la enfermedad en forma inmediata, lo cual permitirá al especialista de salud otorgar un tratamiento al paciente para disminuir el riesgo de la transmisión al feto o al bebé, especialmente si se trata muy temprano en el embarazo.

Por ello, es muy importante que las gestantes se realicen una prueba de descartar al inicio del embarazo (antes del primer trimestre). Este procedimiento está disponible en todos los establecimientos sanitarios del Ministerio de Salud.

### ¿Cómo se realiza una prueba rápida para sífilis?

El especialista en salud toma una muestra de sangre del pulpejo de dedo con un capilar.

Se coloca una gota de sangre en el orificio de la tira/casete.

Se agrega un diluyente.

El resultado se obtiene en 20 minutos, aproximadamente.

La finalidad de las pruebas rápidas es lograr identificar la sífilis en las gestantes a fin de mejorar su salud y proteger al niño por nacer.

# SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA

## ¿Qué es salud sexual?

Es el estado general de bienestar físico, mental y social de las personas y no la ausencia de enfermedades o dolencias, en la esfera sexual y reproductiva, así como sus funciones y procesos. Las personas son capaces de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos en la que no es obligatoria la procreación, pues la sexualidad en si misma es una forma de comunicación, convivencia y/o amor entre las personas.

## ¿Qué es salud reproductiva?

Es el estado general de bienestar físico, mental y social de las personas y no la ausencia de enfermedades o dolencias, en la esfera sexual y reproductiva. La salud reproductiva incluye la capacidad de las personas para tener una vida sexual, segura y satisfactoria para reproducirse, así como la libertad para decidir cuándo, cómo y con qué frecuencia hacerlo.

## ¿Qué es orientación/consejería en salud sexual y reproductiva?

Es el proceso de comunicación interpersonal en el que se brinda la información necesaria para que las personas logren tomar decisiones voluntarias e informadas. La consejería consiste en proporcionar información a las personas, además de brindar apoyo para el análisis de sus circunstancias y así tomar o confirmar una decisión personal o de pareja en forma satisfactoria.

La consejería a cargo del personal de salud consta de cinco pasos:

1. Establecer una relación cordial.
2. Identificar las necesidades de la usuaria/o.
3. Responder a las necesidades de la usuaria/o.
4. Verificar la comprensión de la usuaria/o.
5. Mantener la relación cordial.

## ¿Qué son derechos sexuales y reproductivos?

Son parte inseparable e indivisible del derecho a la salud y de los derechos humanos. Su finalidad es que todas las personas puedan vivir libres de discriminación, riesgos, amenazas, coerciones y violencia en el campo de la sexualidad y la reproducción.

### **Toda persona tiene derecho a:**

- Disfrutar del más alto nivel posible de salud física, mental y social que le permitan disfrutar de su sexualidad.
- A decidir libre y responsablemente el número y el espaciamiento de sus hijos y disponer de la información, la educación y los medios necesarios para poder hacerlo.
- Tener acceso, en condiciones de igualdad, sin discriminación por edad, opción sexual, estado civil, entre otros, a los servicios de atención que incluyan la salud reproductiva y la planificación familiar.
- Tener acceso a una amplia gama de métodos anticonceptivos para poder realizar una elección libre y voluntaria.
- Tener acceso a servicios de calidad en salud sexual y reproductiva.
- A que las instituciones de salud, velen porque se cumplan estos principios en todas las fases de atención.
- A ser atendidos en salud reproductiva sin ningún tipo de coacción.

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS:

### CONDÓN O PRESERVATIVO:

#### **CARACTERÍSTICAS**

Es una funda delgada de látex que se coloca en el órgano sexual del hombre antes de tener relaciones sexuales. Para cada relación sexual se debe colocar un nuevo condón.

Es el único método anticonceptivo que previene las infecciones transmitidas por medio de las relaciones sexuales como el VIH/Sida.

No requiere examen ni prescripción médica, es de fácil acceso ya que su costo es bajo y es eficaz si se usa correctamente.

#### **FORMAS DE USO**

El usuario debe asegurarse de la integridad del envase y que no se encuentre abierto.

Fijarse en la fecha de vencimiento del producto.

Usar un condón nuevo en cada relación sexual y desechar el anterior en forma adecuada.

#### **CONTRAINDICACIONES**

Irritación del órgano sexual del hombre y los genitales de la mujer por alergia. Se recomienda:

- Baños de asiento y aplicarse una crema antiinflamatoria.
- Si vuelve a presentarse el problema, cambiar de método anticonceptivo.

### DISPOSITIVO INTRAUTERINO – DIU (T DE COBRE):

#### **CARACTERÍSTICAS**

Son dispositivos que el médico o la obstetra colocan dentro del útero de la mujer, quien así se protege de un embarazo por 10 años.

Su eficacia es elevada e inmediata y la usuaria retorna a la fecundidad al ser retirado el DIU.

Del 1 al 2% de mujeres lo expulsan en forma espontánea y no previene las ITS ni el VIH/Sida.

#### **FORMAS DE USO**

Su permanencia dentro del útero es por lo menos 10 años.

#### **CONTRAINDICACIONES**

Mujeres con embarazo (posible o confirmado).

Mujeres con sangrado genital anormal no investigado.

Mujeres con múltiples parejas sexuales que no usen condón.

Mujeres cuyas parejas tengan a su vez múltiples parejas sexuales.

Mujeres con infección activa del tracto genital.

Si las mujeres o sus parejas tienen un alto riesgo para ITS, se les debe sugerir otro método.

Mujeres con enfermedad pélvica inflamatoria actual o reciente (3 meses).

## **INYECTABLE HORMONAL**

### **CARACTERÍSTICAS**

Son inyectables que contienen progestágeno y se aplican en la nalga. Este método protege por 3 meses.

Existen dos modelos: el que contiene progestágeno y el combinado (estrógeno y progestágeno).

Con progestágeno: Medicamento que en dosis elevadas impide la ovulación, por lo que se emplea como componente de los anticonceptivos orales. El Minsa no los distribuye.

Combinado: Son aquellos que contienen estrógeno y progestágeno. El Minsa distribuye un producto de 28 píldoras con estos productos para la planificación familiar.

### **FORMAS DE USO**

Son inyectables que contienen progestágeno y se aplican en la nalga. Este método protege por 3 meses.

Existen dos modelos: el que contiene progestágeno y el combinado (estrógeno y progestágeno).

Con progestágeno: Medicamento que en dosis elevadas impide la ovulación, por lo que se emplea como componente de los anticonceptivos orales. El Minsa no los distribuye.

Combinado: Son aquellos que contienen estrógeno y progestágeno. El Minsa distribuye un producto de 28 píldoras con estos productos para la planificación familiar.

### **CONTRAINDICACIONES**

Mujeres que estén embarazadas (posible o confirmados).

Mujeres con sangrado genital sin explicación.

Mujeres que estén dando de lactar (antes de los 6 meses del post parto).

Mujeres con hepatitis viral aguda, tumor hepático.

Mujeres que toman anticonvulsivos u otros medicamentos (consultar al médico).

Mujeres fumadoras y que tengan más de 35 años.

Mujeres con antecedentes de cardiopatía, hipertensión arterial y cualquier otra enfermedad con evidencia de daño vascular.

Mujeres con cáncer de mama o de endometrio.

Mujeres programadas para cirugía inmediatamente o en el siguiente mes que la obligue a estar postrada en cama.

## **PÍLDORA ANTICONCEPTIVA**

### **CARACTERÍSTICAS**

La píldora es un método anticonceptivo hormonal para la mujer. Es eficaz y seguro si se toma todos los días y la protege durante un mes. Contiene estrógeno y progestágeno.

El método es muy eficaz.

### **FORMAS DE USO**

Método dependiente de la usuaria.

No requiere una motivación continua y uso diario.

No requiere examen pélvico de rutina para el inicio del método.

Retorno inmediato de la fertilidad al discontinuar el método.

Puede ser usado por mujeres de cualquier edad.

Disminuye el flujo menstrual (podría mejorar la anemia y los cólicos menstruales. Regulariza los ciclos menstruales.

Protege contra el cáncer de ovario y de endometrio.

Disminuye la patología benigna de mamas.

Brinda cierta protección contra la enfermedad pélvica inflamatoria.

Y otros.

Efectos secundarios:

\* Amenorrea

\* Náuseas, vómitos

\* Mareos

\* Aumento de peso

\* Cefalea.

### **CONTRAINDICACIONES**

Mujeres que éste embarazadas.

Mujeres con sangrado genital.

Mujeres que están dando de lactar

Mujeres con hepatitis viral aguda, tumor hepático.

Mujeres que toman anticonvulsivos u otros medicamentos (consultar al médico).

Mujeres fumadoras y que tengan más de 35 años.

Mujeres con antecedentes de cardiopatía, hipertensión arterial y cualquier otra enfermedad con evidencia de daño vascular.

Mujeres con cáncer de mama o de endometrio.

Mujeres programadas para cirugía inmediatamente o en el siguiente mes que la obligue a estar postrada en cama.



## **LIGADURA DE TROMPAS**

### **CARACTERÍSTICAS**

Consiste en una operación sencilla para bloquear los conductos que comunican los ovarios con la matriz, impidiendo la unión entre el óvulo y los espermatozoides. Es un método definitivo.

### **FORMAS DE USO**

Es una técnica que se utiliza después del parto, hasta las 48 horas.

Su eficacia es alta, inmediata y permanente.

No interfiere en las relaciones sexuales de la pareja.

Puede ser realizada en forma ambulatoria.

No interfiere con el deseo sexual ni con la producción hormonal por parte de los ovarios.

Es definitiva, debe ser considerada irreversible.

No previene las ITS y el VIH – Sida.

### **CONTRAINDICACIONES**

Usuaris presionadas por el cónyuge o por alguna persona.

Que no cuentan con información sobre este método.

Se recomienda a las usuarias buscar información.

## **MÉTODOS DE ABSTINENCIA PERIÓDICA (RITMO, BILLINGS O MOCO CERVICAL Y OTROS)**

### **CARACTERÍSTICAS**

Consiste en evitar tener relaciones sexuales durante los días en que la mujer podría quedar embarazada y a ellos se les llama días fértiles.

### **FORMAS DE USO**

Eficaz si se cumple con los criterios básicos.

No requiere supervisión por personal de salud

No requiere insumos anticonceptivos

No tiene efectos secundarios

Reduce el sangrado post parto.

Otros.

### **CONTRAINDICACIONES**

Mujeres con inhabilidad para reconocer las características de su ciclo menstrual, en la temperatura y en otros síntomas y signos asociados al ciclo menstrual, como por ejemplo mujeres con trastornos psiquiátricos.

## **MÉTODO DE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y AMENORREA (MELA)**

### **CARACTERÍSTICAS**

Consiste en alimentar exclusivamente con leche materna al bebé, por lo menos 10 a 12 veces por día durante los 6 primeros meses. Es efectivo mientras la usuaria no tenga su menstruación.

Es fácil de usar pero no previene las ITS ni el VIH/Sida.

### **FORMAS DE USO**

Eficaz si se cumple con los criterios básicos.

No requiere supervisión por personal de salud

No requiere insumos anticonceptivos

No tiene efectos secundarios

Reduce el sangrado post parto.

Otros.

### **CONTRAINDICACIONES**

Mujeres que tengan contraindicaciones para dar de lactar a su hijo.

Portadoras de VIH/Sida.

Mujeres que no cumplen con tres requisitos para el método de la lactancia materna.

## **VASECTOMÍA**

### **CARACTERÍSTICAS**

Consiste en bloquear los conductos por donde pasan los espermatozoides, impidiendo su salida y evitando la unión con el óvulo. Este método es definitivo para los hombres que ya no desean tener más hijos.

### **FORMAS DE USO**

Eficacia alta y permanente

No interfiere en las relaciones sexuales de la pareja.

Puede ser realizada en forma ambulatoria

No interfiere con el deseo, la potencia sexual, ni con la producción hormonal por parte de los testículos.

Requiere, previamente, consejería especializada y evaluación médica.

La eficacia es garantizada después de 3 meses de la cirugía.

No previene las ITS ni el VIH/Sida.

Otros.

### **CONTRAINDICACIONES**

No existe ninguna contraindicación absoluta, pero se debe diferir la intervención hasta que se corrijan las siguientes condiciones:

\* Hernia

\* Anemia severa

\* Cardiopatía sintomática

\* Diabetes

\* Trastornos hemorrágicos

\* Infecciones del aparato genital

\* Entre otros.