



<http://www.medicosdeelsalvador.com>

Este artículo médico salió de la página Web

[Médicos de El Salvador](#)

Fue escrito por:

[Dr. José Antonio Bonet Miró](#)

Ginecólogo y Obstetra

<http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/bonet>

Todos los derechos reservados.
Prohibida su reproducción.

DR. JOSÉ ANTONIO BONET MIRÓ

GINECÓLOGO Y OBSTETRA

JVPM: 4202



EMEDES

Especialidades Médicas Escalón
79 Av. Nte. Y 3º Calle PTE. #4059
San Salvador
Tel.: 2264-1911
Tel.: 2226-4191
Fax: 2264-3116

[Ver mapa de esta dirección](#)

SHARE

Para publicar o enlazar: <http://www.medicosdeelsalvador.com/doctor/bonet>

PLANIFICACION FAMILIAR ELEMENTO DE VIDA SALUDABLE

La Medicina contemporánea hace cada vez mayor hincapié en la conservación de la salud mediante la prevención, la práctica de estilos de vida sana, mejorar la condición de salud con hábitos que fortalezcan el sistema inmunológico de defensa; en fin el intentar que el organismo humano, se encuentre fuerte, preparado para la defensa ante cualquier enfermedad infecciosa y evitar hábitos que pongan en peligro de padecer enfermedades crónicas.

Es así, como se ha dado a conocer a toda la población, que hay una serie de estilos de vida saludable: el ejercicio, la alimentación balanceada y libre de sustancias que pueden a la larga ocasionar las temidas enfermedades como el cáncer, la hipertensión y sus complicaciones, etc.; de igual manera, se recomienda eliminar aquellos hábitos tóxicos que ponen en riesgo la salud, tabaco, alcohol, drogas, etc., pero muy poco se menciona que hay situaciones consideradas fisiológicas y normales en la vida de la mujer, que de no prepararlas adecuadamente, pueden llegar a ser riesgosas, es el caso del embarazo, que si bien no es una enfermedad lo puede llegar a ser, si las condiciones de la mujer no son las adecuadas al momento de la concepción.

La probabilidad que una mujer en edad fértil y/o su bebé puedan padecer enfermedad, lesión o muerte durante el embarazo, se conoce como Riesgo Reproductivo y el identificar los factores de riesgo nos ayuda a pensar en la necesidad de planear mejor o espaciar la decisión de iniciar un nuevo embarazo, como en las edades extremas de la vida, la multiparidad, corto espacio de tiempo entre embarazos, abortos previos, preeclampsia, diabetes, cardiopatías, etc.

Las mujeres con algún factor de los mencionados van a cursar con un embarazo de alto riesgo, lo que se podría evitar o disminuir mediante la planeación del momento adecuado para un nuevo embarazo, intentando mejorar la situación como: esperar una adecuada edad para la concepción, llegar a un peso ideal, incrementar el espacio de tiempo para un

nuevo embarazo y así recuperarse físicamente de el parto y lactancia, un control adecuado de las enfermedades y aquí es donde la planificación familiar es un elemento de vida saludable.

En nuestro País, donde es frecuente el embarazo en adolescente, varios embarazos en la mujer, la desnutrición; la planeación del momento propicio y espaciado entre embarazos seguro mejorará los resultados perinatológicos, sin implicar mayores gastos al ya escaso recurso sanitario, a la alta tasa de natalidad y hacinamiento, mediante la información y prácticas de este importante elemento de vida saludable.

Existen muchos y diversos métodos de planificación familiar y si de estilo saludable y asequible por la mayoría hablamos, los métodos naturales son la elección, dentro de ellos los que pueden alcanzar hasta un 94% de eficacia son el reconocimiento de las características del moco cervical, el ritmo, sobretodo en parejas bien informadas por profesionales.

Existen también métodos no naturales que pueden ser temporales o definitivos, dentro de los cuales se encuentra los de barrera, hormonales, dispositivos endouterinos, implantes, parches, tópicos y quirúrgicos.

Lo importante de todo lo mencionado es que la pareja debe tomar la mejor decisión para su familia, pero esta decisión debe ser siempre informada y lo ideal sería que fuera dada por un especialista en la Ginecología quien es el que puede aconsejar basado en la evidencia lo ideal para planear un nuevo embarazo.

Dr. José Antonio Bonet Miró