

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
HOSPITAL MATERNO RAMÓN GONZÁLEZ CORO.
BOLETÍN DE PROMOCIÓN DE SALUD
EPIDEMIOLOGÍA HOSPITALARIA



EDICIÓN 2 DA. FEBRERO.

COLECTIVO EDITORIAL:

MSC. CARIDAD MAYRA VILAFRANCA CUBELA.

DRA. MAYRA CRISTIÀ PACHECO.

DRA. BERTHA RODRIGUEZ ANZARDO.

LIC. ANTONIO RAFAEL PAVÓN ESCALONA.

CONTÁCTENOS EN: hgcepid@infomed.sld.cu

FORMACIÓN DE VALORES:

DIAS MUNDIALES

FEBRERO

4 Día Internacional contra el Cáncer.

6 Día Internacional contra la Mutilación Genital Femenina

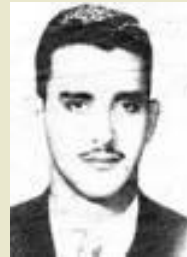
11 Jornada mundial del enfermo

14 Día europeo de la salud sexual

21 Día internacional de la lengua materna

27 Día nacional del trasplante

28 Día mundial de las enfermedades raras



Ramón González Coro (Mongo Coro). Capitán rebelde, joven de sexto año de Medicina, que se había destacado en las luchas estudiantiles de la Universidad de La Habana, y en las guerrillas del Escambray.

Ostentaba la jefatura del Comando José A. Sanchidrián. Nació en Minas de Matahambre, el 23 de marzo de 1931. Cursó sus primeros estudios de la enseñanza primaria en la Escuela. Ignacio Agramonte, donde estudió hasta el sexto grado, pasando una vez concluida la misma a Pinar del Río. Más tarde pasó a la Universidad de la Habana donde comenzó sus estudios de medicina y en este centro mantuvo una conducta vertical, digna, frente a la tiranía batistiana. Monguito como cariñosamente le llamaban siempre se caracterizó por su carácter callado, enérgico, amable, cariñoso, serio que siempre lo hacía parecer de más edad, pero firme en sus ideas, y de un concepto muy elevado del compañerismo y del cumplimiento del deber. Junto al Comandante José Moleón, comanda desde esta época de estudiante, de la segunda enseñanza, luchó en el extranjero y en Cuba por liberarnos de la tiranía.

En los primeros meses del año 1957, desembarcó en Cuba, clandestinamente junto a José Moleón. Volvían a la Patria a luchar de nuevo contra el dictador. Comienzan a desarrollar sus actividades revolucionarias en la Ciudad de La Habana y están presentes en un atentado que proyectará el Directorio al esbirro Ventura Novo. Fracasada esta acción, ambos suben a la Sierra de El Escambray. El Capitán Mongo González Coro tenía gran experiencia en la guerra de guerrillas, teniendo su campamento en Limonar y su teatro de operaciones se desarrollaba sobre el camino de Sancti Spiritus a Trinidad. Continúo su labor revolucionaria hasta su caída en combate el 17 de diciembre de 1958 en la heroica ciudad de Santa Clara en el rescate de uno de sus compañeros de lucha. Su ejemplo de patriota revolucionario es una muestra a imitar por las nuevas generaciones de médicos.

CRECER EL ALMA.

EL AMOR ES LA FUERZA QUE MUEVE LA TIERRA.
 ES EL RAYO DE LUZ QUE ILUMINA NUESTROS PASOS.
 ES LA ANTORCHA ENCENDIDA QUE EN EL FRÍO INVIERNO
 CALIENTA CORAZONES Y EN VERANO FORTALECE LA AZUL
 ESTRELLA.

Es febrero el mes del amor. Pero siempre hay tiempo para amar. Es necesario abrir el corazón y los sentimientos y dejarse llevar por la dulce experiencia de un beso, la caricia de un abrazo, el calor de un apretón de manos, el placer de ser correspondido. Siempre primando la mesura y la igualdad de sentimientos. Es necesario saber llegar al corazón de la pareja.



Este mes trae muchos recuerdos, para algunos tristes, para otros felices, pero lo esencial es que de una manera u otra hemos amado. A veces con alegrías, otras veces con dolores pero queda la experiencia y el deseo de salir adelante, aún con el corazón agrietado.

Amor no es solo a la pareja.

Amor es el día a día, la familia, los amigos, el deseo de vivir.

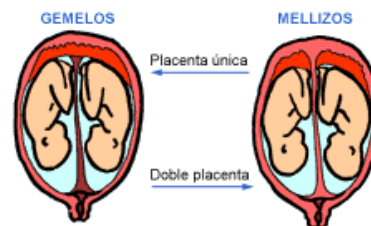
Amor es la defensa de valores y principios, el compromiso con la patria y la defensa de nuevas conquistas por defender y mantener en alto nuestros principios y soberanía.

**EL AMOR ES TODO. EL AMOR ES VIDA.
 ES EL MAYOR TESORO,
 ES EL RACIMO DE ORO
 QUE ILUMINA NUESTRAS VIDAS.**

**ES RESPETO, ES CARIÑO.
 ES FIRMERZA, ADMIRACIÓN.
 LA TIERNA MANO DE UN NIÑO.
 UN ABRAZO DE CORAZÓN.**

**ES LA BLANCA ROSA QUE BRILLA,
 LA ESTRELLA AZUL CELESTE.
 ¡QUE VIVAN LOS ENAMORADOS!
 JUNTOS POR UN SOL NACIENTE.**

EMBARAZOS MÚLTIPLES: ¿GEMELOS, MELLIZOS, TRILLIZOS...?



Embarazo múltiple se produce cuando se introducen dos o más embriones en un mismo útero. El embarazo múltiple puede dar lugar a gemelos, mellizos, trillizos... Las molestias de la embarazada suelen ser más agudas en este tipo de embarazos. Las causas no están del todo determinadas, aunque se cree que existe una predisposición genética. Un embarazo de este tipo exige más reposo y mayor control médico. En cualquier caso, ante un embarazo múltiple (sean gemelos, mellizos o trillizos) la mujer debe extremar los cuidados, ya que aumenta el riesgo de complicaciones.

No existe un consenso sobre el origen de los embarazos gemelares. Por un lado, se dice que la posibilidad de tener un embarazo múltiple depende de factores hereditarios, que se transmiten a través de la madre, generalmente, cada dos generaciones.

Por otro lado, se afirma que el azar desempeña un papel importante. Las técnicas de reproducción asistida y los tratamientos de fertilidad tienen también una estrecha relación con algunos embarazos gemelares o múltiples, por los tratamientos que se le aplican a la madre para estimular los ovarios. La presencia de gemelos se puede detectar desde antes de la semana 8 del embarazo mediante ecografía. La noticia de que se esperan gemelos suele ser una sorpresa para los padres. A las inquietudes típicas del inicio del embarazo, se suman otras nuevas. Por ejemplo, las futuras madres sienten ciertas dudas y ansiedad respecto a cómo van a poder alimentar a dos bebés a la vez.

Estos embarazos resultan más agotadores y por eso el descanso es fundamental para la madre a lo largo de los nueve meses. El organismo de la mujer tiene que adaptarse a los cambios normales de cualquier otro embarazo, aunque el esfuerzo de cada órgano será el doble.

Las molestias también se multiplican, sobre todo al final de la gestación. Por eso es recomendable el ejercicio para fortalecer los músculos como la gimnasia para embarazadas, aunque no después de la semana 24 del embarazo por riesgo de amenaza de parto pretérmino. El nacimiento de gemelos suele adelantarse, produciéndose en la **semana 37**. El motivo principal es la falta de espacio en la cavidad uterina, lo que provoca que los bebés tengan un peso menor al nacer.

Un embarazo de este tipo exige un **mayor control** por parte del médico, con objeto de detectar posibles alteraciones, como hipertensión arterial, anemia o edema.

FELIZ DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD.

PROCESOS EMOCIONALES EN LOS TRATAMIENTOS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA.



La pareja que decide recurrir a la medicina reproductiva ya ha pasado por un proceso de fracasos, de intentos fallidos, de ciclos de ilusión y desilusión que resultan muy estresantes.

El diagnóstico de infertilidad y el proceso de duelo que conlleva asociado implican procesos emocionales de angustia, ira y tristeza.

De esta manera, la pareja que decide someterse a tratamientos de reproducción asistida lleva a sus espaldas una historia de estrés, angustia y decepción importante. Sin embargo, los éxitos obtenidos por otras parejas a través de técnicas de reproducción asistida y el sensacionalismo de los medios de comunicación al transmitir este tipo de noticias aportan grandes dosis de esperanza a las parejas.

Sentimientos de la pareja durante el tratamiento.

Generalmente, al comenzar un tratamiento de reproducción asistida se genera una **situación de tensión y expectación**. El proceso emocional en esta fase es **muy fluctuante**.

Hay fases de optimismo seguidas de fases de desesperanza y máxima tensión en los períodos de espera de resultados.

Para los hombres, el momento de más estrés es, en general, el de la obtención de la muestra de esperma. Para las mujeres es el de la recogida de óvulos en tratamientos muy complejos.

Después, si se consigue el tan deseado embarazo, los procesos emocionales de la pareja siguen estando influenciados por la manera en que se consiguió dicho embarazo.

Sienten una gran felicidad, pero la incertidumbre y el temor sobre el desarrollo de la gestación acompañan a la pareja durante todo el embarazo.

En cualquier caso, los procesos emocionales de las parejas que se someten a tratamientos de reproducción asistida son complicados. Muchas parejas habrán de plantearse solicitar asesoramiento psicológico especializado durante este proceso.

EMBARAZOS DE ALTO RIESGO.



En un embarazo normal todas las mujeres sufren alguna leve molestia sin importancia. Sin embargo, hay ocasiones en las que pueden aparecer determinadas alteraciones o complicaciones más graves que requieren la intervención del médico.

Tanto si la mujer pertenece a un grupo de riesgo, como si la complicación se presenta sin avisar, su embarazo será de alto riesgo. Será necesario un control más estrecho de la salud de la madre y del feto.

Existen determinadas **señales de alarma** que la mujer embarazada debe comunicar a su ginecólogo de inmediato, ya que podría tratarse de una complicación grave para la que un tratamiento precoz es de enorme importancia.

ANTE LA PRESENCIA DE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SÍNTOMAS, DEBE AVISAR A SU MÉDICO:

- Hemorragias vaginales (aunque sean leves)
- Dolores de cabeza persistentes
- Molestias en la zona de los riñones y el bajo vientre
- Vómitos, mareos o vértigo continuos
- Molestias al orinar
- Dolores de estómago
- Problemas en la vista
- Hinchazón de las articulaciones desde por la mañana
- Fiebre
- Reacciones alérgicas (estornudos, enrojecimiento de piel)
- Cansancio excesivo
- Ausencia de movimiento por parte del feto (en el último trimestre)
- Contracciones uterinas
- Pérdida de líquido por la vagina.

Ante cualquiera de estos síntomas u otros que generen malestar o desencadenen otra agravante durante el embarazo, es vital acudir de inmediato al médico, para que este tome una conducta adecuada y preservar la vida de la madre y el futuro bebé.

¿CÓMO AFECTA EL EMBARAZO A LAS RELACIONES SEXUALES DE LA PAREJA?



El embarazo es un periodo de grandes cambios físicos, psicológicos y emocionales en la futura madre. Estos cambios también afectan a la sexualidad de la pareja, que varía mucho de una mujer a otra y a lo largo del embarazo.

Durante la gestación, algunas parejas disfrutarán de momentos especiales en la intimidad. Para la embarazada el deseo sexual varía a lo largo de los diferentes trimestres de embarazo debido a los cambios hormonales que experimenta en este periodo.

Por lo general, al inicio del embarazo algunas mujeres experimentan una disminución de la libido. En este periodo, la embarazada sufre algunas molestias típicas del embarazo, como náuseas y vómitos, que le impiden compartir con su pareja una relación sexual tranquila. Esto no significa, sin embargo, que ocurra en todos los casos.

¿CORRE ALGÚN PELIGRO EL FETO DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES?

En ocasiones se teme dañar al feto si se practica el coito, pero se trata de un **temor infundado**. El feto se encuentra protegido por la bolsa de líquido amniótico que actúa como almohadilla y por el tapón mucoso del cuello uterino que no permite la entrada de ninguna bacteria en el útero. En ocasiones tras un orgasmo el útero de la mujer embarazada permanece duro unos minutos y se producen algunas contracciones que no entrañan ningún peligro.

¿Se puede practicar el coito hasta el final del embarazo?

Hasta **casi el final del embarazo** siempre que el tapón mucoso no se haya desprendido ni se haya roto la bolsa de líquido amniótico (el contacto podría causar una infección). Algunos expertos aseguran que el coito puede ser una forma de estimular el parto, si se retrasa. La razón es que en el semen existe una hormona llamada **prostaglandina** que actúa sobre el cuello del útero, reblandeciéndolo.

¿En qué casos está contraindicado el coito en el embarazo?

Lo normal es que el médico limite o contraindique totalmente el coito siempre que se produzcan hemorragias vaginales, por muy pequeñas que éstas sean. También durante el primer trimestre en **mujeres con antecedentes** de aborto o pérdidas que les hayan obligado a mantener reposo en embarazos anteriores.

Si la mujer ha tenido con anterioridad un **parto prematuro**, es recomendable dejar de practicar el coito entre ocho y doce semanas antes de salir de cuentas. Cuando existe un alto **riesgo de hemorragia**, como en la placenta previa o el desprendimiento de placenta, se contraindica totalmente.

El coito no es la única forma de expresión sexual.

El descenso de la libido o la imposibilidad de practicar el coito por contraindicación médica no deben ser motivo de preocupación. Existen otras formas de expresión sexual que pueden resultar **igual de satisfactorias y placenteras**.

¿CÓMO AYUDA LA HOMEOPATÍA EN EL EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO?



Durante el embarazo, parto y postparto la mujer experimenta muchos cambios físicos y emocionales. **La mayoría de estos cambios** favorece la aparición de molestias (náuseas, vómitos, hemorroides, cansancio, debilidad...), que varían en función de la etapa en la que nos encontremos.

Durante el embarazo el uso de medicamentos es muy limitado. **Por lo general, las embarazadas** tienen que esperar a que estas molestias o pequeñas dolencias desaparezcan espontáneamente. Esta situación también puede extenderse a la lactancia.

Para aliviar molestias propias del embarazo, parto y postparto podemos recurrir a la homeopatía. La homeopatía está especialmente indicada para estos periodos, ya que los medicamentos homeopáticos son completamente seguros.

Los medicamentos homeopáticos actúan activando o modulando las reacciones naturales del organismo para estar bien. Tienen la ventaja de que no presentan efectos secundarios, por lo que pueden tomarse durante el embarazo o lactancia. **No obstante, estas recomendaciones** no sustituyen en ningún caso a la consulta de un profesional. Recomendamos consultar con el especialista o médico homeópata el tratamiento más adecuado para cada caso. Estos medicamentos sólo se venden en farmacias.

LA HOMEOPATÍA EN EL EMBARAZO, PARTO Y POSTPARTO. HOMEOPATÍA EN EL EMBARAZO.

Durante el embarazo, los **cambios físicos** (aumento tamaño del útero) y **hormonales** favorecen la aparición de algunas molestias, como náuseas, estreñimiento o cistitis...

Las limitaciones relacionadas con los medicamentos hacen que la embarazada tenga que buscar **tratamientos respetuosos** con el desarrollo del feto. Esto es lo que ocurre con la homeopatía.

La homeopatía está especialmente indicada para tratar **molestias del embarazo** como las hemorroides, por ejemplo utilizando Avenoc. Pero también puede utilizarse para patologías frecuentes como gripes, resfriados o alergias y la remisión de sus síntomas, como el cansancio, la obstrucción nasal, la tos...

HOMEOPATÍA EN EL PARTO

En la recta final del embarazo es frecuente experimentar cierto **miedo ante la inminencia del parto**. Para disminuir este grado de ansiedad, también podemos recurrir a la homeopatía.

Además, algunos medicamentos homeopáticos permiten facilitar el **trabajo de parto**. Por ejemplo, favorecen la dilatación y disminuyen los dolores intensos de las contracciones.

HOMEOPATÍA EN EL POSTPARTO

La homeopatía también nos puede ayudar a **aliviar molestias** propias del postparto (entumecidos, incontinencia urinaria...) o a superar sentimientos de tristeza que pueden generarse tras el parto.