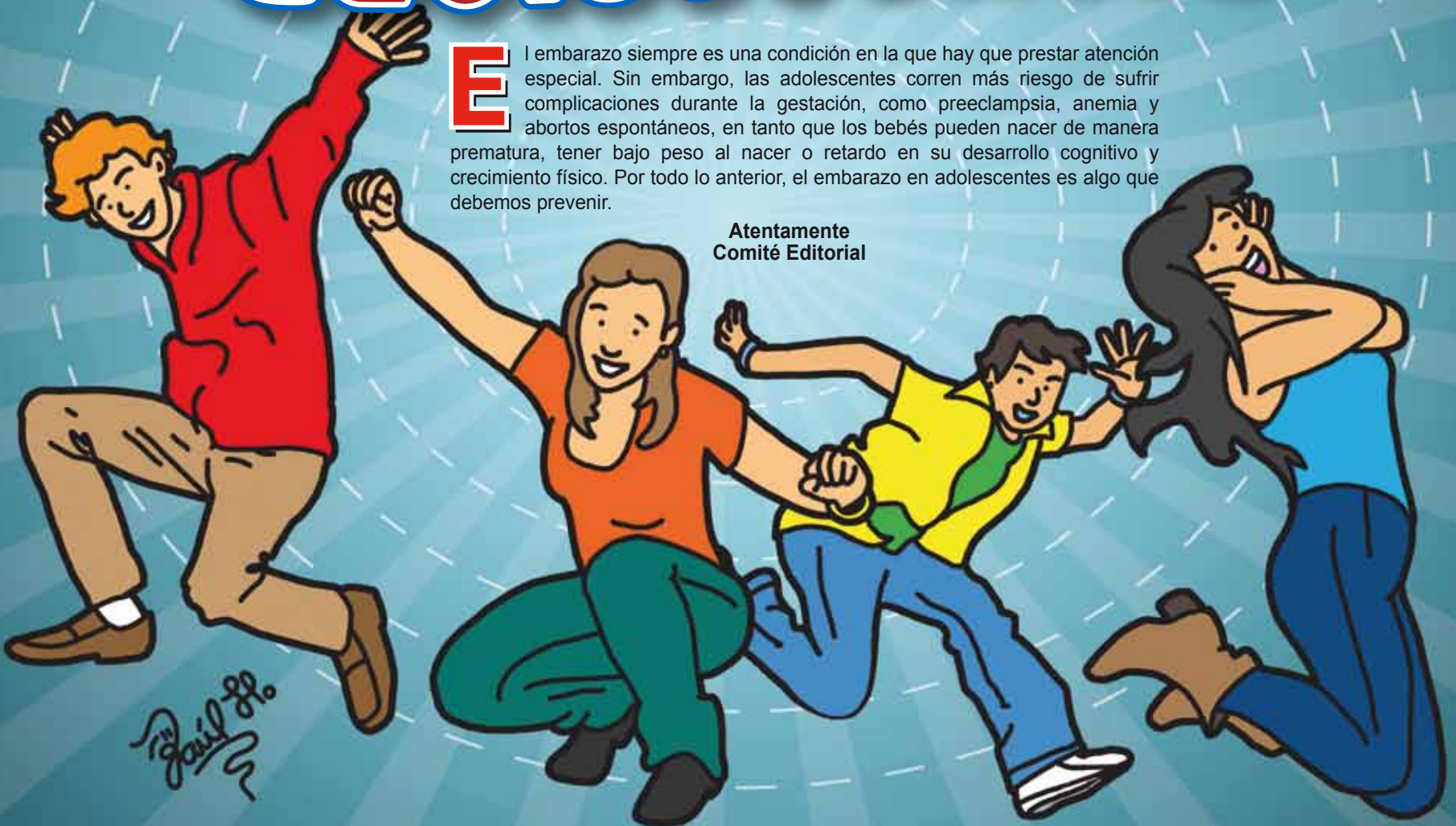


Embarazo en la adolescencia

El embarazo siempre es una condición en la que hay que prestar atención especial. Sin embargo, las adolescentes corren más riesgo de sufrir complicaciones durante la gestación, como preeclampsia, anemia y abortos espontáneos, en tanto que los bebés pueden nacer de manera prematura, tener bajo peso al nacer o retardo en su desarrollo cognitivo y crecimiento físico. Por todo lo anterior, el embarazo en adolescentes es algo que debemos prevenir.

Atentamente
Comité Editorial



Adolescencia y sexualidad

Hoy en día, el sexo está presente en todos lados, en los programas de televisión, en las revistas de espectáculos, en las canciones que escuchamos a través de la radio y ya no se diga en internet, donde probablemente existan millones de sitios de elevada carga sexual.

Pese a lo anterior, gran parte de la información que recibimos está muy alejada de la realidad, así como cargada de mitos y prejuicios. Sin embargo, de acuerdo a la Secretaría de Salud, es principalmente de este modo, como niños, adolescentes y jóvenes aprenden sobre comportamientos sexuales.



Por lo tanto, es necesario que los padres cuenten con información adecuada sobre los conceptos básicos de sexualidad, para dar orientación acertada y asertiva a sus hijos. No obstante, hablar de educación sexual y reproductiva es adentrarse a veces en un tema que para algunas personas se torna difícil y delicado, ya que no todas poseen datos reales o lo consideran como un tema prohibido, que "más que ayudarlos, podría incentivar la práctica de relaciones sexuales". Si bien es cierto que las escuelas se encargan de los aspectos fisiológicos y reproductivos, los padres deben abordar en casa los elementos relacionados con el respeto, la toma de decisiones responsables, las emociones, el placer sexual y la aceptación de la diversidad.

Salud sexual

La sexualidad y el bienestar sexual de los adolescentes son componentes integrales de su salud y desarrollo. Adaptarse a los cambios, es uno de los mayores retos por los que tendrán que atravesar.

El término "salud sexual", implica un sentido de control sobre el propio cuerpo, un reconocimiento de los derechos sexuales y está fuertemente influenciado por las características mentales de cada persona, como su autoestima, además de la cultura y el ambiente donde vive.

El desarrollo integral de la sexualidad es esencial para el bienestar personal y de la sociedad e incluye temas como sexo, género, identidad sexual, erotismo, educación en valores, amor y reproducción.

La salud sexual se apoya en el autocontrol, para decidir libremente cuándo inician su actividad, con quién y la frecuencia con la que lo harán, pero incluye además el derecho a postergar o rechazar las relaciones, particularmente si éstas pueden llevar a consecuencias negativas como un embarazo no deseado o una infección.

Las familias juegan un papel trascendental en ello, dándoles no solo información, sino también habilidades que los ayudarán a tomar decisiones responsables cuando exploren su sexualidad.

Conducta sexual saludable

Es necesario estimular en los hijos adolescentes la práctica de una sexualidad responsable, para evitar las consecuencias negativas de una conducta impulsiva. Para ello, los jóvenes deben ser capaces de comunicarse sin temor con sus familias, de interactuar con sus pares de una forma respetuosa y de expresar su amor e intimidad de manera apropiada.

La práctica de una sexualidad sana requiere de cierto nivel de madurez, que permita al adolescente comportarse de una forma que promueva su salud. En otras palabras, debe contar con las habilidades que le permitan apreciar su propia sexualidad, disfrutar sus sentimientos, ser responsable de su propia conducta y ser capaz de evitar situaciones que lo lleven a consecuencias no deseadas.

La salud sexual incluye aprender a apreciar y comprender su propio cuerpo, lo cual es todo un reto durante la adolescencia, ya que dicho período se caracteriza por la aparición de cambios físicos de manera dramática.



Sin embargo, es importante que los jóvenes comprendan los cambios por los que están atravesando y acepten que es parte natural de su crecimiento y madurez.

Los adolescentes que son amados por sus padres, que participan en deportes o hacen ejercicio, que comen de forma saludable y que toman medidas de autocuidado, son menos propensos a involucrarse en conductas de riesgo para su salud y asumen prácticas más sanas, como retrasar el inicio de su actividad sexual, así como abstenerse en el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas.

Familia Yakult

COMITÉ EDITORIAL: Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rosalba Peregrina Gómez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Rosa Aurora Gutiérrez Barrera y Gabriela Itxel Ramírez Ramírez. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1020 9567. **Impresión:** Impresos específicos, Av. Patria No. 1501, Col. Villa Universitaria, Tel. 33 3610 1776. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300. Por Cesión del Certificado de Reserva de Derechos de Autor al uso exclusivo del Título No. 003657, Según Anotación Marginal Por Cambio de Titular de Fecha 17 de Mayo de 2002; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Distribución gratuita por Distribuidora Yakult Guadalajara S.A. de C.V.,** Periférico Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 3134-5300 Certificado de Reserva de Derechos al uso exclusivo del Título No. 003657; Certificado de Licitud de Título No. 8408; Certificado de Licitud de Contenido No. 6223. Reservado todo los derechos de reproducción. **Tiro:** 115,000 ejemplares. Teléfonos Sucursales: **Ameca:** 01375-758-1213, **Chapala:** 01376-765-5152, **Cd. Guzmán:** 01341-413-8376, **Colima:** 01312-313-7597, **Lagos de Moreno:** 0147-474-11011, **Manzanillo:** 0131-4333-6936, **Tepatlán:** 0137-878-16160, **Ocotlán:** 01392-9254130, **Puerto Vallarta:** 013-22-29-91-594, **Autlán:** 013-17-38-13-403, **E-mail:** revista_familia@yakult.com.mx

El embarazo en adolescentes

Por definición, el embarazo en la adolescencia es aquel que ocurre en mujeres menores a los veinte años de edad. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, cada año nacen quince millones de niños de madres adolescentes, lo que representa la quinta parte de todos los nacimientos anuales registrados. De ellos, aproximadamente el 60% no son planeados.

En México, según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, de cada diez madres solteras que hay en nuestro país, nueve tienen menos de dieciocho años de edad. Por si esto fuera poco, entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo, nosotros ocupamos el primer sitio en madres adolescentes.

Este hecho, es motivo de gran preocupación para las autoridades sanitarias, debido a los riesgos a la salud y sociales que implica el embarazo en adolescentes, como infecciones de transmisión sexual, desnutrición y muerte materna, así como violencia intrafamiliar y abandono escolar, por mencionar sólo algunos ejemplos.



Factores de riesgo

De acuerdo a Infogen, A.C., una asociación civil no lucrativa, las características de la familia son muy importantes, ya que los hijos que viven con ambos padres y tienen una buena relación con ellos, tienen un menor riesgo de tener relaciones no protegidas y de llegar al embarazo. Además, por lo general no inician su vida sexual en edades tempranas y cuando lo hacen lo practican con una frecuencia menor. En cambio, cuando el adolescente proviene de una **familia disfuncional**, con la ausencia de uno de los padres, donde se observan conductas promiscuas o consumo de drogas, así como un pobre diálogo entre ambas partes, es más probable que los hijos inician su actividad sexual a una edad temprana.

Por lo general, son chicos que van de relación en relación, en búsqueda de una estabilidad emocional que no encuentran en casa, exponiéndose en el camino a los riesgos de una conducta sexual sin control, hasta que el embarazo les sirve como una forma de encontrar la atención que necesitaban.

Por otra parte, los varones provenientes de hogares con **violencia intrafamiliar**, tienen mayores probabilidades de embarazar a sus parejas, que los adolescentes que no atravesaron por una situación así. De igual forma, las mujeres que padecieron el abandono del hogar por parte de sus papás cuando eran niñas, inician por lo general su vida sexual a temprana edad.

Otro factor de riesgo importante, es la **falta de comunicación entre padres e hijos**. De hecho, cuando en la familia hay una severa censura hacia los temas relacionados con la sexualidad, los jóvenes tienden hacia la rebeldía y no toman medidas anticonceptivas apropiadas.

Cuando los adolescentes no han desarrollado las **habilidades de comunicación** que son necesarias para negociar, es común que inicien su vida sexual ante la presión de sus amigos, quienes los empujan en muchas ocasiones a hacer algo que en realidad no querían, favorecido a veces por el alcohol y las drogas que inhiben su voluntad.

Es un hecho que tener **una pareja romántica** aumenta las probabilidades de tener relaciones sexuales y a su vez embarazos no deseados, lo que se ve incrementado cuando uno de los dos es varios años mayor.

Los adolescentes con un largo historial de frustraciones en la escuela, años perdidos y **bajo rendimiento escolar**, pueden encontrar en el embarazo una salida a una insatisfecha trayectoria educativa. En cambio, si cuenta con un proyecto de vida en el que contemple alcanzar un determinado nivel académico, es más probable que, aun teniendo relaciones sexuales, adopten un método para prevenir el embarazo.

Aunado a todo lo anterior, la adolescencia representa en sí misma un riesgo para el embarazo no planeado, debido a las características propias de los jóvenes, como son emergencia del impulso sexual, idealismo, impulsividad y sentimiento de invulnerabilidad, así como la necesidad de alcanzar una identidad y autonomía.

Actitudes hacia la maternidad

El embarazo en la adolescente, es un evento que se impone a la crisis de la adolescencia, comprendiendo profundos cambios físicos y mentales, con aumento de la emotividad y acentuación de los conflictos no resueltos anteriormente. Por lo general, no es planificado, por lo que la futura mamá puede adoptar diferentes actitudes que dependerán de su historia personal, el contexto familiar y social, así como de su edad.

En el embarazo que ocurre en adolescentes **menores de 14 años**, el impacto se suma al de su desarrollo y madurez sexual. Se agravan los temores por los dolores del parto y se preocupan más por sus necesidades personales, que por la salud de sus bebés.

Entre los 14 y 16 años, es muy común que dramaticen la experiencia corporal y emocional, haciéndolas sentirse posesivas del bebé, al que utilizan normalmente como un poderoso instrumento que les afirma su independencia de los padres.

No obstante, **después de los 18 años**, es frecuente que el embarazo sea el elemento que faltaba para consolidar su identidad y formalizar una pareja, jugando muchas veces el papel de "madre joven", por lo que la crianza del hijo por lo general no representa muchos inconvenientes.



La educación acerca de la responsabilidad que implica la madurez sexual y reproductiva, es fundamental, de tal forma que los adolescentes puedan disfrutar de sus vidas de manera segura y evitar situaciones que afecten su futuro.

Consecuencias

El embarazo en adolescentes es considerado como un problema por diversos factores, entre los que se encuentran los riesgos a la salud que implica la reproducción en edades tempranas. Por otra parte, es innegable la fuerte asociación que existe entre la maternidad antes de la edad adulta y las condiciones de precariedad socioeconómica, lo cual impacta en las condiciones de vida, tanto de la madre como de su bebé.

El incremento actual en el número de embarazos adolescentes ha significado que este grupo específico de edad presente una serie de consecuencias que de manera simple se han agrupado en dos grandes grupos: Somáticas y psicosociales.

Complicaciones somáticas

De acuerdo a la Secretaría de Salud, la mortalidad materna entre los 15 y 19 años es dos veces mayor al del grupo de edad comprendido entre los 20 y 34 años. Con respecto al riesgo materno-infantil, la desnutrición de la madre es un factor importante que influye en la presentación de un recién nacido con bajo peso, lo que cobra fuerza cuando se asocia a otros riesgos, como una ganancia de peso insuficiente durante el embarazo.



La anemia y la preeclampsia representan dos complicaciones comunes entre las adolescentes embarazadas. La primera es común en mujeres con una dieta inadecuada, como es el caso precisamente de las menores de veinte años, donde los malos hábitos alimentarios propios de la edad contribuyen a un déficit de hierro.

En el período del parto, los problemas más frecuentes son las alteraciones en la presentación y la posición del bebé, que se han relacionado con un desarrollo incompleto de la pelvis materna.

Esto determina una incapacidad del canal del parto para permitir el paso del bebé, lo que provoca un aumento en el uso de fórceps y cesáreas.

Otra manifestación del desarrollo incompleto de la madre adolescente es la estrechez del "canal blando", lo que favorece las complicaciones traumáticas del tracto vaginal.

Este hallazgo implica un mayor riesgo de lesiones anatómicas o desgarros, así como mayor probabilidad de hemorragias e infecciones, complicado a su vez por la desnutrición y las anemias previas.

Complicaciones psicosociales

Entre los principales problemas por los que atraviesan las madres adolescentes, se encuentran la deserción educativa, la baja escolaridad que alcanzan y la dificultad para insertarse de nueva cuenta al sistema escolar, lo cual tiene un efecto negativo en la formación del capital humano y la superación de la pobreza.

Además, el rendimiento escolar de estas adolescentes durante su permanencia en la escuela es deficiente, puesto que la vergüenza y las complicaciones somáticas del embarazo, como la preeclampsia y el parto prematuro, son razones específicas y justificadas de deserción.

La madre adolescente debe además asumir una multiplicidad de roles adultos, especialmente la maternidad, para los cuales no está psicológicamente preparada, ya que sigue siendo una niña cognitiva, afectiva y económicamente, agudizándose esto aún más en el caso de la adolescencia temprana (entre los doce y quince años).

Asimismo, la maternidad adolescente duplica con creces la posibilidad que tiene una mujer de vivir con sus padres o los progenitores de su pareja, reduciendo a la mitad la probabilidad de que viva en una familia nuclear, así como de que él provea apoyo financiero en forma constante.

En comparación con las madres mayores de veinte años, es más probable que las adolescentes obtengan menos educación, menores posibilidades de trabajo, un ingreso más bajo y que vivan en situaciones de precariedad, pero además de los riesgos económicos, las jóvenes pueden encontrarse atrapadas en matrimonios inestables o verse marcadas por la sociedad.

Los hijos de madres adolescentes

Los problemas de los niños de madres adolescentes son muchos, pero los más significativos son la mortalidad prenatal, el sufrimiento fetal, el parto prematuro, un bajo peso al nacer, desnutrición, problemas inmunológicos y malformaciones congénitas.

Los hijos de padres adolescentes tienen mayor riesgo de presentar puntajes bajos en el coeficiente intelectual y desarrollo emocional, mientras que el rechazo social y las desventajas legales, pueden agravar la situación económica, tanto de la madre como del pequeño.

Dadas las características de estos embarazos, existe en estos niños una mayor incidencia de problemas fisiológicos y mayor mortalidad en los días próximos al parto y durante su primer año de vida. También son mayores las probabilidades de presentar problemas neurológicos, epilepsia, parálisis cerebral, sordera y ceguera, riesgo que se ve incrementado en las madres menores de quince años.



Debido a las escasas habilidades maternas y paternas, así como las erróneas expectativas sobre el desarrollo del hijo, la pobre motivación, el elevado nivel de estrés, el reducido apoyo social y económico con los que suele disponer la madre, es muy común que estos niños reciban malas y escasas atenciones, tanto físicas como afectivas, lo que tendrá importantes consecuencias no solo durante su infancia, sino también durante la adolescencia, por falta de vigilancia o violencia familiar.

Prevención

El conocimiento de los adolescentes acerca del uso de los métodos anticonceptivos los ayuda a tomar decisiones oportunas y adecuadas sobre la reproducción, de manera libre, responsable e informada y contribuye al ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos, así como a mejorar y mantener su calidad de vida.



Los **métodos anticonceptivos** son objetos, sustancias y procedimientos que se utilizan de manera voluntaria para regular la capacidad reproductiva de una persona o pareja, con el propósito de prevenir un embarazo no planeado. Se clasifican en dos grandes grupos: Temporales y definitivos.

Los temporales son aquellos cuyo efecto dura el tiempo que se les emplea. Así, si ambos desean tener hijos, la mujer puede embarazarse al suspender su uso. En cambio, los métodos definitivos evitan el embarazo de manera permanente y se recurre a ellos cuando la pareja quiere poner fin a su capacidad reproductiva.

En la actualidad, se cuenta con muchos métodos anticonceptivos seguros y que prácticamente no tienen repercusiones para la salud. La mayoría de los temporales pueden ser utilizados por los adolescentes y aquellos que ofrecen una mayor seguridad para dicho grupo son los hormonales (pastillas e inyecciones), además del dispositivo intrauterino (DIU).

Además, se recomienda el uso del condón o preservativo para evitar el contagio de una infección de transmisión sexual, entre las que se incluye el SIDA. Cabe señalar que en los adolescentes **no es aconsejable el empleo de los métodos naturales** o de abstinencia periódica, ya que se ha visto que el índice de falla es muy alto. Sin embargo, cabe señalar que la abstinencia representa el único método 100% seguro para prevenir embarazos.

Adolescentes sexualmente sanos

Si bien es verdad que el uso de métodos anticonceptivos es útil en la prevención de embarazos no planeados, los padres no deben olvidar el papel que desempeñan como formadores de adolescentes sexualmente sanos, capaces de expresar su sexualidad de manera consistente con sus valores y comprendiendo las consecuencias que puede traer consigo su comportamiento.

Un adolescente sexualmente sano es aquel que:

- Expresa su propia sexualidad respetando los derechos de los demás.
 - Lleva una vida sexual de acuerdo a su edad, consensuada, honesta, placentera y protegida.
 - Previene el abuso sexual y evita las relaciones manipuladoras.
 - Retrasa el inicio de las relaciones sexuales o usa métodos anticonceptivos para evitar el embarazo no deseado o contraer una infección sexual.
 - Distingue entre el amor y la atracción sexual.
 - Demuestra respeto hacia personas con diferentes valores sexuales y reconoce sus derechos.
 - Rechaza los estereotipos sobre la sexualidad.
 - Promueve la igualdad entre hombres y mujeres.
- Aprecia su propio cuerpo y entiende los cambios físicos de la pubertad, a los que considera como naturales.
 - Reconoce que el desarrollo sexual es parte de su crecimiento y que éste puede o no incluir la actividad sexual o la reproducción.
 - Se identifica y vive conforme a sus propios valores.
 - Acepta la responsabilidad por sus acciones.
 - Se comunica de manera eficaz con su familia, a la que ve como una valiosa fuente de apoyo
 - Asume su propia identidad sexual y respeta la de los demás.
 - Expresa su amor e intimidad de manera apropiada.
 - Mantiene un equilibrio adecuado entre sus roles familiares, sus responsabilidades y su necesidad creciente de independencia.
 - Interactúa con ambos géneros de manera respetuosa y apropiada.
 - Tiene un adulto con quien hablar y servirle de modelo a imitar.
 - Conoce las expectativas que tienen sus padres de él, pero también tiene establecidas las suyas.
 - Disfruta de sus sentimientos sexuales, sin tener necesariamente que actuar en relación a ellos.
 - Discrimina entre comportamientos sexuales positivos y aquellos que pueden ser peligrosos para su propia persona.



A veces, pareciera que la educación que les dan a los hijos en las escuelas en materia de sexualidad es insuficiente y la presión por parte de sus amigos para iniciar su actividad sexual es cada vez más fuerte. Sin embargo, la familia también tiene un papel fundamental en la formación de niños y adolescentes responsables, para que actúen conforme a los valores aprendidos en el hogar.

Bajo peso al nacer

Cada individuo, desde su concepción hasta la madurez, progresa de forma regular y ordenada de acuerdo a condiciones ya establecidas, como son las características genéticas y los rasgos físicos, entre otros, que lo llevan a un crecimiento y desarrollo dentro de lo esperado.

El ser humano vive la etapa de mayor velocidad de crecimiento dentro del vientre de la madre, ya que de tener una dimensión microscópica por la unión de las células masculina y femenina, llamada cigoto, llega a un crecimiento en nueve meses de más de tres kilogramos de peso y cincuenta centímetros de talla aproximadamente.

Justo por este período tan corto e importante de aumento acelerado, es que toma relevancia que un organismo pierda la capacidad de llegar al peso y talla esperados, presentando un bajo peso al nacer. Esta condición puede repercutir negativamente en el crecimiento y desarrollo de los niños, asociándose a enfermedades crónicas en la vida adulta. El bajo peso al nacer se define por la Organización Mundial de la Salud como un peso inferior a 2,500 gramos,

Existen dos categorías de bebés con bajo peso:

- **Prematuros.** Nacidos antes de la semana 37. Por lo regular no alcanzan el peso esperado por la falta de tiempo de gestación y a su vez de maduración.
- **Nacidos a término con crecimiento retardado.** Logrados de 37 a 41 semanas dentro del vientre, pero sin alcanzar un peso esperado.

Existen situaciones específicas por las cuales puede presentarse un parto prematuro o un bebé nacido con bajo peso. Así, se pueden identificar factores que alteran el útero y el organismo materno, además de condiciones ambientales en general.

Condiciones del útero

Principalmente problemas en la placenta, es decir, el órgano que suministra nutrientes y oxígeno al feto a través del cordón umbilical. En condiciones patológicas se puede limitar el flujo de sangre hacia el bebé y con ello su crecimiento.

De igual manera, alteraciones o anomalías en el útero, el cuello de éste y el cordón umbilical, son factores para una disminución en el peso al nacer.

Situaciones del organismo materno

● Nutrición materna

La madre necesita de una alimentación de calidad para alcanzar los requerimientos de calorías y proteínas, dada su importancia en el desarrollo del feto, por lo tanto una carencia o deficiencia puede condicionar al bebé a no alcanzar un peso esperado para su nacimiento.

Otros factores nutricionales de importancia para prevenir un bajo peso, es no presentar deficiencias de vitaminas y minerales, como la vitamina D, el hierro y el ácido fólico, de hecho estos últimos puedan condicionar la presencia de anemia.

● Estado nutricional

El estado de salud de la madre es importante antes y durante el embarazo, por lo que una desnutrición u obesidad son factores de riesgo para que el bebé no alcance su peso.

● Malos hábitos

Entre ellos el consumo de sustancias tóxicas, como tabaco, alcohol y drogas. Otro hábito no adecuado es el sedentarismo.

● Enfermedades

Existen padecimientos que deterioran la salud de la mamá, enfermedades crónicas como la diabetes, la presión alta, problemas del corazón, riñones y pulmones, así como infecciones o un defecto congénito.

Condiciones ambientales

Algunas condiciones externas pueden ser de riesgo para que un niño nazca con un peso por debajo de lo adecuado.

- Edad de la madre. Cuando existe en embarazo antes de los 17 y después de los 35 años aumenta el riesgo.
- Embarazos previos de hijos con bajo peso.
- Gestación múltiple o intervalos muy cortos entre los embarazos.
- Contaminación ambiental, como en el caso del plomo.

Son numerosos los factores de riesgo que pueden condicionar a un bebé a nacer con un peso bajo y aunque no todos son modificables, el tomar medidas preventivas y tener los cuidados médicos y nutricionales habituales de la gestación se vuelve esencial para asegurar un entorno favorable, buscando un adecuado crecimiento y desarrollo del nuevo ser.



Camarones con curry

(4 porciones)



Av. Unión No. 322. Col. Obrera. Guadalajara, Jal.
Tel 01 (33) 3640 3590. www.eci.edu.mx
www.facebook.com/eciguadalajara

Ingredientes

- ½ Kg Camarones (limpios y adobados).
- 2 Jitomates guajillo (en trocitos).
- ½ Taza de cebolla (picada finamente).
- 1 Cucharada de jengibre (rallado).
- ½ Cucharada de azúcar.
- ½ Cucharadita de curry en polvo.
- ½ Cucharadita de cúrcuma en polvo.
- ½ Cucharadita de comino en polvo.
- Cilantro picado.

Procedimiento

1. En una cacerola pequeña, agregue todos los ingredientes, excepto los camarones, la cebolla y el cilantro. Mezcle y cocine de dos a tres minutos. Reserve esta salsa.
2. Ponga un poco de aceite de oliva en un sartén y caliente. Sazone y añada los camarones y la cebolla. Saltee por varios minutos.
3. Añada la salsa y saltee por varios minutos. Sirva y decore con cilantro picado.

Nutrición y embarazo en adolescentes

La gestación es una etapa en la cual los requerimientos nutricionales de la madre aumentan y donde es adecuada una salud óptima de la mujer para asegurar un embarazo saludable y un feliz término.



Existen condiciones en las cuales la madre puede presentar carencias o padecimientos que pueden comprometer el embarazo y su salud. Una de estas situaciones es la edad, donde los grupos de mujeres mayores a los treinta y cinco y menores a los quince años, son consideradas como de riesgo y en el cual se plantean recomendaciones adicionales.

Tal es el caso de la adolescente embarazada. Se considera que las mujeres alcanzan la madurez reproductiva después de cinco años de la menarquía o primera menstruación, por lo que si se presenta el embarazo antes de la fecha citada se prevén mayores riesgos maternos y perinatales. Esta situación puede desencadenar una competencia entre el crecimiento natural de la todavía adolescente mamá y la del bebé que se está formando en su vientre, donde la lucha para obtener calorías y nutrientes da como ganadora a la mamá, comprometiendo el peso adecuado al nacer de la nueva criatura.

La etapa del embarazo requiere de un aumento de energía y nutrientes. En el caso de la madre adolescente es importante conocer cuáles son las adecuaciones, con diferencia a una mujer embarazada a una edad mayor.

Primeramente, hay que saber que es necesaria una ganancia de peso en cualquier mujer embarazada. En edades superiores a la adolescencia, mayor a los veinte años y en un peso adecuado, la recomendación regularmente es de doce a quince kilogramos.

En contraparte, en la adolescencia el objetivo a alcanzar es un aumento de catorce a quince kilogramos aproximadamente. No varía mucho en algunos casos, sin embargo es importante este aumento para asegurar el crecimiento de la madre y lo necesario para el embarazo.

Para una ganancia de peso mayor es necesaria una ingesta adecuada de energía. En una condición normal se recomienda a la embarazada un consumo extra de calorías que varía entre los 200 y 550 aproximadamente, en el caso de la madre adolescente es posible que requiera la cantidad más alta para satisfacer la ganancia de peso y el crecimiento del feto. Aquí puede ser de ayuda valorar el aumento del peso e incrementar la alimentación en caso de no llegar a una ganancia esperada.

Las proteínas son necesarias en mayor cantidad durante el embarazo para la formación de tejido del feto, volumen de sangre, útero y placenta, entre algunas otras funciones. La adolescente embarazada necesita al igual cubrir un aporte adecuado de proteínas, mismas que obtiene de alimentos de origen animal, como pueden ser carnes y lácteos, así como leguminosas, siendo estas últimas de origen vegetal.

Un nutriente fundamental en el embarazo es el calcio, mineral que se debe consumir en cantidades adecuadas y en estas condiciones la madre de dieciocho años o menos debe ingerir una cantidad de 1,300 miligramos, es decir, trescientos más que en edad mayor.

Esta ingesta se puede conseguir por medio de dos tazas de leche, una taza de yogur o sesenta gramos de queso, por citar algunos ejemplos. En el caso de no cubrirse con la dieta, el médico es quien debe recomendar una suplementación de este mineral.

Al igual que el calcio, el hierro es un mineral de atención en el embarazo, dado que su deficiencia puede condicionar a la gestante a padecer anemia y con esto complicar la adecuada progresión del feto, aumentar el riesgo de parto prematuro y de lactantes con bajo peso al nacer. Asimismo, se han relacionado con una disminución de la inteligencia, el lenguaje y los movimientos motores.

Por tal motivo, se receta suplementación de hierro y se realizan recomendaciones para consumir alimentos ricos en este mineral, como pueden ser las carnes, las leguminosas y las verduras de hoja verde, entre los más importantes.

Asimismo, se recomienda agregar algunas medidas para una mejor absorción, tales como consumir alimentos con vitamina C, no tomar el suplemento con leche o bebidas con cafeína, consumir el hierro entre las comidas o por las noches.

Las anteriores son las necesidades más apremiantes en el embarazo de la adolescente, sin embargo las recomendaciones nutricionales son las mismas que para una mujer gestante de mayor edad, teniendo en cuenta que la alimentación debe ser de la mejor calidad, asegurando el consumo de todos los nutrientes y vigilando la ganancia de peso para un adecuado desarrollo del embarazo.



De igual manera, se debe ver por una salud óptima, teniendo consideración en los factores de estilo de vida, costumbres y los malos hábitos que se pueden adoptar en esta etapa, de ellos se necesita saber que el consumo de tabaco, alcohol, drogas o un déficit de ingesta dietética, así como la misma obesidad, pueden conducir a riesgos en la formación o crecimiento del feto, enfermedades de la madre y en general tener un embarazo de riesgo.

El embarazo en la adolescencia implica un alto riesgo para la madre y el hijo, por esta razón se debe obtener una adecuada educación en nutrición, orientación y apoyo del profesional de la salud, para con esto obtener los elementos necesarios para que el embarazo y parto transcurran con el mínimo de riesgo, cuidar la salud de la joven y el nuevo bebé, así como obtener un bienestar que brinde una mejor calidad de vida.

El embarazo en adolescentes de Jalisco

La Secretaría de Salud Jalisco participa activamente en la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes. Nuestro estado, se sitúa por debajo de la media nacional en embarazos en adolescentes, pues durante el período que comprende del año 2009 al 2014, la tasa de fecundidad en este sector de la población disminuyó 7.3%.

Esto significa que en seis años, la tasa de embarazos en adolescentes pasó de 75.39 a 69.89 nacimientos por cada mil mujeres entre los 15 y 19 años de edad. Sin duda, esta cifra es un aliciente para seguir trabajando por la adolescencia de Jalisco, ya que si bien ha habido avances importantes en el tema, el embarazo en este sector de la población sigue siendo un problema.

Para entender el fenómeno del embarazo no planeado en la adolescencia, es preciso mencionar que se considera un problema de salud pública, mismo que se clasifica como un embarazo de alto riesgo debido a las complicaciones que provoca en la salud de la madre y del niño. Lo anterior, debido a que la adolescente aún no ha consolidado su desarrollo físico y no se encuentra en condiciones emocionales, ni económicas para formar una familia.

El tema del embarazo en adolescentes ha sido motivo de discusión y análisis, debido a varios factores, sobre todo por el aumento en el número de madres adolescentes y porque frecuentemente los embarazos en esta edad son no planificados, no deseados y tienen la probabilidad de terminar en abortos provocados.

El inicio temprano de las relaciones sexuales y la falta de uso de métodos anticonceptivos, han generado, entre otras cosas, un aumento en el índice de embarazos en adolescentes.

En México, la edad de inicio de las relaciones sexuales ha disminuido en los últimos años. Según la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009, la edad promedio es de 15.9 años y la proporción de adolescentes que mantienen relaciones sexuales es de 19%.

Asimismo, la primera unión y el nacimiento del primer hijo ocurren en un lapso muy corto, posterior al inicio de las relaciones sexuales: A los 16.4 años de edad en promedio. A nivel nacional, la edad mediana al inicio de la vida sexual de las mujeres es a los 18 años, lo que representa un año menos en comparación con la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009.

Para el grupo de 15 a 19 años, 54.5% de las mujeres reportaron haber utilizado, ella o su pareja, algún método de protección en su primera relación sexual, lo que significa un incremento de 16.3 puntos respecto a la Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009, cuyo dato fue de 38.2%.



La vida de los adolescentes que se enfrentan a un embarazo no planificado cambia drásticamente, pues se ven obligadas a dejar sus estudios, frecuentemente son víctimas de rechazo familiar y de maltrato, además de que su condición económica y la de sus familias se ve severamente afectada.

Además, hay una temprana inserción en el mercado laboral, aumentan las condiciones de pobreza y los hogares desintegrados, etc.

En el Estado de Jalisco, durante el 2014 se atendieron a 67,296 mujeres embarazadas para su control prenatal en las unidades de Primer Nivel de Atención, de las cuales 19,881 fueron menores de veinte años, lo que representa 29.54%. Llama la atención que 1,059 fueron menores de quince años.

De enero a noviembre de 2015, se atendieron 84,194, de las cuales 22,356 fueron menores de veinte años, lo que representa el 26.55%, siendo 1,377 las menores de quince años.

Por otra parte, durante el 2014 se atendió el evento obstétrico (parto, cesárea o legrado) en 71,554 mujeres en los diferentes hospitales de todas las edades, de las cuales 18,858 fueron menores de veinte años, lo que representa un 26.35%.

De enero a noviembre de 2015, se atendieron 60,657 eventos obstétricos, de los cuales 15,804 son en menores veinte años lo que representa un 25.99%

Es por esta situación que en enero de 2015, el Gobierno de la República lanzó la "Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes", teniendo como meta disminuir a cero los nacimientos en niñas de 10 a 14 años y reducir en un 50% la tasa específica de fecundidad de las adolescentes de 15 a 19 años para el año 2030.

Para la Secretaría de Salud Jalisco, resulta fundamental realizar acciones coordinadas dentro de esta estrategia para informar y sensibilizar a la sociedad acerca de la importancia de la prevención de embarazos en adolescentes, así como velar por el cumplimiento y respeto de los derechos sexuales y reproductivos.

Por ello, la dependencia cuenta con 111 Módulos de Atención exclusiva a la Salud Sexual y Reproductiva de los Adolescentes, los cuales están ubicados en las trece regiones sanitarias.

Además, en la nueva Cartilla de Salud para los Adolescentes de 10 a 19 años, se contempla el apartado de Salud Reproductiva, cuyo objetivo es promover la salud sexual y reproductiva, así como el libre ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos, para disminuir los factores de vulnerabilidad y los comportamientos de riesgo, favorecer los factores protectores y la atención a los grupos con necesidades específicas.

Lo anterior, es un paso importantísimo en la atención de los adolescentes, ya que este documento oficial ha sido diseñado contemplando las necesidades de salud de este período de la vida, lo que permitirá ofrecer un servicio más adecuado a las necesidades de este grupo de edad.



Secretaría de Salud
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

Lic. Lizette Anahy Gutiérrez Maldonado.
Coordinadora Estatal de Salud
Sexual y Reproductiva para Adolescentes.
Secretaría de Salud Jalisco.
Calle Dr. Baeza Alzaga No. 107, Zona Centro,
Guadalajara.
Tel. 01(33) 3030 5000 Ext. 35070-71.
psicologiapf-jalisco@hotmail.com

Conductas de riesgo y anticoncepción

El ser humano desde su concepción en el vientre materno y a lo largo de su vida, pasa por varias etapas en su crecimiento y desarrollo.

Cada una de éstas se caracteriza por cambios muy específicos, motivo por el cual en el área de la pediatría médica se clasifican en:

- Recién nacido (0 a 28 días).
- Lactante (1 mes a 24 meses).
- Preescolar (2 a 6 años).
- Escolar (6 a 10 años aproximadamente).
- Adolescente (desde los 10 a los 19 años).

La adolescencia es un período de transición entre la niñez y la adultez, en donde se llevan a cabo grandes cambios físicos cuyo fin principal es la preparación para la reproducción humana.

Las hormonas sexuales son en gran parte responsables de dichos cambios, siendo más notorios en los genitales y las mamas, sin embargo también el cerebro experimenta modificaciones, llevando a los adolescentes a nuevas formas de pensar y de comportamiento de manera general, pero también en el área de la sexualidad.

La edad de inicio de estos cambios es variable en cada niño, pero por lo general es alrededor de los 9 o 10 años en niñas y 11 o 12 en los niños y se van desarrollando lentamente a lo largo de la adolescencia, hasta alcanzar la madurez y ser un adulto joven.

Entre las etapas que pasa el adolescente (tanto hombres como mujeres), se presenta paulatinamente una gran impulsividad sexual debido a la aparición de la libido o deseo sexual, la cual es totalmente normal y esperada.

Sin embargo, actualmente vivimos en una sociedad cada vez más plural, con padres que permanecen gran parte del tiempo fuera de casa y que favorece que el bombardeo de información de contenido sexual a través de diversos medios genere un aumento en el desarrollo de conductas de riesgo, incluyendo una disminución en la edad del inicio de la vida sexual activa.

¿Cuándo inician la vida sexual activa los adolescentes hoy en día?

De acuerdo a estudios realizados a nivel nacional, a los 18 años de edad la mitad de las mujeres en edad fértil ya inició su vida sexual, sin embargo se encuentran casos desde los doce años. Este comportamiento en general es cada vez a una edad más temprana, pues en 2009 la edad promedio de inicio a la vida sexual fue de 19 años.

Como consecuencia de lo anterior, es preocupante que cada vez va en aumento el número de embarazos en adolescentes, pues de cada 1,000 nacimientos en México, 77 corresponden a madres entre los 15 y 19 años de edad, lo que implica grandes riesgos, no solo para la adolescente, sino también para los bebés que pueden presentar desde malformaciones, prematuridad y hasta la muerte. Por lo tanto, es crucial que nuestros adolescentes tengan un proyecto de vida en donde integren primero formarse y madurar, tanto física como psicológicamente, evitando en lo posible conductas de riesgo para su vida futura, entre las que se encuentran una conducta sexual con consecuencias desde infecciones, hasta un embarazo que cambiará la vida tanto de mujeres como de hombres.



Uso y conocimiento de métodos anticonceptivos

Actualmente, 98.7% de las mujeres de 15 a 49 años de edad, conocen o han oído hablar de por lo menos un método anticonceptivo, independientemente de si los han usado o no alguna vez en su vida. Entre las jóvenes de 15 a 19 años de edad se utilizan más los métodos no hormonales, como es el condón o preservativo.

Lo anterior significa que existe el conocimiento y utilización de algún método anticonceptivo, pero en algunos casos no se tiene la información completa sobre su uso, lo que conlleva a situaciones que pueden poner en riesgo la salud de los adolescentes.

¿Qué tipos de métodos anticonceptivos existen?

- Método natural o del ritmo.
- Condón femenino.
- Condón masculino.
- Diafragma (se coloca en la mujer).
- Dispositivo intrauterino (DIU).
- Espermicidas (cremas que destruyen a los espermias).
- Hormonales (píldora diaria o de emergencia).
- Permanentes, como oclusión o ligadura de trompas (en mujeres) y vasectomía o ligadura de conductos seminíferos (en hombres).

Es necesario leer con detenimiento cómo funciona cada uno de ellos, así como conocer cuáles son sus ventajas y desventajas. Además, invitemos y eduquemos a nuestros adolescentes a formular metas de vida adecuadas a cada etapa y que elijan el momento adecuado para iniciar su vida sexual activa, así como estar en constante comunicación con ellos.

Si tienes dudas, acércate a un profesional de la salud o puedes enviar un correo a la siguiente dirección: carmelitagot61@hotmail.com



**Dra. María del Carmen González Torres.
Médico pediatra y maestría en adolescencia.
Universidad Guadalajara LAMAR.**

Centro de Atención a Clientes Yakult

● Febrero

Cambios sociales en la vejez

Martes 16 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfermedades crónico-degenerativas y su tratamiento médico integral

Miércoles 17 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Etapas del desarrollo de los hijos

Jueves 18 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Curso de desarrollo humano integral

Trece sesiones, todos los jueves

Inicia 18 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Qué pasos seguir para realizar una buena compra

Viernes 19 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Autoimagen y autoestima

Martes 23 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Prevención del embarazo en adolescentes: Un reto familiar

Miércoles 24 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 24 de febrero. De 1:00 a 2:30 p.m.

Manejo y expresión de los sentimientos

Jueves 25 de febrero. De 10:00 a 11:30 a.m.

Ecotecnología: Elaboración de rompopo

Jueves 25 de febrero. De 11:30 a.m. a 12:30 p.m.

Salud integral: Claves para la interacción mente-cuerpo

Viernes 26 de febrero. De 3:00 a 5:00 p.m.

Alimentación en diabetes

Lunes 29 de febrero. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

● Marzo

Cómo ser, saberme y sentirme útil

Martes 1 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Enfermedades crónico-degenerativas y su tratamiento médico integral (parte II)

Miércoles 2 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Trastornos de ansiedad

Jueves 3 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Cuidado del agua

Viernes 4 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Autoconcepto, ¿quién soy?

Martes 8 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Constelaciones familiares

Miércoles 9 de marzo. De 1:00 a 2:30 p.m.

Autocuidados e integración en la tercera edad

Jueves 10 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.

Educación sin violencia

Viernes 11 de marzo. De 10:00 a.m. a 12:00 p.m.



Clases de baile....

De 11:00 a.m. a 12:00 p.m.

Consulta las otras clases de activación física sabatinas

Reserva tu lugar llamando al 3827-1330 y 3827-1306 CUPO LIMITADO, Av. Chapultepec No. 451 Esquina Montenegro, Colonia Obrera

Testimonios de salud

El Sr. Jaime Rentería del Real consume los productos **Yakult** desde hace aproximadamente dos años, porque sabe que son buenos para su salud, tal y como ha podido comprobar, ya que le han ayudado a tener una mejor digestión, además de que cuando los toma se siente muy bien del estómago.

En su familia, su hija también los consume con regularidad, mientras que él los recomienda ampliamente a todos sus amigos y familiares, para que se vean beneficiados con los productos de la marca **Yakult**.



Cápsula informativa Yakult

La alimentación juega un papel fundamental en el estado general de salud de las personas. Una nutrición correcta, completa, equilibrada, inocua, variada y suficiente, es uno de los pilares principales de un estilo de vida saludable.

Los grandes avances en el estudio de la nutrición, cuentan con evidencia científica entre la asociación de los alimentos con la salud o la enfermedad. En la última década, ha surgido nueva información acerca de las funciones biológicas y propiedades de diversos componentes presentes en los alimentos, cuya ingesta se asocia con el mantenimiento de un estado general de buena salud y con un menor riesgo de presentar enfermedades.

Así pues, en la actualidad se habla de una "nutrición óptima", cuando se incluyen los alimentos funcionales como parte de una dieta equilibrada en la vida de todas las personas, sobre todo los adolescentes.

Los adolescentes tienen necesidades nutritivas marcadas por sus procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, por lo que requieren mayor cantidad de nutrientes, como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y calcio, como el contenido en los productos lácteos fermentados con probióticos, como **Sofúl LT** para beber, el cual está enriquecido en calcio, además de vitaminas D y E.

Yakult Por una sociedad más sana

Vida Sana
105.9 FM
Yakult

Tema

Cáncer infantil

La influenza

Fecha

19 de febrero

4 de marzo

Escúchenos a través de la estación "Éxtasis Digital 105.9 FM", de 9:00 a 10:30 a.m. en el espacio de "Simplemente Adriana".

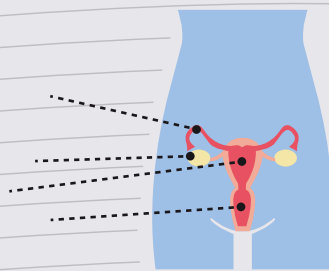


LOS APARATOS REPRODUCTORES

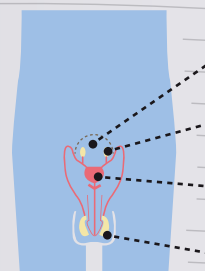
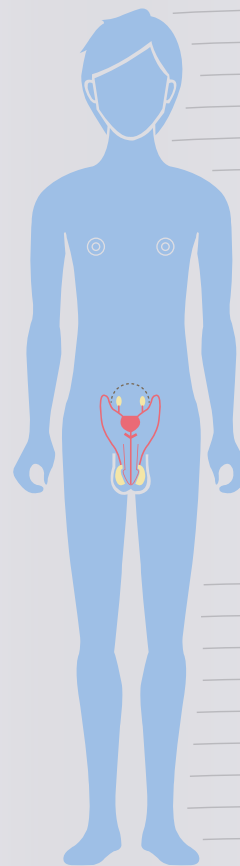
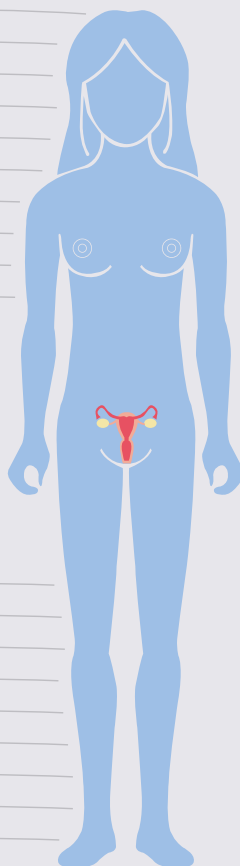
Estos llevan a cabo la reproducción, es decir, la capacidad que tienen los seres vivos de formar nuevos individuos. Gracias a este proceso es posible preservar las especies.

En la reproducción humana intervienen un hombre y una mujer, quienes cuentan con diferentes órganos especializados para realizar esta función.

Ahora te invitamos a ponerles nombre a los principales órganos que los componen.



- Trompas de Falopio
- Útero
- Vagina
- Ovarios



- Vejiga
- Vesículas seminales
- Próstata
- Testículos

Fuente: Ciencias Naturales, 4º grado. Secretaría de Educación Pública. 2010.



Suehiro

Restaurant - Bar Japonés



AV. DE LA PAZ #1701 COL. MODERNA, GUADALAJARA, JAL.

WWW.SUEHIRO.COM.MX



RESERVACIONES
3826 0094 / 3825 1880

DILE ADIÓS A LOS LENTES

Corrección de la vista sin dolor y en
20 minutos con LÁSER EXCIMER



SEEMAX LASER ATIENDE ENFERMEDADES DE LOS OJOS:

- Catarata ● Desprendimiento de retina
- Ojo diabético ● Glaucoma
- Fotocoagulación con láser ● Miopía
- Hipermetropía ● Astigmatismo
- Vista cansada ● Trasplante de córnea
- Estrabismo ● Pterigion ● Queratocono
- Implantes intraoculares ● Lasik

085108R



CUPÓN 50%

DE DESCUENTO EN CONSULTA EN
EL MES DE FEBRERO AL
PRESENTAR ESTE CUPÓN
(PREVIA CITA).

Responsable: Dr. Francisco J. Guerrero Cuevas, Ced. Prof. 406722

Av. San Ignacio No.140
Col. Jardines de San Ignacio
(Chapalita)

Tels: (33) 3121-1689, 3121-1705

Av. Río Nilo No. 2836

Col. Jardines de la Paz. Guadalajara, Jalisco

Tels: (33) 3639-7640, 3639-9516

Fax: 3659-0587

seemax_laser_gdl@hotmail.com

www.seemaxlaser.com