



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Lic. En Medicina Humana**

**Primer semestre**

**Salud Pública**

**Ensayo**

**Catedrático**

**Dr. Manuel Eduardo López Gómez**

**Alumna**

**Angélica Montserrat Mendoza Santos**

**12 de diciembre de 2020**

## INTRODUCCIÓN

La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. Se logra mediante la aplicación de métodos anticonceptivos y el tratamiento de la esterilidad

La capacidad de la mujer para decidir si quiere embarazarse y en qué momento tiene una repercusión directa en su salud y bienestar.

Esta medida permite, además, el espaciamiento adecuado de un parto a otro (de 2 a 3 años), de forma a favorecer la recuperación de la mujer de los desgastes ocasionados por el embarazo, y de esa forma, garantizar el cuidado del recién nacido en los primeros años de vida.

Un programa de salud es un conjunto de acciones implementadas por un gobierno con el objetivo de mejorar las condiciones sanitarias de la población. De esta forma, las autoridades promueven campañas de prevención y garantizan el acceso democrático y masivo a los centros de atención.

un programa de salud consta de diversas partes. En principio, se plantea una introducción, con los antecedentes y la misión que cumplirá el programa. Después se realiza un diagnóstico de la situación actual, que puede incluir una síntesis de evaluación de planes similares que se hayan desarrollado con anterioridad.

## ¿Qué es la planificación familiar?

El acceso a una planificación familiar segura y voluntaria es un derecho humano. La planificación familiar es fundamental para la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres, y es un factor clave para reducir la pobreza. Sin embargo, millones de mujeres que quieren utilizar métodos de planificación familiar seguros y eficaces no pueden hacerlo porque carecen de acceso a la información, los servicios o el apoyo de sus parejas o comunidades. Esto amenaza su posibilidad de crear un mejor futuro para ellas mismas, para sus familias y sus comunidades. El UNFPA apoya la planificación familiar promoviendo políticas al respecto, garantizando un suministro constante y fiable de anticonceptivos de calidad; reforzando los sistemas nacionales de salud; y recopilando datos para respaldar esta labor.

El UNFPA también desempeña una función mundial de primer orden en la mejora del acceso a la planificación familiar reuniendo a los asociados incluidos los Gobiernos para elaborar datos empíricos y políticas, y ofreciendo asistencia programática, técnica y financiera a los países en desarrollo.

## MÉTODOS TEMPORALES

### MELA

Es un método temporal de planificación familiar basado en el efecto natural que tiene la lactancia materna sobre la fertilidad, para que este método sea efectivo, se debe cumplir con tres requisitos:

- 1) que la mujer no le haya venido la regla o menstruación.**
- 2) que él bebe reciba lactancia materna completa y exclusiva, es decir durante el día y la noche**
- 3) Que él bebe sea menor de 6 meses**

## ABSTINENCIA PERIÓDICA

Son métodos en que las parejas deben evitar tener relaciones sexuales durante el periodo fértil de la mujer. Entre estos métodos podemos mencionar.

## Ritmo o calendario

La mujer debe controlar la duración de sus ciclos menstruales, por lo menos 6 meses previos al inicio del método, se debe identificar cual ha sido el ciclo más corto y cuál ha sido el más largo en ese periodo de 6 meses, aplicando la siguiente regla:

Calcular el primer día fértil restando 18 días a la duración del ciclo más corto y luego calcular el último día fértil restando 11 días al ciclo más largo.

Luego se debe trasladar este periodo fértil en el calendario, para que la pareja conozca el periodo en el que la mujer podría quedar embarazada.

## Método de los Días fijos

Este método puede ser utilizado por aquellas mujeres cuyos ciclos menstruales se encuentran entre 26 a 32 días. El periodo fértil se encuentra entre el día 8 y el día 19 de cada ciclo menstrual. Para facilitar el uso de este método se puede usar el Collar del Ciclo.

Collar del Ciclo es un collar de perlas de colores que representa el ciclo menstrual de la mujer, esto le ayuda a saber en qué días del ciclo hay mayor riesgo de embarazo si tiene relaciones sexuales sin protección.

Las perlas blancas marcan los días de mayor riesgo de embarazo.

Las perlas marrones marcan los días de bajo riesgo de embarazo.

Las perlas marrones marcan los días de bajo riesgo de embarazo.

La perla de color rojo representa el primer día de la regla o menstruación.

## MÉTODOS DE BARRERA:

### Condón Masculino

Es una funda de látex, que se colocan en el pene erecto, antes de cualquier contacto sexual, actúa como una barrera que no deja que los espermatozoides lleguen a fecundar el óvulo maduro, previniendo embarazos no planificados y al mismo tiempo disminuye el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión Sexual incluyendo el VIH SIDA.

## **Condón Femenino**

Es una alternativa en anticoncepción para la mujer, consiste en una funda delgada de un material suave llamado nitrilo, que se acomoda en el interior de la vagina, antes de tener una relación sexual, este método puede prevenir embarazos no planificados y al mismo tiempo disminuye el riesgo de contraer Infecciones de Transmisión sexual incluyendo el VIH SIDA.

## **Espermicidas**

Son productos químicos que tienen efecto anticonceptivo. Se introducen en la vagina 10 a 15 minutos antes de tener relación sexual. Contienen una sustancia que debilita los espermatozoides para que no fecunden el óvulo. Este método no evita la transmisión de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH-SIDA.

## **Dispositivo Intrauterino (DIU)**

Es un pequeño dispositivo intrauterino en forma de la letra T de plástico flexible, rodeado de hilos de cobre que actúa debilitando a los espermatozoides e impidiendo que lleguen a las trompas de Falopio, evitando la fecundación del óvulo. Después de la colocación del DIU, es necesario que la mujer asista a realizarse controles médicos periódicos en su servicio de salud.

## **Métodos Hormonales**

### **Orales**

La píldora o anticonceptivo oral, es un método temporal para las mujeres. Está compuesto por hormonas sintéticas similares a las producidas en ovarios de la mujer. Las sustancias que contiene este anticonceptivo no dejan que el óvulo madure y ocurra la ovulación; adelgaza el endometrio y espesa el moco cervical lo cual dificulta el paso de los espermatozoides, disminuyendo las posibilidades de embarazo. Se debe tomar una píldora anticonceptiva cada día.

### **Inyectables**

Es un método anticonceptivo inyectable que contiene hormona sintética similar a la producida en los ovarios de la mujer. Se aplica mediante una inyección vía intramuscular. Existen 2 tipos de inyectables, uno que se coloca una vez al mes y otra que se coloca cada tres meses.

La inyectable trimestral puede ser utilizado por mujeres que están amamantando

La sustancia que contienen estos anticonceptivos no deja que el ovulo madure y ocurra la ovulación; adelgaza el endometrio y espesa el moco cervical lo cual

dificulta el paso de los espermatozoides, disminuyendo las posibilidades de embarazo.

## MÉTODOS PERMANENTES

### **Ligaduras de trompa/oclusión tubarica bilateral (OTB)**

Es un método de anticoncepción permanente, que consiste en una pequeña cirugía, que interrumpe el camino del ovulo desde el ovario al útero. Al cortar y / o amarrar las trompas, se evita la unión del ovulo con los espermatozoides, impidiendo la fecundación, si no hay fecundación no hay embarazo.

### **Vasectomía**

Es una pequeña cirugía mediante la cual interrumpe el camino de los espermatozoides de los testículos al pene. Al cortar y/o amarrar el conducto, se evita la unión de los espermatozoides con el ovulo, impidiendo así la fecundación.

## PROGRAMACIÓN EN ATENCIÓN DE SALUD

el programa de salud es un instrumento para operacionalizar las políticas de salud a través de la planeación, ejecución y evaluación de acciones de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud.

Entre los objetivos fundamentales del lanzamiento de un programa de salud se encuentran la prevención de todo tipo de enfermedades y el eficaz desempeño de los profesionales en las respectivas áreas de salud.

Existen distintos tipos de programas de salud. Por ejemplo, según el área geográfica de aplicación, un programa de salud puede ser nacional, provincial o municipal.

Los programas también pueden estar destinados a satisfacer las necesidades de un campo específico de la salud. Por ejemplo:

Programas de salud reproductiva: pretenden realizar acciones de consejo y orientación general en todo lo concerniente a relaciones sexuales y reproducción (charlas orientativas, prescripción, entrega de anticonceptivos, entre otros.

Programas de control de tabaco: difunden información sobre los peligros del consumo y sus consecuencias para la salud.

La mayoría de los programas suelen apoyarse en la educación y en poner al alcance de los ciudadanos ciertos conocimientos de envergadura científica que les puedan facilitar su propia seguridad. Si estas medidas son recibidas

favorablemente por la sociedad, es posible que puedan prevenirse catástrofes de cualquier nivel. Estas medidas preventivas se llevan a cabo en los diversos ámbitos en los que se desarrolla la vida de los ciudadanos.

El objetivo principal del Programa de Acción Específico: Salud de la Infancia y la Adolescencia es coordinar estrategias enfocadas a reducir la morbilidad y mortalidad en los menores de 19 años en el país para contribuir en la disminución de la brecha de desigualdad en materia de salud. Una de sus principales estrategias será implementar acciones de prevención, vigilancia y control de nutrición en la infancia y la adolescencia que incluyen las intervenciones del control nutricional, el fortalecimiento del registro relacionado al tema de desnutrición, implementación de acciones de detección, control y seguimiento en niñas, niños y adolescentes con sobrepeso y obesidad; la procuración de los medicamentos e insumos requeridos; así como, la colaboración en el diseño de protocolos de atención para el menor con problemas de nutrición.

De igual manera, como parte de esta estrategia se definirán acciones de orientación alimentaria y activación física, y se coadyuvará en la atención integral del sobrepeso y obesidad en el primer nivel de atención