

El embarazo precoz
Wilmery Mena - wilmerymena@hotmail.com

1. **Introducción**
2. **Embarazo precoz**
3. **Síntomas de embarazo**
4. **Consecuencias de un embarazo precoz**
5. **Medidas preventivas de embarazos precoces**
6. **Ejercicio para embarazadas, Kegel**
7. **Abuso infantil y embarazo precoz**
8. **Conclusión**

INTRODUCCIÓN

El Presente caso familia se basa en el estudio de una adolescente embarazada con el fin de elaborar planes de atención para ella y su familia que coadyuven a un feliz término de ese embarazo precoz. También para la comunidad a fin de que se tomen medidas de prevención tendientes a mantener los niveles óptimos de salud en la misma.

El Embarazo en la adolescencia constituye un problema social, económico y de salud pública de considerable magnitud, que últimamente se ha expandido considerablemente en nuestro país.

Barrera (1996) dice que la situación es alarmante, ya que para 1986 la directora de la Maternidad "Concepción Palacios", refería que el 8 por ciento de los partos se suceden en muchachas entre 12 y 14 años de edad, con un índice de 80 por ciento de soltería.

Recientemente el Dr. Oscar Feo I. Ex-presidente de CORPOSALUD en Aragua informaba a través de un programa de televisión, que en el Estado el porcentaje de partos provenientes de embarazos precoces alcanzaba la cifra del 20 por ciento del total de partos atendidos en los centros asistenciales públicos.

Particularmente, en nuestro internado rotatorio en el Ambulatorio María Teresa Toro, específicamente en la consulta de Control Prenatal, nos ha llamado la atención la incidencia tan elevada de adolescentes embarazadas que llegan a esta consulta, niñas entre 10 y 18 años, que por lo general sólo van acompañadas de su madre.

Es más preocupante aún porque, como en el caso que afrontamos, se trata de una niña de tan sólo 11 años de edad, proveniente de una familia desintegrada, y habitante de una comunidad sólidamente establecida en la ciudad de Maracay, que cuenta con todos los servicios básicos residenciales y asistenciales.

Como se puede comprender los riesgos a que está sometida esta adolescente son de variado índole tanto biológicos, psicológicos, sociales, etc. Su evolución en tales campos se ha trastornado y se requiere de una apropiada atención integral para lograr el completo desarrollo de esta adolescente; así como para garantizar la disminución de los riesgos que experimenta el nuevo ser que ella ha concebido.

El Embarazo en la adolescencia es un impacto de considerable magnitud en la vida de los jóvenes, en su salud, en la de su hijo, su pareja, su familia, ambiente y la comunidad en su conjunto.

"Asumir la maternidad durante el proceso de crecimiento biológico, psicológico y social, vivirla en el momento en que se deben resolver los propios conflictos, antes de haber logrado la propia identidad personal y la madurez emocional, genera gran ansiedad, incertidumbre e interferencia con el logro de la madurez biopsicosocial" .

EMBARAZO PRECOZ

El Embarazo en adolescentes, cada vez más frecuente en países en desarrollo, es considerado como un problema prioritario en salud pública, especialmente en comunidades deprimidas, debido a su alto riesgo de morbilidad: bajo peso al nacer, prematuridad y un alto riesgo de morbi-mortalidad materna, perinatal e infantil (1-2). En países del tercer mundo como EL SALVADOR, es costumbre que la mujer tenga su primer hijo siendo una adolescente (3)

El embarazo en adolescentes es un producto de la patología social: negligencia paterna, carencia afectiva, inseguridad, pobreza, ignorancia, violencia. La adolescente embarazada es la presa de la hipocresía de una sociedad que perdona sus actividades sexuales y condena su

embarazo. Consciente o inconscientemente, deliberadamente o por impotencia, se da mayor libertad sexual a los jóvenes, pero la sociedad permanece o vuelve a ser repentinamente moralizadora y represiva frente a las consecuencias de dicha libertad. Achacar la culpabilidad y la responsabilidad a la adolescente evita a los adultos el preguntarse por su propia responsabilidad y culpabilidad. El rechazo es la reacción más cómoda; se pone una simple etiqueta, a fin de no ver que se trata de un problema más general. Al condenar a la joven embarazada, se defiende a la sociedad y sus instituciones. El rechazo es a veces muy disimulado y puede adoptar el disfraz de una solución de acogida o de integración. Multiplicar los auxilios de carácter material o médico puede corresponder a un proceso de exclusión. Crear establecimientos donde las jóvenes viven su embarazo bien protegido y vigilado para no correr con el riesgo de herir el pudor y el equilibrio psíquico de los adultos, muestra más marginación que posibilidad de favorecer la integración social. Tener piedad de la joven embarazada es colocar a la "pobre chica" en una categoría aparte, víctima de falta de protección de la familia y del egoísmo de los hombres; es levantar una barrera entre el testigo impotente y silencioso, y los otros, los responsables.

El embarazo y la maternidad en la adolescencia tienen un alto carácter peyorativo, tanto para la misma joven como para su hijo si la gestación llega a término. Las dificultades son numerosas, a corto y a largo plazo: el adolescente es frágil y se vuelve más frágil aun por el embarazo; el pronóstico médico, escolar, familiar y profesional resulta sombrío, al igual que el futuro del niño y la relación madre-hijo; los embarazos seguidos y demasiado precoces constituyen un factor de alto riesgo y la joven madre tiene pocas probabilidades de llegar a formar un día una familia estable, o incluso de llegar a obtener un estatuto de autonomía social.

Más que por razones de inmadurez biológica o psicológica de la joven adolescente, están maternidades aparecen tan difíciles de asumir debido a que nuestro sistema social mantiene contradicciones respecto a los adolescentes. La muchacha puede concebir un hijo y darlo a luz, pero no está preparada por una educación, una madurez social y una autonomía suficientes para criarlo sin dificultad.

Una muestra real de todo lo anterior es la reacción de padre y madre al enterarse del embarazo de la hija. Hay poca comprensión y ayuda afectuosa. Lo que primero acude al ánimo de los padres no es tanto que ocurre con su hija sino que va ocurrirles a ellos. Esta herida paterna profunda da lugar enseguida a severos e irracionales reproches. Ante esto la joven se siente sola para asumir el conflicto y con una gran carga de culpabilidad. A veces, la revelación del embarazo da lugar a un violento enfrentamiento entre los mismos padres. Esta es una actitud inmedatista, epidérmica e impulsiva que casi todos los padres adoptan.

Síntomas de Embarazo:

Durante el período, del embarazo. Descubrirás cambios en tu cuerpo y sentirás los primeros síntomas del embarazo. Refiriéndonos a los síntomas de embarazo, suelen ser los normales, dentro de cada parámetro. Para tu tranquilidad hemos desarrollado una sencilla guía, para que puedas detectarlos, ni bien comiencen a aparecer. Si aún, no has comprobado que estás embarazada, lee atentamente nuestra sección; infórmate y lo antes posible, consulta con tu médico.

Los primeros síntomas de embarazo, son:

- Náuseas durante las primeras doce semanas. La presencia de las náuseas, es consecuencia de hormonas propias, durante la etapa del embarazo. Es probable, también que aparezcan, molestias digestivas y vómitos. Para sentirte mejor, tomar líquidos fríos, helados, ingerir alimentos frescos, te recuperarán. Si llegarán a transcurrir, aún después de las 16 semanas, debes consultar con tu médico tratante, al fin de descartar algún problema asociado.

- Presencia de calambres. Cuando esto te suceda, suavemente intenta estirar la zona, dolorida. Masajea con fuerza, dicha zona. Es recomendable, que ingieras alimentos ricos en calcio; como lo son la leche o el queso. Puedes también, ingerir calcio por la noche, como suplemento. El magnesio, como suplemento es apropiado, también. Para mejorar la circulación de las piernas, eleva con almohadas la altura, de los pies de la cama, entre 20 a 25 cm.

Más síntomas de embarazo:

Estos son más síntomas de embarazo

- Dolores similares al tipo menstrual. Se debe al crecimiento del útero. Sentirás, como "tirones" por debajo del abdomen. Para recuperarte; cambia la posición en la que te encuentres o recueste durante 15 minutos, y te sentirás aliviada.

- Orinar frecuentemente. Esto se debe, a que el útero ejerce cierta presión sobre la vejiga. La

capacidad de la vejiga, disminuye y es por eso que irás mas seguido al baño. Debes prestar atención, a lo siguiente: si al momento de orinar, sientes ardor o molestias, es aconsejable que consultes a tu médico.

- Luego de comer, tener constipación y distensión. Por el efecto de la progesterona, que inhibe las contracciones del útero; provoca una demora en el tránsito intestinal. Te recomendamos, que ingieras alimentos, con alto contenido en fibra, también el aporte de los cítricos es bueno. De no ser así, consulta a tu medico para que te recete algún laxante.

- Es frecuente, tener insomnio. Debes evitar bebidas estimulantes, como el café, el té o el mate, en reemplazo, toma leche o infusiones de tilo. Adopta una posición cómoda para dormir, por ejemplo: con una almohada, entre las piernas y de costado. Estos son los síntomas de embarazo mas frecuente, también notarás, la falta de memoria, sentir picazón en el abdomen, tener las piernas hinchadas. Es de suma importancia, que frente a la duda de un posible embarazo, consultes a tu medico, o también puedes realizarte, un test casero, que suelen aportarte, el primer diagnostico de tu posible embarazo.

CONSECUENCIAS DE UN EMBARAZO PRECOZ

. La joven corre el riesgo de experimentar anemia, preclamsia y complicaciones en el parto, así como un alto riesgo de mortalidad propia durante el embarazo. Los bebes de madres adolescentes tiene una alta tasa de mortalidad al igual que pueden experimentar mal formaciones congénitas, problemas de desarrollo, retraso mental, ceguera, epilepsia o parálisis cerebral. Estos niños experimentan muchos mas problemas de conductas y funcionamiento intelectual disminuido.

Hay problemas maritales y mayor probabilidad de divorcio en parejas jóvenes que se unieron producto de un embarazo. Debido a esto, los hijos de adolescentes pasan gran parte de su vida en un hogar monoparental, y ellos se convierten en una población potencial para generar embarazos no deseados en su futura adolescencia.

Las muchachas embarazadas tienen pocas probabilidades de continuar sus estudios debido a que algunas instituciones educativas optan por negarles la entrada por temor de que puedan influir desfavorablemente en otros alumnos. Estas chicas que han abandonado los estudios, raramente vuelven a tener oportunidad de retomarlos donde los dejaron. De igual manera los padres jóvenes corren un alto riesgo de experimentar periodos de desempleo o menor salario.

Otra consecuencia del embarazo en edades tempranas es el riesgo de aborto. Por lo general, las adolescentes a él en edades de gestación tardías (mas de 12 semanas). Las causas por las que se producen estos retrasos son muy variadas.

En primer lugar, existe un desconocimiento de los signos de embarazo, una dificultad de comunicárselo a la familia, una falta de posibilidades económicas, deseos expresados de tener el hijo y una ambivalencia en relación con este hecho, a pesar de las dificultades, falta de consultas apropiadas donde consejo y la solución les puedan ser facilitados.

La reacción depresiva de la adolescente en curso de su embarazo puede ser supremamente fuerte que puede llevarla al suicidio o intento de suicidio teniendo en cuenta que esta es la segunda causa de muerte en esta edad después de los accidentes. El embarazo y los problemas que este puede traer, el drama sentimental de una separación, el aislamiento, el pánico, pueden ser fácilmente considerados como "factores suicidógenos circunstanciales".

La situación psicológica de la adolescente embarazada es compleja y difícil. En ella se acumulan las dificultades propias de la adolescencia; los problemas afectivos observados a lo largo de cualquier embarazo; las dificultades personales o familiares que traen consigo el embarazo, las que originan ciertas reacciones, reales o simplemente temidas, del entorno, la inquietud de un futuro incierto; la perturbación por las decisiones que se han de tomar; es vacío afectivo; etc.

MEDIDAS PREVENTIVAS DE EMBARAZOS PRECOCES

· Prevención primaria: es el conjunto de medidas que tienden a evitar que llegue a producirse un fenómeno no deseable. En este nivel hay que evitar el embarazo. Puede intentarse poniendo en acción medidas de orden general, educativas o sociales, dirigidas a todos los jóvenes; puede intentarse también una acción mucho mas amplia, a nivel comunitario, para modificar ciertos comportamientos sociales que fomentan la actividad sexual y los embarazos de las jóvenes. También se debe dirigir la acción hacia los que tienen la responsabilidad educativa (familia, maestros). Entre las medidas generales es necesario trabajar sobre la educación de la responsabilidad sexual y el poner a disposición de los jóvenes medios de control de fertilidad.

La puesta en practica de medidas particulares, destinadas a ciertos grupos de adolescentes mas concretamente expuestos al riesgo de la concepción y de embarazo, supone que se detecten los sujetos o grupos de alto riesgo. Este esfuerzo puede ser concebido de forma distinta según el grupo. A parte de estas estrategias es necesario un cambio de mentalidad con respecto a los jóvenes dándoles a estos las responsabilidades sociales que les permite su desarrollo biológico.

- Prevención secundaria: acciones encaminadas a limitar la gravedad del problema que ya se ha iniciado. Este supone cuando el embarazo ya se ha iniciado la continuación del embarazo hasta su termino. se debe asegurar una evolución satisfactoria del embarazo para el equilibrio psíquico de la madre; preparar el nacimiento; aportar una ayuda a las familias de los jóvenes padres, al mismo joven padre si se conoce y esta decidido asumir su paternidad.

- Prevención terciaria: consiste en el conjunto de medidas que cuando el fenómeno ya se ha producido, tiene por finalidad limitar sus consecuencias a largo plazo así como las secuelas y reincidencias. En este aspecto implica medidas adoptadas para asegurar el futuro del niño y de sus padres y evitar el advenimiento de nuevos embarazos no deseados

En el nivel de prevención primaria son sumamente importante medidas educativas a nivel sexual, como ya se menciona, para lo cual es necesario tener en cuenta que los profesionales encargados de esta formación cumplan con las siguientes características:

- Un profesional bien informado, orientador, que le brinde confianza.

- Un profesional que tenga resueltos y sepa manejar sus propios conflictos sexuales, éticos, religiosos o morales, para que no interfieran en la orientación del adolescente.

- Que tenga un enfoque integrativo (cuerpo-espíritu-mente-sociedad) en lo que se refiere a sexualidad.

- Que respete los principios básicos de educación dirigida a los adolescentes: con acción participativa del propio joven, con enfoque individual, familiar e institucional; que haga énfasis en cambio de actitudes y comportamiento.

- Que respete los principios de confidencialidad, consentimiento, pudor y dignidad del paciente (con las excepciones indicadas en la Ley de Ejercicio Médico y Código de Etica Médica).

- Un profesional que estimule la reflexión y promueva comportamientos más elevados en el orden moral.



BUENO, ahora que conocemos los peligros del embarazo en los adolescentes es necesario que tengamos en cuenta lo siguiente. Un embarazo es lo mas maravilloso que le puede suceder a la mujer o pareja siempre y cuando esten preparados para hacer frente a este desafio el cual consiste en ni mas ni menos que crear y educar a un nuevo ser que piensa y siente como tu, si eres mujer es el momento cumbre dentro de tu desarrollo como tal con estas palabras te desimos que tu puedes ser madre solo tienes que elegir el momento mas adecuado en el cual tu hijo no sea solo el producto de un momento loco o de placer sino el fruto de el amor y la union de dos personas que se aman y por ende amarán a su hijo, piensa sobre que edad tienes si ya puedes hacerte cargo de alimentar a tu hijo de proporcionarle los cuidados necesarios para desarrollarse adecuadamente o "serán tus padres lo que lo harán también"

Ejercicio para embarazadas, Kegel

Las actividades, que te recomendamos son: el caminar, realizar natación, alongar, realizar yoga, lo importante es que no realices ningún tipo de ejercicio agresivo como por ejemplo: equitación, paracaidismo, ski, polo, etc. Existen ejercicios para embarazadas, específicos como lo son: para fortalecer los músculos pelvianos, se reconoce este ejercicio como "ejercicios de Kegel"; ejercicios musculares para el momento específico del parto, y ejercicios para evitar la aparición de várices. Los *ejercicio para embarazadas* y en especial los ejercicios de Kegel, consiste, en fortalecer los

músculos pelvianos, para la correcta distensión, de dichos músculos a la hora del parto. El ejercicio, consiste inicialmente, en el momento de orinar. Cuando estés orinando, trata de parar el liquido de orina. Lo realizas, contrayendo los músculos pelvianos. Intenta retener la orina, el tiempo que puedas y luego termina de evacuar.

La frecuencia recomendada, para este ejercicio son cinco minutos, dos veces al día. Un buen consejo, a la hora de realizar, cualquier tipo de ejercicio, lo acompañes, con música relajante.

Dieta para Embarazadas

Es importante, que durante este período, te alimentes de manera saludable y balanceada.

Necesitarás alimentarte de forma nutritiva, ya que tu cuerpo y organismo, así te demandará, no olvides que debes alimentar a tu bebé también.

La dieta para embarazadas, debe ser equilibrada; deben estar presentes, diariamente los 4 grupos de alimentos básicos, como lo es la leche, las frutas y vegetales, y todo tipo de carne. Si te alimentas, correctamente y en tu dieta diaria, están presentes estos alimentos, no necesitaras posteriormente, ingerir suplementos vitamínicos, ya que los obtendrás a partir de la dieta.

Es importante, que tengas presente, que llegado a terminó, tu embarazo, evites en tu dieta alimentos, tales como: la harina y sus derivados, el aceite y el azúcar. No es recomendable, pasar mucho tiempo, sin ingerir alimentos. En tu rutina diaria, tienen que estar presentes cinco comidas diarias: desayuno, almuerzo, merienda, una colación y la cena.

La dieta para embarazadas es de 2500 calorías diarias, en promedio. Deseamos brindarte, un ejemplo, de cual sería un buen y correcto plan de alimentos diarios.

Una dieta para Embarazadas

Te brindamos aquí una dieta para embarazadas

El desayuno: 1 taza de café, puedes tomar también mate o un té, siempre agrégale 250ml de leche; con 1 cucharadita de azúcar. Y una rebanada de pan; integral mejor y agrégale manteca, la suficiente para cubrir la superficie.

Almuerzo: un caldo de verduras, con 2 cucharadas soperas de arroz, sémola o fideos.

Un churrasco de 100grs aproximadamente, con 1 cucharadita de aceite. Para acompañar tu plato, hazlo con vegetales, como la lechuga, la zanahoria, etc., sazónalo, con aceite de oliva y vinagre. 1 rebanada de pan, y queso, para finalizar, consume una fruta pequeña.

Para la merienda: 1 taza, de café, té o mate, acompañado por 1 cucharadita de azúcar, con 1 rebanada de pan y un vaso de leche. La cena, consiste en: 1 bife de carne, con aceite de oliva.

Acompañado por vegetales sobre todo los verdes. 2 rodajas de pan, queso (30grs) y una fruta pequeña.

Si lo deseas, puedes tomar caldo nuevamente. Y la colación, que puedes hacerla a media mañana, por ejemplo: consta de 1 vaso de leche, con una rebanada de pan, y mermelada.

ABUSO INFANTIL Y EMBARAZO PRECOZ

El abuso sexual en la infancia es un factor de riesgo para la existencia de embarazos en la adolescencia

El rechazo parental puede provocar baja autoestima y se asocia con problemas de conducta tales como bajo rendimiento escolar, agresión física y abuso de drogas. A su vez, se lo ha vinculado con actividad sexual precoz y embarazo en la adolescencia, en lo que se denomina sustitución de amor por sexo.

Investigadores de la Universidad de Colorado y de la Universidad de Rochester evaluaron la relación entre abuso sexual, físico y emocional en niños, y la edad del primer embarazo. Las cifras obtenidas luego de ajustes a parámetros como forma de vida, edad de la menarca, separación paterna, residencia urbana y tabaquismo, evidenciaron que el abuso sexual se asociaba con edades más bajas para el primer coito y el primer embarazo.

El abuso físico, por su parte, demostró pocos efectos sobre los parámetros enunciados. La existencia de abuso emocional durante la niñez tampoco modificó la edad de la primera relación sexual y el primer embarazo. La población sobre la que los investigadores llevaron a cabo este estudio consistió en 126 mujeres de raza negra que cursaban las primeras etapas de su primer embarazo. Todas ellas pertenecían a un nivel de bajos ingresos económicos, no registraban más de 2 abortos (espontáneos o inducidos) y eran solteras, desempleadas o de escaso nivel de estudios (menos de 12 años).

El cuestionario al que fueron sometidas incluyó datos sobre distintos tipos de abuso entre los 6 y los 12 años, edad de la primera relación sexual y edad del primer embarazo. Se analizaron las variables que podrían introducir confusiones (separación paterna, residencia urbana, edad de la menarca). De

los resultados de su investigación, los autores sugieren que aquellas adolescentes con antecedentes de abuso sexual deberían recibir asesoramiento sobre planificación familiar. Asimismo, descartan la hipótesis de sustitución de la aceptación familiar por actividad sexual precoz. Por último, remarcan la importante asociación entre factores socioeconómicos y abuso sexual en la edad del primer embarazo, y la necesidad de llevar a cabo estudios con mujeres pertenecientes a otros grupos étnicos y socioeconómicos.

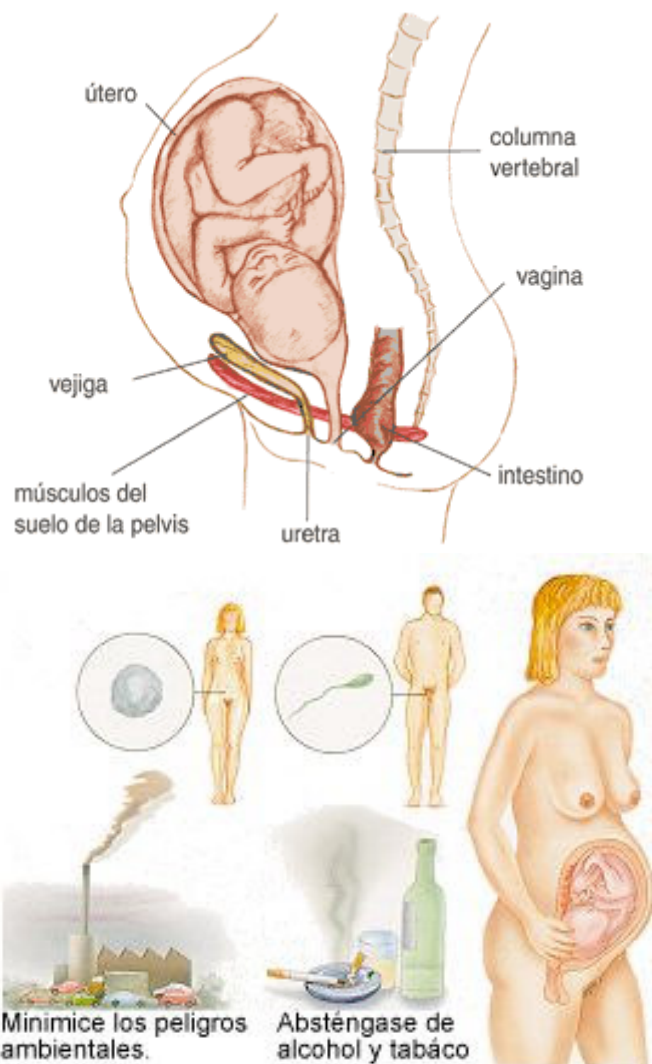
CONCLUSIÓN

El Embarazo en adolescentes hoy en día un problema de salud pública, no solo asociado a los trastornos orgánicos propios de la juventud materna, sino porque están implicados factores socio-culturales y económicos que comprometen el binomio madre e hijo.

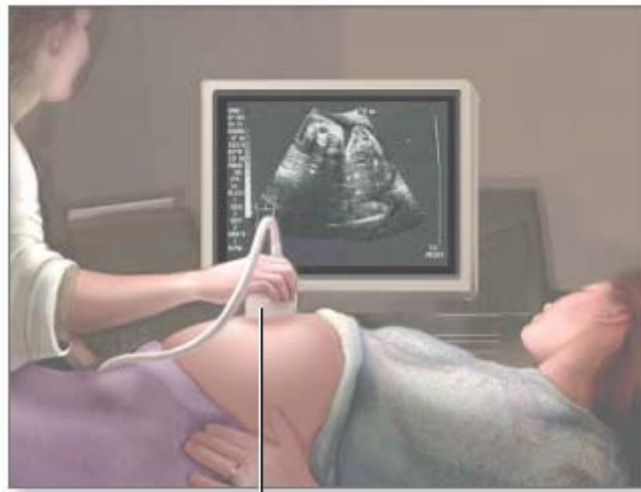
Como la adolescencia es una etapa en la cual ocurren un conjunto de cambios fisiológicos, sociales y emocionales; si la adolescente tiene menos de 15 años se ha observado mayor riesgo de aborto, parto pretérmino o parto por cesárea por inmadurez fisiológica.

Si es mayor de 15 años, la embarazada tiene el mismo riesgo que una paciente adulta, excepto si está mal alimentada, o si se encuentra en situación de abandono por parte de su pareja o familia, por otro lado es posible que la adolescente no esté preparada para asumir emocionalmente el compromiso de un bebé o necesite mayor apoyo.

En vista de esto es necesario crear programas para fomentar la información y los servicios requeridos a los jóvenes para concientizarlos y lograr una sexualidad responsable. Asimismo, es necesario crear centros de apoyo para las adolescentes embarazadas, tanto desde el punto de vista médico como emocional.



El Ultrasonido



Transductor

 ADAM.

Wilmary Mena

Venezuela

Zaraza- Edo.Guarico

wilmarymena@hotmail.com

Enero 06-2007.