

debe evitarse la necesidad de un nuevo aborto, aunque la paciente afirme: —“No necesito nada de eso, puesto que no volverá a suceder”—, y sin embargo quizá vuelva a la misma situación en el futuro; tal vez porque desconozca los métodos anticonceptivos, o no sepa ponerlos en práctica. Los conceptos de este tipo, deben darse en términos que correspondan al nivel de comprensión de la paciente, puesto que sería contraproducente decirle: —“¿no quiere abortar otra vez, verdad?”— puesto que estas palabras harían pensar a la paciente que se les estaba haciendo en son de reproche.

En forma sabia, la enfermera debe hacerle ver que sería bueno que recurriera al médico en busca de orientación para la planificación familiar, puesto que el medio familiar es un mundo pequeño en que los niños aprenden a vivir, las actitudes que se crean, las experiencias y la información que reciben, dejan marcas indelebiles en su vida, uno de los objetivos de la planificación familiar, es que cada uno de los miembros goce de salud, reciba enseñanzas y apreciación de los valores morales y éticos que desarrolle su capacidad potencial, que se respete a sí mismo y a los demás; y que tenga una apreciación nítida del placer y la belleza.

Si el padre y la madre están sobrecargados física y emocionalmente por el exceso de niños, los objetivos anteriormente expuestos, sufren menoscabo; la lucha diaria por la supervivencia, forman parte de las esperanzas para crear un hogar y una familia óptimas. A veces las presiones son excesivas y uno o ambos cónyuges dejan de luchar. La tragedia aumenta cuando los hijos se casan jóvenes, en busca de la vida hogareña que nunca tuvieron, pero pronto también se verán abrumados por el exceso de hijos y será un círculo vicioso inacabable. Por lo tanto, el fin de los médicos y enfermeras, es dar a conocer a los padres de familia, una visión amplia del futuro para ellos y sus hijos, que vendrá a repercutir en su familia, convirtiendo los problemas antes citados, en unas relaciones familiares satisfactorias logradas por medio de la llamada: “PLANIFICACION FAMILIAR”.

#### PLANIFICACION FAMILIAR

“La familia pequeña vive mejor”... este anuncio que escuchamos hasta por televisión y que aún los niños, sin comprender su enorme significado repiten como si se tratara de un ujeo, tiene un gran fondo social y de profunda ayuda y sugestión, tanto en el aspecto moral, como material a los jóvenes matrimonios actuales y más aún a aquellos de recursos económicos limitados.

Es hermoso contemplar un hogar numeroso, en que todos sus miembros tienen los medios económicos suficientes para cubrir todas sus necesidades sin sacrificio de ninguna índole. Papá y mamá, se sienten satisfechos y orgullosos y no es para menos... muchos hijos, bien vestidos, alimentados y sin problemas en su futura educación, ¿Qué más se puede desear?— Pero también causa tristeza al contemplar una familia numerosa, cuya situación económica no alcanza para solventar ni siquiera los gastos prima-

rios ocasionado por los miembros que la integran. En este tipo de hogares, cada vez que un nuevo ser se anuncia, viene aparejado un problema de tipo moral y material.— Moral, porque generalmente causa disgusto entre los cónyuges, al comprender el problema material al que se habrán de enfrentar, no solo a la llegada de éste, sino desde antes; pues aparte de la preparación natural del próximo parto, existen otros gastos ineludibles: ropa, cuna, biberones, etc. etc., y a diferencia del primer hijo en ésta ocasión la madre angustiada escucha del padre: —“Otra boca más que alimentar, otro cuerpo más que vestir...”

La enfermera tiene una importante misión que cubrir, en este aspecto, en colaboración con el médico. Le hará saber de la planificación familiar, le dará orientación necesaria de cómo llevar a cabo ésta. Podemos obsequiarle literatura que se observa actualmente que oriente a los cónyuges a restringir el número de estos hijos, por medio de su práctica.

La planificación familiar consiste en que cada pareja de común acuerdo y por su propia voluntad, sin que nada ni nadie les force, pensará con mucho cuidado, a cuántos hijos puede brindarles casa, alimentación, ropa; educación como debe de ser, y en fin, querer para ellos un futuro mejor general.

A continuación, expondré algunos de los métodos para llevar a cabo la planificación familiar (sin tener que recurrir al aborto para limitar el número de hijos. Hago aclaración que algunos de los métodos son más eficaces que otros, pero los menciono, puesto que también se llevan a práctica.

#### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.—

Cualquier acción que se lleva a cabo con el fin de evitar que el óvulo sea fecundado, se considera como método anticonceptivo. Existen anticonceptivos NATURALES, ARTIFICIALES Y QUIRÚRGICOS.

#### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS NATURALES.—

El coito interrumpido: (que se considera de baja eficacia) practicado generalmente por personas que no tienen información adecuada acerca de otros métodos (a veces ni siquiera de éste) por lo tanto no hay satisfacción sexual y posteriormente ocasiona impotencia, afectando también el carácter, pues se acumula una fuerte carga emocional que no tiene escape natural.

El ritmo: (no dá mucha seguridad). Se basa en no tener relaciones sexuales determinados días, cuando se lleva a cabo la ovulación. No hay que tomar medicamentos, sólo lápiz, calendario, termómetro de “ovulación” y papel. Además, llevar el registro constante de cada menstruación, por lo menos durante un año. Hay dos métodos de ritmo: el de calendario y el

de temperatura. En el de calendario, se toma en cuenta de cuántos días fue el ciclo menstrual; los días en que son fértiles, no se deben llevar a cabo relaciones sexuales porque sería probable la fecundación del óvulo.

El método de ritmo por temperatura vaginal, se necesita un termómetro llamado "de ovulación" que tiene marcas en décimas de grado desde 35.5 hasta 37.8. La temperatura vaginal se toma todos los días antes de levantarse, y sin haber hecho absolutamente ningún ejercicio, pues por pequeño que sea, modifica la temperatura y por lo tanto, las anotaciones no serían correctas. El termómetro se deja durante 5 minutos en vagina, y los resultados diarios se anotan en una gráfica. Se principia a partir del primer día de la menstruación. Este método se basa en que la mayor parte de las mujeres tienen un aumento de temperatura interna inmediatamente después de la ovulación, pero antes de éste ascenso hay un descenso, y éste es precisamente el del día de la ovulación. Después de que sube bruscamente la temperatura, se mantiene alta hasta que empieza nuevamente la otra menstruación, y a partir de allí, se mantiene más o menos normal hasta la próxima. (En el caso del ritmo por termómetro, puede fallar en caso de enfermedades ligeras, ya que éstas ocasionan a veces, alzas de temperatura. En los dos debe llevarse un registro de las fechas del principio a fin de las menstruaciones durante un período de más o menos un año, para poder establecer los períodos de fertilidad y esterilidad.

#### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS ARTIFICIALES---

Duchas vaginales:— (considerado de nula eficacia) método muy antiguo pero también muy ineficaz. Su objetivo es evitar que los espermatozoides que han sido depositados en vagina, junto al cuello uterino, lleguen o entran al mismo y fecunden el óvulo. Esto es imposible de evitar, puesto que los espermatozoides pueden requerir el mínimo de tiempo para entrar a útero a través del cuello, y una vez dentro, es imposible sacarlo con duchas.

Espermicidas.— Son preparados químicos, que vienen en varias presentaciones: aerosol, cremas, jaleas, tabletas.

Diafragma:— Dispositivo circular hecho de hule muy suave que se puede doblar fácilmente para su colocación.

Dispositivo IntraUterino.— Se coloca por el médico, dentro de la matriz, de preferencia los últimos días de la menstruación cuando el cuello uterino está un poco relajado y hay certeza de que no hay embarazo. Después de su colocación puede acarrear un poco de molestias. Está hecho de plástico blando y flexible y en su extremo tiene dos hilos de nylon que sirven para comprobar que sigue colocado y para extraerlo en caso necesario. Para su introducción se utiliza un aplicador especial. El Dispositivo Intrauterino, se indica a todas aquellas personas que no presentan embarazo, malformaciones congénitas o cáncer de cérvix. Mecanismo de acción: efectúa aumento del paristaltismo tubario, hay cambios endometriales (reacción a cuerpo extraño). Sus efectos secundarios: Puede presentar sangrado inter-

menstrual frecuente y reversible a los 4 meses post-inserción y dolor pélvico durante los tres primeros días. Expulsión, reacción a cuerpo extraño.

#### APLICACION DEL D. I. U.

Para la aplicación del D. I. U. se considera importante que asista la paciente, en período de menstruación, ya sea en los primeros o últimos días pues su aplicación se hace sencilla. A cada persona que se les ha efectuado la aplicación se le explica y asesora sobre la exploración mensual de los nidos de nylon que tienen en su extremo que sirve para comprobar que sigue colocado y para extraerlo, en caso necesario.

Reglas para la aplicación del D. I. U.: Aseo de la región genital externa, limpieza de ectocérviz y contacto vaginal, se aplica aproximadamente en dos minutos. Utilización de guantes y aplicador estéril, sin pasar por auto la Histerometría.

**ANTICONCEPTIVOS ORALES.**— Bloquea las hormonas hipofisarias, por lo tanto al no llegar éstas hormonas al ovario, no madura ningún folículo y no hay ovulación. Se principia a tomar a los 5 días de la menstruación, y cuando se terminan de tomar, aproximadamente de los 3 a 7 días, aparece la menstruación y se vuelve a repetir el ciclo. Actualmente hay píldoras que sin necesidad de suspenderlas se siguen tomando diariamente, puesto que tienen en su componente placebos; con el fin de que la paciente se habitúa a tomarlas todos los días. Los efectos secundarios que presenta son: cefaleas, vómitos, aumento de peso, nerviosismo; acné; etc. Su mecanismo de acción: Disminuye la secreción hormonal de la foliculo-estimulante y luteinizante a nivel hipofisario, por lo tanto, se presentan ciclos anovulatorios, manifestaciones endometriales que impiden la nidación del huevo, modificaciones en la mucosa cervical que impiden la espermomigración.

**PRESERVATIVO.**— Es un sistema bastante popular, debido a que además de servir como método de control natal, protege contra contagios venéreos.

#### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUIRÚRGICOS.

##### ESTERILIZACIÓN MASCULINA.

##### ESTERILIZACIÓN FEMENINA.

De eficacia máxima, es el método más efectivo de control para la planificación familiar. En el hombre se efectúa la vasectomía, que consiste en cortar y ligar los conductos del cordón espermático, para que los espermatozoides producidos por los testículos, no lleguen a la vagina.

Debido a la mala, o falta de información necesaria, creen que pierden su hombría, virilidad y que ya no será posible volver a tener relaciones sexuales; siendo todo lo contrario, puesto que se liberan del "fantasma" de

nuevos nacimientos no deseados. Una consecuencia respecto a este método citado, es que no volverá a tener familia.

La esterilización femenina, consiste en ligar las trompas de Falopio, para impedir que el óvulo llegue al útero. (Esta operación, no afecta en lo absoluto el deseo sexual, no produce trastornos de otra naturaleza).

Se dan a conocer estos métodos para que la pareja escoja el que mejor se adapte a su manera de ser y pensar, la eficacia depende del grado de protección que ofrezca contra el embarazo, como de la adaptación de la pareja que lo use, ya que es de gran influencia el factor emocional y social. El aborto, es uno de los métodos que más se han usado en abundancia para el control natal, pero su uso con ese fin es equivocado; primero, por la peligrosidad que encierra físicamente y después por el riesgo jurídico que existe, pues las Leyes lo castigan severamente, y por último porque contraviene los conceptos morales y religiosos de algunos sectores.

Quien quiera realmente evitar el nacimiento de un hijo indeseado, es mejor que recurra a alguno de los métodos que han sido explicados anteriormente, evitando así la necesidad de abortar.

La actitud de la enfermera, no debe influir en ningún caso, respecto al trato con la paciente. No debe verla como un ser despreciable, sino que debe darle el trato que demanden sus necesidades físicas, prodigarle los cuidados necesarios, su comunicación con ella debe ser natural, constructiva y sabia y hacerle ver los inconvenientes de un aborto, y el riesgo en que corre su vida. Debe darle la orientación necesaria en cuanto a la diferencia que existe de la planificación familiar; ventajas que ofrece éste, y en cambio, las desventajas que acarrea el aborto, desde las tensiones emocionales, hasta físicas, sin dejar de tomar en cuenta el desequilibrio económico que acarrea éste, puesto que es necesario hacer los gastos propios de una hospitalización.