



[www.italy-ontheroad.it](http://www.italy-ontheroad.it)

## Woman's health



## Salud de la Mujer y pianificación familiar

### Informaciones Generales

Toda mujer despues de los 21 anos debe realizar controles mas que nada de prevencion del cancer del cuello uterino. Se debe realizar almenos cada 3 años. En cada comunidad existe un **consultorio** donde uno puede realizarlos.

Se duede pedir una doctora o una persona que sirva de traductora en caso que no entienda bien el idioma italiano.

Aunque si uno no tiene los documentos en regla puede ir al consultorio: existe el derecho al parto, ala salud, aun sin documentos regulares.

Es importante realizar los controles de prevencion como papanicolau y citologia cervical al menos cada 3 años, porque los tumores descubiertos cuando son pequenos (o hay pocas celulas) se puede curar sin muchos problemas, en cambio cuando ya es avanzadoses muy dificil de curarlo.

El carcer de cuello uterino es causa de mortalidad en la mujer.

Otra gran causa es el cancer al seno. Para su prevencion es aconsejable el autoexamen, despues de los 20 años un control periodico, despues de los 40 realizar mammografia de control cada 2 años, despues de los 50 años cada ano. **Lo importante es prevenir.**

Si en este momento no deseas tener hijos puedes pedir informacion en lo que se refiere a metodos contraceptivos.

La planificacion familiar es programar los nacimientos o sea tener hijos cuando uno lo decide.

Alcunas informaciones sobre sistemas reproductivos femeninos y masculinos.

**Aparato reproductor de la mujer**, sus organos internos son:

1. **VAGINA:** es el conducto que comunica los órganos externos con los internos ubicado en el perine entre la uretra y el ano.
2. **UTERO:** llamada tambien matriz cavidad comunicada con la vagina, sirve para alojar al ovulo fecundado. Tiene forma de una pera invertida comunicada en la parte inferior con la vagina y la superior a ambos lados con las trompas .
3. **ENDOMETRIO:** es la mucosa, sensible a las hormonas, que recubre internamente al útero
4. **TROMPAS:** llamadas trompasde falopio, son dos canales uno a cada lado del utero que dan comunicacion con los ovarios, es la parte donde se produce la fecundacion del ovulo por el espermatozoide.
5. **OVARIOS:** son los encargados de producir los ovulos.

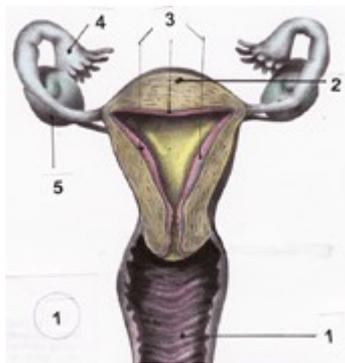


Figura 1

- 1 vagina
- 2 útero
- 3 endometrio
- 4 trompas
- 5 ovarios

**Aparato reproductor masculine:** formado por los organos

1. **PENE:** organo genital externo ubicado en la parte central del pubis, contiene la uretra.
2. **TESTICULOS:** son dos como los ovarios pero contenidos en una bolsa escrotal situada en la parte inferior del pubis debajo del pene. Son los encargados de formar los espermatozoides.
3. **URETRA:** conducto por el cual la orina y el semen (que contiene los espermatozoides), son evacuados al externo.
4. **PROSTATA:** glándula de secreción interna que produce el semen.

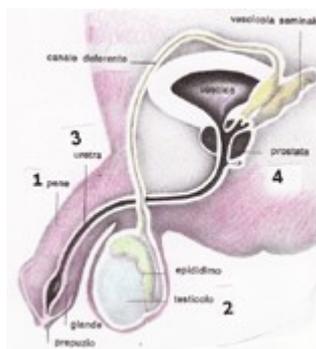


Figura 2

- 1 pene
- 2 testiculos
- 3 uretra
- 4 prostata

## Fecundacion

Es el acto por el cual el espermatozoide penetra en el ovulo, que se produce en el la 3ª parte interna de la trompa dando origen a una nueva celula.  
Los espermatozoides son transportados fino a las trompas por medio del liquido seminal.

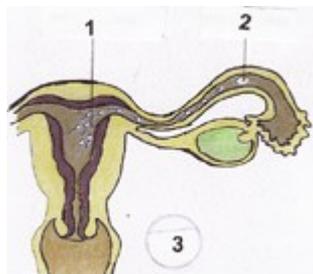


Figura 3

1 espermatozoides  
2 Óvulo fecundado

### **PLANIFICACION FAMILIAR:**

EXISTEN VARIAS MANERAS DE PROGRAMAR LOS HIJOS EN UNA RELACION DE PAREJA EVITANDO QUE OCURRAN LOS EMBARAZOS NO DESEADOS, ESDECIR, SABER EL MOMENTO ADECUADO PARA TENER NIJOS.

**Entre los cuales los mas usados son:**

**El preservativo (CONDON):** usado por el varon, es como un guante latex colocado al pene antes de la relacion sexual: de tal manera una vez efectuada la eyaculacion, el liquido seminal que contiene los espermatozoides sean depositados en este preservativo evitando asi a lleguen al ovulo durante la copulacion.

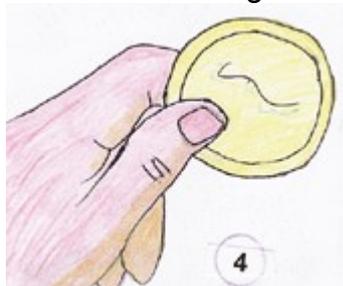


Figura 4



Figura 5

### **MANERA DE UTILIZACIÓN**

Utilización: abrir el sobre de la parte indicada; de senrollarlo y colocarlo al pene cuando esta erecto fino a su base; tener en cuenta que no se formen espacios de aire para que no facilitar la rotura del preservativo durante su uso.

Una vez finalizado el acto sexual se retira el condon del pene todavia erecto. Se usa una sola vez, no necessita aceites porque ya viene lubricado.

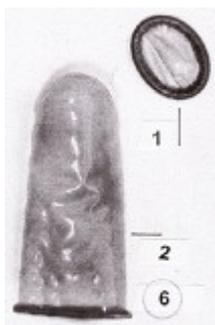


Figura 6

1 preservativo enrollado  
2 preservativo desenrollado

**El preservativo (CONDON):** este metodo es el unico eficaz para la prevencion de las enfermedades venereas (AIDS, Hepatitis B, Sifilis, Gonorrea, Herpes, etc.).

### DIU (dispositivo intra uterino)

Llamado comunemente espiral debido a que los primeros tenian esa forma. Actualmente se utiliza uno que tiene forma de T. Se introduce en el utero mediante un procedimiento sencillo indoloro recomendado generalmente a las mujeres que ya han tenido el primer hijo y no toleran los anticonceptivos orales, inyectables, etc.

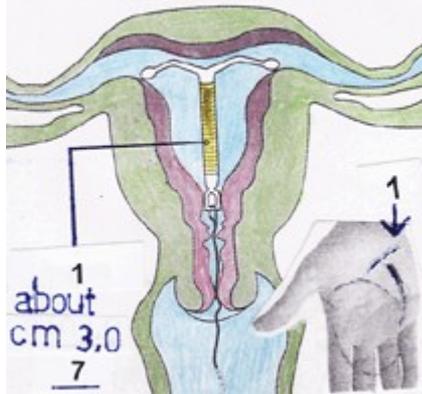


Figura 7  
1 diu

#### COMO FUNCIONA

Si como son de dimensiones pequeñas es colocado por el ginecologo, durante la menstruacion, en la parte interna superior del utero. La mujer debe estar en posicion ginecologica. En la parte inferior del DIU tiene un hilo que sobresale en vagina a traves del cuello uterino. Sirve mas que nada para las ontroles sucesivos de su posicion correcta.

Los pequeños anillos de cobre q tiene el diu evita la fecundacion; cuando uno decide tener hijo debe andar al medico para retirarlo ya que los efectos de anticoncepcion terminan cuando se lo retira su uso dura mas o meno 5 años.

En los primeros meses puede causar molestias durante la menstruacion como dolor y perdidas abundantes.

### LA PASTILLA

Anticonceptivo oral. Usado por la mujer. Esta actua anivel hormonal evitando la ovulacion.

Su accion termina cuando uno deja de tomarlas.

La pastillas tienen diferentes dosis hormonales, no todas son iguales por eso es importante andar al ginecologo que prescribirá la más adecuada a cada mujer.

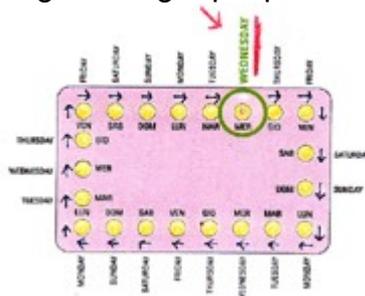


Figura 8

#### COMO TOMARLA

Se inicia con el primer día de la menstruación: se toma uno por día siempre a la misma hora; continuar así por 21 días, se suspende por 7 días (en estos días llega la menstruación) y reiniciarlos al 8º día.

Si una ha iniciado un lunes, para reiniciarlos siempre debe ser el mismo día, algunas cajas traen pastillas

más oscuras adicionales para tomarlas durante esos 7 días evitando así: que uno olvide de tomarlas cuando sea al momento de reiniciar la siguiente caja.

Desventajas: pueden producir náuseas, dolor de cabeza durante los primeros meses.



Figura 9

**IMPORTANTE:**

si la menstruación continúa y se debe comenzar la siguiente caja; se debe tomar igualmente.

Si uno ha olvidado tomarla, debe hacerlo antes que haya pasado 12 horas porque después ya no tiene efecto y se debe recurrir a otro método anticonceptivo hasta el próximo mes.

**PARCHE ANTICONCEPTIVO**

(para la mujer)

Se aplica sobre la piel (abdomen, brazos, piernas, espalda).



Su acción es igual a las pastillas inhibiendo la ovulación. Se aplica 1 vez a la semana por 3 semanas; se descansa 2 semanas y se reinicia.

Tiene las mismas desventajas que las pastillas.

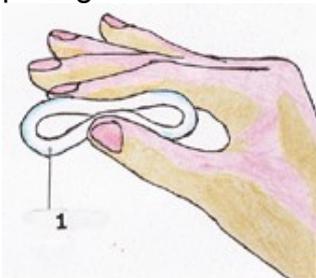
Figura 10

**ANILLO VAGINAL**

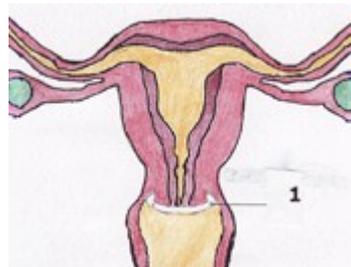
Es generalmente de látex que contiene dosis hormonales y se coloca en el cuello uterino, introduciéndolo por la vagina.

Debe estar bien colocado para su función tenga éxito, en tal caso la mujer debe conocer bien su cuerpo. En caso que el anillo salga de su posición por más de 3 horas; aparte de recolocarlo se debe usar otro método anticonceptivo durante los 7 días sucesivos.

Algunas veces puede ocurrir que dé ciertas molestias durante las relaciones sexuales, pero generalmente no sucede.



1 anillo vaginal



1 anillo vaginal

UTILIZACIÓN: en cuanto al mecanismo es parecido a la pastilla. Para usarlo se debe colocar entre el 1º (primer) y \_ (5 quinto to) día de la menstruación dejarlo por 3 semanas, quitarlo por 1 semana y reintroducir un nuevo anillo.

COLOCACION: comprimir el anillo entre los dedos índice y pulgar e introducirlo en la vagina hasta llegar al cuello uterino.

Para retirarlo basta engancharlo con un dedo e tirarlo fuera.

### **ATENCIÓN.**

Todos los métodos deben ser seguidos por un médico de manera a realizar un buen control de los mismos.

**Para cualquier información puedes ir al CONSULTORIO : contraceptivos de emergencia (por ej. Se se ha roto el preservativo), aborto, amamantamiento, menopausia.**

**Al CONSULTORIO hay folletos informativos con dibujos explicativos: son gratis y traducciones en diferentes idiomas.**

Up to date:17 May 2007

*Reproduction accepted with indication of source.*