



Nombre de alumno: clarita del Carmen López Trejo

**Nombre del profesor: DR. Víctor Manuel Nery
Gonzales**

**Nombre del trabajo: planificación familiar y
métodos temporales, métodos definitivos**

Materia: Ginecología y obstetricia

Grado: 5 cuatrimestre

Grupo: "U"

Pichucalco, Chiapas a 06 de abril del 2021



Ensayo

Introducción

Bueno veremos sobre el tema de planificación familiar ya que como familia y como ciudadano tenemos derecho a decir de manera libre y responsable, sobre el numero de hijos y el momento en que los tendremos, así como también poder recibir ciertas informaciones importantes sobre el tema ya que este derecho es independientemente del sexo, preferencia sexual, edad y estado social o legal de las personas.

Ya que el tema de planificación familiar también se hace una orientación para brindarle información a los adolescentes para obtener una orientación de salud reproductiva ya que como les menciona que como familia y ciudadano tenemos derecho obteniendo como objetivo identificar las informaciones sobre la planificación familiar.

Al igual veremos los temas sobre los métodos tanto temporales como definitivo ya que los métodos van relacionados con la planificación familiar ya que los métodos temporales son basados: en suspender en cualquier momento de fertilidad ya que retornara si la mujer desea quedar embarazada. Y los métodos definitivos: son procedimiento quirúrgico que evitara de forma permanente que el hombre o la mujer tengan hijo.



Planificación familiar y métodos temporales y definitivo.



Planificación familiar

La planificación familiar es una herramienta que actualmente constituye un derecho para el pleno desarrollo de una vida saludable y sin riesgo, y que sin lugar a dudas es indispensable para el conocimiento de una sexualidad responsable.

Ya que también la planificación familiar es un servicio basado a la salud pública para promover orientación e información de aquellas personas o familiares que lo puedan necesitar, ya que, pues la planificación familiar engloba a todo el conjunto de prácticas utilizadas por una pareja, mujer u hombre que tienen como objetivo controlar la reproducción y la descendencia de estos mismos.

En la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento adecuado para ser padres, así como el número de hijos que desean tener. De este modo, las relaciones sexuales se han desvinculado del puro hecho de tener descendencia, es decir, las parejas pueden tener sexo sin que eso implique conseguir un embarazo.

Al igual en la planificación familiar incluye todos los procedimientos destinados a controlar la reproducción. Los principales objetivos de estas prácticas son los siguientes:

- 1.-Poder elegir cuándo es el momento idóneo para tener un hijo.
- 2.-Poder decidir el número de hijos que se desean.
- 3.-Poder determinar el intervalo de tiempo entre embarazos, es decir, la diferencia de edad entre los hermanos.

Ya que los incluye todo ese punto es por que en la planificación familiar se encuentran tanto los métodos que impiden la gestación (los anticonceptivos), como aquellos que pretenden aumentar las posibilidades de conseguirla (los tratamientos de fertilidad).



Todo esto se puede lograr con la aplicación de métodos anticonceptivos y tratamientos de reproducción asistida para tratar la infertilidad.

En definitiva, la planificación familiar debe considerarse tanto para evitar un embarazo no deseado como para conseguirlo en el momento en el que la pareja o la mujer lo deseen. Además, la planificación familiar también incluye otros aspectos como:

- 1.- La educación sexual
- 2.- Prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual (ETS)
- 3.-El asesoramiento antes de la concepción, durante el embarazo y el parto
- 4.-El tratamiento de la infertilidad

Es muy importante la planificación familiar por que aporta múltiples ventajas tanto para las mujeres y su familia como para la sociedad en general.

En los países pobres, la planificación familiar contribuye incluso a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida.



“Beneficio de la planificación familiar”

1.-Reducción de la mortalidad infantil

Sobre todo, en menores de un año debido a problemas de salud en la madre en un momento puntual o al tener embarazos muy seguidos.

2.- Prevención de riesgos para la embarazada

Al limitar el número de embarazos que la mujer va a llevar a término, así como el espacio entre ellos, la salud y el bienestar materno van a mejorar en gran medida.

3.- Prevención de la infección por VIH

Por una parte, se evita el embarazo no deseado en las mujeres infectadas con VIH, lo cual disminuye el nacimiento de bebés infectados y huérfanos.



4.- Disminución de abortos peligrosos

Puesto que la planificación familiar disminuye la obtención de embarazos no deseados, también disminuye el número de abortos que se realizan de manera peligrosa, los cuales representan un 13% de la mortalidad materna mundial.

5.- Poder de decisión y una mejor educación

Las personas pueden tomar decisiones bien fundamentadas con relación a su salud y bienestar

Es necesario dar toda la información necesaria para una adecuada planificación familiar es importante para lograr el bienestar de la pareja, la autonomía de las personas, apoyar a la salud y mejorar el desarrollo y evolución de la sociedad.

Consejos para planificar un embarazo

Cuando una pareja o una mujer decide quedarse embarazada, será recomendable que empiece a tomar medidas incluso antes de haberlo conseguido, con el objetivo de tener un embarazo lo más saludable posible.

las posibilidades de embarazo, es necesario que la mujer sepa calcular cuáles son sus días fértiles y mantener relaciones sexuales sin protección durante estos días.

1.-Empezar a tomar ácido fólico. Esta vitamina previene las deformaciones congénitas de la médula espinal, como la espina bífida, y debe tomarse durante todo el primer trimestre.

2.- Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, hierro, calcio, grasas omega-3.

3.-Dejar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. La cafeína también está desaconsejada.

4.-Realizar una visita previa al ginecólogo para hacer una revisión y recibir las primeras recomendaciones.

5.- Realizar ejercicio físico moderado. Los deportes como el yoga, el pilates, la natación o simplemente salir a caminar son recomendables.

Todas estas medidas adoptadas, sin obsesionarse, por el hombre y la mujer son el primer paso para concebir un hijo sano.

Métodos de planificación familiar también incluye métodos tanto para evitar el embarazo como para conseguirlo en un momento puntual.

Los métodos anticonceptivos

Existen multitud de métodos para la anticoncepción en función del mecanismo que utilizan para evitar el embarazo, así como su duración y fiabilidad.

Métodos naturales

Se basan en la identificación de la ovulación y los días fértiles de la mujer, además de evitar la eyaculación interna durante el coito. Los más conocidos son los siguientes: el coito interrumpido, el método del ritmo o del calendario, el método Billings o del moco cervical, la medición de la temperatura basal.

Métodos de barrera

Evitan el contacto directo del óvulo con el espermatozoide y, además, algunos previenen el contagio de las ETS. El más conocido es el preservativo, aunque también existen el diafragma, el capuchón cervical, la esponja vaginal y el dispositivo intrauterino (DIU).

Métodos hormonales

Consisten en hormonas sexuales femeninas que interfieren en el ciclo menstrual de la mujer y evitan la ovulación. Existen muchos anticonceptivos hormonales que se engloban en los siguientes tipos: la píldora anticonceptiva, el implante subdérmico, la inyección anticonceptiva, el anillo vaginal, la postday, los parches anticonceptivos.



Métodos permanentes

Son intervenciones quirúrgicas en el hombre y la mujer que suponen una anticoncepción definitiva. Los más conocidos son la vasectomía y la ligadura de trompas y vasectomía.

MÉTODOS TEMPORALES

Métodos temporales son las pastillas, inyecciones, parche, transdérmico, implante subdérmico y dispositivo intrauterino. Ya que la efectividad y la seguridad, depende en gran medida de su uso correcto.

Usar algún método de planificación familiar depende de la condición de salud de cada mujer ya que las necesidades personales y la expectativa reproductiva.

Indicaciones de métodos temporales.

Cuando se desee usar un método hormonal de larga duración existe las contraindicaciones para estrógeno

- 1.- antes del primer embarazo
- 2.- periodo intergenésico
- 3.- posparto o poscesaria (c/s lactancia)
- 4.- posaborto inmediato
- 5.- dismenorrea

Contraindicaciones de métodos temporales

- 1.- cefalea migrañosa
- 2.- síndrome depresivo
- 3.- mujeres fumadora mores de 35 años
- 4.- embarazo o sospecha del embarazo
- 5.- durante la administración crónica de rifampicina

Reacciones secundarias

- 1.- puede ver sangrado o manchado entre los periodos menstruales
- 2.- dolor de cabeza y mamario
- 3.-mareos y nauseas
- 4.-ausencia de la menstruación

dolor de cabeza y mamario, mareos y nauseas, ausencia de la menstruación son síntoma no afectado hacia la salud ya que luego desaparecen en una cierta ocasión.



Métodos definitivos

son procedimiento quirúrgico que no impide a la mujer o al hombre continuar con su actividad sexual. Ya que son métodos principalmente quirúrgicos mediante los cuales la persona se vuelve estéril o infecunda. Estos procedimientos son difícilmente reversibles por lo que se debe estar seguro de no querer tener hijo.

La esterilización masculina se llama vasectomía y la femenina ligadura de trompas

Vasectomía: es la sección y desconexión de los conductores que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta las vesículas seminales, de forma que en la eyaculación no hay espermatozoides. Es una intervención sencilla, con anestesia local.

Ligadura de trompas: precisa generalmente una intervención con anestesia general, en la secciona las trompas de Falopio para evitar el paso de los óvulos al útero.

Precauciones de los métodos definitivos:

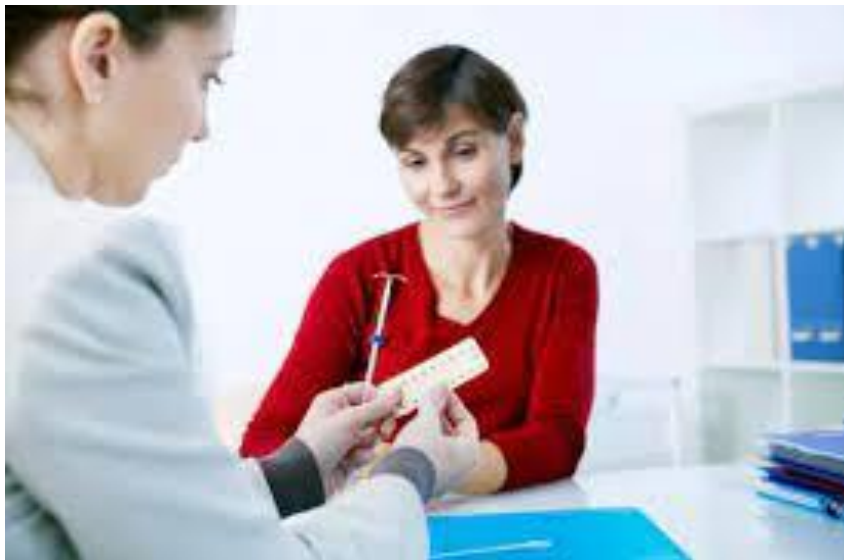
- 1.- embarazo o sospecha de embarazo
- 2.-discracia sanguínea no controlada
- 3.- anemia severa

Contraindicaciones de los métodos definitivo:

- 1.- enfermedades pélvicas inflamatoria activa

Indicaciones de métodos definitivo:

Hombre en edad fértil con una vida sexual activa que desee un método permanente de anticoncepción.



Conclusión

Bueno el tema fue muy importante porque como pudimos ver los métodos (anticonceptivo) reduce la mortalidad materna y mejora la salud de la mujer para así poder prevenir los embarazos no deseados y los altos riesgo y al reducir las necesidades de los abortos y practicarlos sin garantía de inocuidad.

Ya que también es muy importante porque así podemos pensaren un gran futuro ya que al igual tiene una acción prioritaria de la salud reproductiva que segura un hombre y una mujer la forma de decidir de forma segura y libre y ser responsable.

Y en base a los métodos definitivo y temporales al igual son basado hacia una cierta metodología que impide a reducir las posibilidades de que ocurra una fecundación. Ya que también se le llama contraconcepción y anticoncepción en el sentido de ser formas de control de natalidad.

Bibliografía

Libro GINECOLOGIA Y OBSTETRICIA MILLER, EMILY S
MANUAL MODERNO, EL (ME) 2013 Libro GINECOLOGIA Y
OBSTETRICIA DE HACKER Y MOORE NEVILLE F.

HACKER MANUAL MODERNO, EL (ME) 2011 Libro
OBSTETRICIA Y GINECOLOGIA DE DANFORTH RONALD
S. GIBBS WOLTERS KLUWER / LIPPINCOT W. W.2009

Libro WILLIAMS DE OBSTETRICIA HOFFMAN AND
SCHORGE MC GRAW HILL 2012 Libro GINECOLOGIA Y
OBSTETRICIA DE BOLSILLO K. JOSEPH HURT WOLTERS
KLOWER 2010