

Salud reproductiva

Los cuidados de salud reproductiva consisten en una constelación de información y servicios diseñados para ayudar a los individuos a conseguir y mantener un estado óptimo de salud reproductiva al prevenir y resolver problemas de salud reproductiva. Estos servicios incluyen prevención, bienestar, planificación familiar así como detección y tratamiento de problemas reproductivos. La ginecología (GYN) es una parte importante de la salud de la mujer que protege su salud sexual y reproductiva.

Cada año más de 10,000 mujeres en los EEUU son diagnosticadas con cáncer del cuello del útero. Las mujeres que no reciben atención ginecológica regularmente tienen 7 veces más riesgo de ser diagnosticadas con cáncer del cuello del útero.

Cada año más de 260,000 mujeres en los EEUU son diagnosticadas con cáncer del seno. El porcentaje de supervivencia para mujeres que le detectan el cáncer temprano es de 79% a 97%. Por otro lado la sobrevivencia cuando el cáncer se detecta en estado avanzado y diseminado por el cuerpo es de solo 16% a 56%.

No deje que esto le pase a usted...

Que sea joven o mayor de edad, casada o soltera, activa sexualmente o todavía no, lesbiana, heterosexual o bisexual, si usted tiene buena atención ginecológica puede mantenerse saludable, e incluso salvar su vida.

Las visitas y exámenes ginecológicos regulares incluyen:

- Discutir su historia personal, familiar, sexual y médica.
- Exámenes de laboratorio y pruebas diagnosticas de Infecciones de Transmisión Sexual y otras condiciones.
- Consejería.
- Un examen pélvico.
- Un examen de los senos.

Los exámenes de Papanicolaou son parte de un examen ginecológico y pueden detectar:

- La presencia de células anormales en el cuello del útero (cérvix).
- Inflamación e infecciones del cervix (el Papanicolaou no puede identificar específicamente la Infección de Transmisión Sexual que tiene pero si detecta los síntomas)
- Adelgazamiento de las paredes vaginales por falta de estrógeno usualmente relacionado con la menopausia.

Las mujeres deben empezar a realizarse susexamen de Papanicolaou cada tres años: después que tiene su primera relación sexual vaginal o cuando cumplen 21 años (sin importar si ya tuvieron relaciones sexuales o no). Hable con su proveedor de salud acerca de que tan a menudo debe programar sus visitas y exámenes ginecológicos.

Los exámenes ginecológicos son claves para una buena salud. Los exámenes de rutina pueden:

- Prevenir enfermedades y malestar.
- Permite la detección temprana del cáncer del cuello del útero y del seno (en el momento que son más curables)
- Detectar Infecciones de Transmisión Sexual y otras condiciones antes de que causen daños irreversibles.
- Prevenir esterilidad.
- Promover embarazos y partos saludables.



Para más información:

Planned Parenthood, (800) 230-7526, www.ppwi.org (clínicas)
Planned Parenthood Educacion Comunitaria, (608) 241-3896 / (414) 289-3778
El Instituto Nacional de Latinas para la Salud Reproductiva, www.latinainstitute.org

La planificación familiar tiene enormes beneficios para la mujer y sus familias. La planificación familiar ayuda a las parejas a espaciar los partos, prevenir embarazos no deseados y evitar Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH. La típica mujer americana quiere (y tiene) dos hijos, por lo tanto tiene que evitar quedar embarazada por lo menos por tres décadas. Los métodos de planificación familiar desempeñan un rol primordial ayudando a las mujeres y sus parejas tener el tamaño de la familia que desean.

El Programa de Planificación Familiar de Wisconsin brinda servicios anticonceptivos (control de embarazos) seguros y efectivos que permiten a la mujer y sus parejas alcanzar sus metas de planificación familiar. Estos servicios incluyen servicios de salud preventiva y educación en las siguientes áreas:

- Salud reproductiva.
- Preconcepción;
- Infecciones de Transmisión Sexual.
- Anticoncepción (control de embarazos)
- Exámenes de embarazo, evaluación del riesgo en el embarazo y cuidado del embarazo en los primeros meses.

Estos servicios incluyen:

- Evaluación y exámenes de salud reproductiva.
- Diagnóstico de cáncer cervical y de pecho.
- Diagnóstico y tratamiento de Infecciones de Transmisión Sexual.
- Exámenes de embarazo y coordinación de cuidado a corto plazo.
- Exámenes generales de prevención en salud.

Existen muchos métodos diferentes de planificación familiar. No existe el anticonceptivo ideal para todas las personas, por eso es importante



averiguar cuál es el mejor para usted. Incluso si usted no está teniendo sexo actualmente siempre es una buena idea planear con anticipación que método va a usar. Para determinar cuál método es mejor para usted consulte con su proveedor de salud.

La exención de planificación familiar (Family Planning Waiver, FPW) es un programa de Medicaid que ayuda a mujeres entre 15 a 44 años de edad. Este programa cubre ciertos servicios y suministros de planificación familiar.

Si se determina que usted es elegible para el programa (FPW) usted tendrá cobertura de planificación familiar y servicios relacionados, esto incluye:

- Visitas iniciales de planificación familiar
 - Servicios y suministros de anticoncepción
 - Suministros naturales de planificación familiar
 - Visitas de planificación familiar a la farmacia
 - Papanicolaou
 - Diagnóstico y tratamiento de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y otras pruebas de laboratorio
 - Ligadura de las trompas
 - Servicios de atención preventiva anuales y rutinarios.
- Para más información llame al (800) 362-3002.

Para más información:

Planned Parenthood, (800) 230-7526, www.ppwi.org (clínicas)

Planned Parenthood Educacion Comunitaria, (608) 241-3896 / (414) 289-3778

Cada año nacen casi un millón de bebés cuya madre no recibió atención médica adecuada durante el embarazo. Estos bebés que nacen de madres que no tuvieron cuidados prenatales tienen 3 veces más riesgo de nacer con bajo peso y 5 veces más probabilidades de morir que aquellos cuya madre recibió cuidados prenatales.

Los cuidados prenatales son muy importantes para tener un parto exitoso. Los cuidados prenatales son los cuidados que usted recibe de un médico, partera u otro profesional de salud durante el embarazo. El objetivo de estos cuidados es vigilar el progreso del embarazo así como identificar problemas antes que sean serios para la madre o el bebé.

El programa típico de cuidados prenatales para una mujer con un embarazo de bajo riesgo que está avanzando normalmente sería así:

- Semana 4 a 28: 1 visita al mes (cada 4 semanas)
- Semana 28 a 36: 2 visitas al mes (cada 2 a 3 semanas)
- Semana 36 hasta el parto: 1 visita a la semana

Una mujer con un embarazo de alto riesgo o una enfermedad crónica, debería consultar con su proveedor de salud más a menudo, asegúrese que atiende a todas sus citas de cuidados prenatales, incluso si se siente bien de salud.

Nueve preguntas para su doctor o enfermera.

- ¿Cómo algunas enfermedades (como diabetes, presión arterial alta, infecciones, etc.) afectan mi embarazo?
- ¿Cómo afecta a mi embarazo los medicamentos (con receta, sin receta o remedios caseros)?
- Si tomo multivitaminas con ácido fólico a diario, especialmente antes del embarazo. ¿cómo esto ayuda a tener un bebé sano?
- ¿Cuál es mi peso ideal?
- ¿Cómo puedo dejar de fumar, beber o usar drogas ilegales?
- ¿Cómo puedo controlar el estrés en mi vida?
- ¿Cuánto tiempo debería esperar entre embarazos? (espere por lo menos 6 meses entre el parto y el inicio del próximo embarazo.)
- ¿Qué pasa si en mi familia han habido partos prematuros?
- ¿Cuáles son los signos de parto prematuro y qué debo hacer?

Consejos para tener un embarazo saludable:

- Deje de fumar, beber alcohol y usar drogas. Existe ayuda disponible si la necesita.
- Tome multivitaminas cada día, que tengan 0.4 mg de ácido fólico y no más de 8000 UI de vitamina A.
- Coma alimentos ricos en ácido fólico tal como frijoles y guisantes, brócoli, espinacas. Okra, jugo de naranja, nabos, maní, mantequilla de maní y cereales fortificados con ácido fólico.
- No coma carne o pescado crudo o medio crudo.
- Haga ejercicio cada día, tal como caminar o nadar.
- Duerma regularmente.
- Tome respiraciones profundas para relajarse y controlar el estrés.
- Coma porciones pequeñas y frecuentes; hacer todas las comidas del día ayuda a evitar náuseas.
- Evite el humo de segunda mano.
- Coma alimentos nutritivos como pan, cereales, frutas, vegetales, leche y carnes o huevos.
- Beba menos cafeína. La cafeína se encuentra en: el café, chocolates, té y bebidas carbonatadas (sodas).
- Consulte con su proveedor de salud sobre cualquier medicamento que esté tomando (con o sin receta).
- Evite baños calientes en la tina, saunas y rayos X.

Para más información:

Wisconsin Perinatal Care Association, (608) 267-6060, www.perinatalweb.org

Teléfono de la esperanza prenatal hispano y nacional (National Hispanic Prenatal Helpline), (800) 504-7081, www.hispanichealth.org

La infertilidad es la incapacidad para concebir un hijo después de intentar por lo menos un año, o la incapacidad de mantener un embarazo hasta el momento del parto. Esta condición afecta a más de 5 millones de americanos o 9% de la población en edad reproductiva. En el 40% de los casos, los factores están relacionados con la responsabilidad de la mujer; factores relacionadas con el hombre cuentan por otro 40%; factores combinados de la pareja cuentan con 10% y causas desconocidas el 10% restante.

La dieta, el entrenamiento atlético excesivo, el estrés o los problemas médicos pueden causar infertilidad al interferir con la ovulación normal. Enfermedades como la endometriosis o la enfermedad inflamatoria pélvica pueden bloquear las trompas de Falopio, que conectan los ovarios con el útero, lo que también causa infertilidad. Además el fumar cigarrillos afecta negativamente la habilidad de embarazarse y mantener el embarazo hasta el final.

La infertilidad es diferente en cada pareja que la padece. En la última década la habilidad de los proveedores de salud para diagnosticar y dar tratamiento ha progresado enormemente, aproximadamente 2 de cada 3 parejas que buscan ayuda médica ha sido capaz de dar a luz. Por eso es muy importante que usted se mantenga informado y busque ayuda.

Existen tratamientos para la infertilidad, la mayoría de casos (85% a 90%) son tratados con terapias convencionales como son medicamentos o reparación quirúrgica de los órganos reproductivos. La fertilización in vitro y tratamientos similares, aunque indispensables para algunas parejas, solo representan 3% de los servicios de infertilidad.

Muchos médicos Ginecólogos-Obstetras y Urólogos están entrenados para dar tratamiento a pacientes que tienen dificultad para quedar embarazadas. A menudo la situación demanda una visita al endocrinólogo reproductivo, un medico que se especializa en infertilidad. Para obtener ayuda encontrando el médico adecuado para su problema llame gratis a la línea de ayuda nacional de RESOLVE (888) 623 0744.

Consejos para maximizar la fertilidad:

Vivir saludablemente porque su peso, salud y estilo de vida pueden afectar su fertilidad; es muy importante asegurarse que está comiendo bien, controlando su peso y haciendo ejercicios.

Comer saludablemente, una buena nutrición puede ayudar a preparar su cuerpo para el embarazo. Es muy importante estar segura que está comiendo la comida adecuada y mejorando su salud, estar en sobrepeso o desnutrida puede traer consecuencias para su fertilidad.

Ejercicio físico, la actividad moderada puede ayudar a disminuir el stress de la infertilidad, esto puede ser un momento para reflexionar en silencio o para sacarse las frustraciones con el ejercicio.

Relajación, existen muchos métodos para disminuir el estrés, esto incluye aprender estrategias para manejar el stress y técnicas de relajación.

Antes de intentar estas técnicas consulte con su doctor para estar segura que son apropiadas para usted y no van a interferir con su tratamiento.

Para más información

Womenshealth.gov, (800) 994-9662, www.womenshealth.gov/espanol

El VIH/SIDA es uno de los problemas de salud más importantes que enfrentan las mujeres hoy en día. Las infecciones con HIV han aumentado más rápidamente en el grupo de las mujeres en los EEUU y el SIDA es la 5ta causa de muerte en las mujeres americanas. A pesar que tener VIH puede ser devastadora para la vida de un individuo, las mujeres con VIH están viviendo más sanas y por más tiempo llenas de amor y felicidad.

Qué necesitan saber las mujeres a acerca del SIDA

Las mujeres están en riesgo de infectarse con VIH, muchas mujeres piensan que el VIH es una enfermedad de hombres homosexuales, pero las mujeres pueden adquirirlo al compartir agujas y sexo heterosexual.

Durante el sexo el VIH se puede transmitir de un hombre a una mujer más fácilmente que de mujer a hombre. El riesgo es todavía más alto si tienen penetración anal o alguna enfermedad vaginal.

Hágase la prueba. Muchas mujeres no se dan cuenta que están enfermas con VIH hasta que tienen síntomas o se hacen la prueba durante el embarazo. Si las mujeres no se hacen pruebas para detectar el VIH se enferman y mueren más rápido que los hombres, pero si se diagnostican pronto y reciben tratamiento pueden vivir tanto como los hombres.

Las mujeres deben protegerse contra la infección de VIH. Hacer que sus parejas masculinos usen un condón cada vez que tienen sexo reduce el riesgo de infección con VIH. Otras formas de control prenatal como pastillas anticonceptivas, diafragmas o implantes no brindan protección contra el VIH.

Los problemas ginecológicos pueden ser un signo temprano de infección con VIH; puede desarrollar úlceras en la vagina, candidiasis persistente, y enfermedad inflamatoria pélvica. Sin embargo también cambios hormonales, pastillas anticonceptivas o antibióticos pueden causar estos síntomas. Consulte a su doctor para ver cuál es la verdadera causa.

Las mujeres tienen más síntomas que los hombres. Es más probable que desarrollen lesiones en la piel, problemas en el hígado y cambios corporales. También tienen muchos problemas causados por el virus papiloma humano (VPH).

Muchas mujeres además de cuidar su empleo y salud son padres de tiempo completo, esto hace difícil que cumplan con sus citas y se tomen sus medicamentos. Sin embargo con el apoyo apropiado las mujeres responden muy bien con tratamiento.

Reduzca su riesgo de infectarse con VIH u otra ITS.

- Escoja no tener sexo o llegue a un acuerdo con su pareja (que es VIH negativo) de ser fiel sexualmente. Si usted o su pareja es VIH positivo discuta con su proveedor de salud que opciones tiene para reducir el riesgo de transmisión (incluyendo el uso de condones y barreras dentales).
- Siempre use un condón cuando tiene sexo vaginal o anal y métodos de barrera como condones o barrera dental cuando tenga sexo oral.
- Si usted es VIH-positiva y está embarazada, visite a su proveedor de salud para recibir el tratamiento apropiado. Existen tratamientos que reducen significativamente el riesgo de transmitir el VIH a su hijo durante el embarazo y el parto. No comparta agujas ni jeringas para ningún tipo de inyección o droga.
- ¡Hágase la prueba! Pídale a sus parejas que hagan lo mismo.

Para más información:

Recursos Nacionales Para La Prueba del VIH y ETS, (800) 458-5231, www.hivtest.org

Las infecciones de transmisión sexual o ITS afectan a las mujeres sin importar su status económico o procedencia, sin embargo, si son más frecuentes en adolescentes y adultos jóvenes.

Los problemas de salud causados por las ITS a menudo son más severos y frecuentes en las mujeres que en los hombres, sin embargo, las mujeres a menudo no presentan síntomas y no buscan atención médica si no hasta que desarrollan un problema serio. La mayoría de ITS se curan con tratamiento médico cuando son diagnosticadas y tratadas temprano, aunque algunas infecciones son resistentes a medicamentos.

Las infecciones de transmisión sexual más frecuentes.

La Clamidia es la ITS causada por bacterias más común, se estima que en los Estados Unidos hay 4-8 millones de casos nuevos cada año. Las mujeres pueden presentar síntomas como descargas vaginales y sensación de ardor al orinar; pero en la mayoría de casos no experimentan ningún síntoma. Si la mujer no recibe tratamiento la clamidia puede producir Enfermedad Inflamatoria Pélvica e infertilidad. Cuando se diagnostica la infección puede ser tratada con antibióticos.

La Gonorrea infecta a más de 400,000 americanos cada año. Los síntomas más comunes son, descarga vaginal y dolor al orinar, al igual que la clamidia, las mujeres pueden desarrollar Enfermedad Inflamatoria Pélvica que puede conducir a infertilidad. Existen medicamentos nuevos que se usan para tratar esta infección.

El Herpes Genital afecta aproximadamente a 60 millones de americanos. Es una infección viral que se manifiesta como ampollas dolorosas o úlceras abiertas en el área genital. Pueden acompañarse de una sensación de ardor en toda el área, las úlceras del herpes desaparecen en dos o tres semanas, pero pueden reaparecer en cualquier momento. Los medicamentos antivirales ayudan a controlar los síntomas pero no curan la enfermedad.

El HPV o el Papiloma Virus Humano afecta a más de 20 millones de personas en los EEUU. La mayoría de infecciones por HPV se curan en 13 meses; por otro lado algunas infecciones causadas por virus de "alto riesgo" no se curan y pueden conducir a cáncer del cuello uterino, vulva, vagina, ano o del pene; pro ultimo las infecciones causadas por virus de "bajo riesgo" causan anomalías leves en el Papanicolaou o verrugas genitales.

Las verrugas genitales son granitos o crecimientos únicos o múltiples que aparecen en el área genital, a veces tienen forma de coliflor. A la mayoría de mujeres las diagnostican cuando tienen un Papanicolaou anormal. Actualmente no existe cura para la infección por HPV, aunque en la mayoría de mujeres la infección desaparece por sí sola. La mayoría de tratamientos que existen atacan las verrugas y los cambios pre-cancerosos del cuello uterino.

Consejos para prevenir ITS

La abstinencia es la mejor manera de prevenir ITS. Para las personas que escogen ser activas sexualmente algunas maneras de prevenir ITS incluyen:

- Practique la monogamia mutuamente, tenga sexo con una sola pareja que no esté infectada y que solo tenga sexo con usted.
- Limite el número de parejas sexuales que tiene.
- Hable con su pareja acerca de las ITS, salud sexual y prevención antes de tener relaciones sexuales.
- Hágase las pruebas y a su pareja antes de tener relaciones sexuales, especialmente si alguno de los dos ha tenido una pareja anteriormente.
- Use condones de látex de manera consistente para todos los tipos de contacto sexual que tenga, incluso si no hay penetración.
- Evite el uso de espermicidas.
- Realice su chequeo anual sobre todo si es activo sexualmente. Pregunte a su proveedor de salud que exámenes necesita.
- Si usted o su pareja tienen una Infección de Transmisión Sexual, no tengan sexo hasta que los dos reciban tratamiento.
- Si necesita una referencia o una clínica de bajo costo llame a la línea Nacional de ITS (National STD Hotline) al (800) 227-8922.

Para más información:

Planned Parenthood, (800) 230-7526, www.ppwi.org (clínicas)

Planned Parenthood Educacion Comunitaria, (608) 241-3896 / (414) 289-3778

CDC STD y la Línea Directa Nacional de SIDA, (800) 344-74332

Menopausia y terapia de reposición hormonal

La menopausia es el tiempo en que la mujer deja de tener periodos menstruales. En los EEUU esto ocurre a una edad promedio de 51 años. El periodo de transición en el cual los periodos son menos frecuentes y con menos sangrado es llamado perimenopausia, típicamente dura de tres a cinco años pero puede ser más largo o corto. La Menopausia puede ocurrir en mujeres jóvenes debido a falla prematura de los ovarios, tratamiento contra cáncer o cirugías que remuevan ambos ovarios.

Más de un tercio de las mujeres en los EEUU (aproximadamente 36 millones) han pasado la menopausia. Con un promedio de vida de 80 años las mujeres pasan más de un tercio de su vida después de la menopausia.

Pasos para manejar la menopausia:

- **Calores.** Evite: un ambiente caliente, comer o beber comida picosa o condimentada, alcohol, cafeína y el estrés. Todo esto puede provocar calores. Vístase en capas y mantenga un abanico en su casa y trabajo. Ejercitarse regularmente también alivia los calores. Pregunte a su proveedor de salud si puede tomar antidepresivos, algunas mujeres se mejoran tomando esos medicamentos.
- **Resequedad vaginal.** Use un lubricante vaginal sin receta. Su proveedor de salud también puede recetarle una crema de reemplazo con estrógeno. Si tiene sangrado o manchas al usar su crema de estrógeno visite a su proveedor de salud.
- **Problemas para dormir.** Evite el alcohol, cafeína, comidas muy grandes y hacer ejercicios justo antes de acostarse. Intente mantener una temperatura confortable en su dormitorio. Evite tomar siestas durante el día, también intente acostarse y levantarse a la misma hora cada día. El ejercicio también ayuda, pero evítelo antes de la hora de acostarse.
- **Problemas de memoria.** Pregunte a su proveedor de salud acerca de ejercicios mentales para mejorar su memoria. Intente dormir suficiente y mantenerse activo físicamente.
- **Cambios de temperamento.** Intente dormir suficiente y mantenerse activa físicamente. Pregunte a su proveedor de salud acerca de técnicas de relajación y medicamentos antidepresivos, esto también puede ayudar.

Los doctores ocasionalmente recetan Terapia de Reposición (Reemplazo) Hormonal (TRH) para disminuir los síntomas de la menopausia y proteger contra el riesgo de enfermedades cardiacas, derrame y osteoporosis. Hoy en día el término TRH se usa para describir tratamiento con estrógeno solo o combinado con progestina. La progestina se agrega para prevenir el cáncer uterino. Aunque millones de mujeres toman hormonas, usted debe discutir con su proveedor de salud esta opción, ya que puede no ser la más adecuada para usted.

Qué puede hacer para sentirse mejor durante la menopausia:

- No fume
- Haga ejercicio regularmente
- Aliméntese con una dieta saludable
- Consuma suficiente calcio y vitamina D
- Manténgase fresca para mejorar los calores
- Alivie la resequedad vaginal
- Mejore el control de su vejiga
- Hable con sus familiares y amigos
- Pida ayuda si la necesita
- Aprenda nuevas técnicas de relajación
- Sonría mucho
- Manténgase saludable y activa



Para más información:

Centro Nacional de recursos de salud para la mujer (National Women's Health Resource Center), (877) 986-9472, www.healthywomen.org

WomensHealth.Gov, (800) 994-9662, www.womenshealth.gov/menopause