



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA
DE SALUD

SECRETARÍA DE SALUD DE LA CIUDAD DE MÉXICO

COORDINACIÓN DE ENLACE Y COMUNICACIÓN



Ciudad de México, a 4 de junio de 2022

ATIENDE HOSPITAL MATERNO INFANTIL INGUARÁN MIL 642 NACIMIENTOS DE ENERO A MAYO

- *Especialistas del nosocomio llevan a cabo acciones para mejorar la fertilidad; se está trabajando arduamente para que las mujeres tengan un parto saludable*

En el marco del Día Mundial de la Fertilidad que se conmemora cada 4 de junio, especialistas de la Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA), llevan a cabo acciones para mejorar la fertilidad y que las parejas se preparen para tener un embarazo exitoso y saludable.

Como prueba de ello, del primero de enero al 29 de mayo del presente año, se registraron mil 642 nacimientos en el Hospital Materno Infantil Inguarán, de los cuales mil 197 fueron partos naturales y 445 cesáreas, informó la directora de este nosocomio, doctora Lucía Aguirre Antonio.

Comentó que en todos los hospitales de la SEDESA se está trabajando arduamente para que las mujeres tengan un parto saludable, asimismo, se llevan a cabo acciones para evitar el embarazo en mujeres menores de 19 años y disminuir las enfermedades de transmisión sexual.

La doctora indicó que también se otorgan pláticas de planificación familiar, en donde se les enseña a las mujeres métodos y productos anticonceptivos que buscan evitar un embarazo no deseado. Esto permite que las personas que hayan iniciado o planean empezar su vida sexual, puedan disfrutar libre y responsablemente de su sexualidad.

Explicó que, en etapa fértil de la mujer, puede tener un embarazo saludable, ya que es una de las mejores maneras de promover un nacimiento efectivo.

“Recibir cuidados prenatales regulares desde el inicio del embarazo mejora las probabilidades de tener un embarazo saludable”, dijo.

La especialista dio a conocer una serie de consejos o medidas que pueden aplicarse tanto al hombre, como a la mujer para conseguir un excelente embarazo:



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD



- Llevar una dieta sana y equilibrada: Consumir alimentos ricos en antioxidantes y vitaminas, como las verduras y las frutas, alimentos con ácido fólico (espinacas) y omega 3, como el pescado azul.
- Controlar el peso: la obesidad es uno de los principales culpables de los problemas con la ovulación, la calidad de los espermatozoides, y además, de incrementar el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto.
- Evitar el tabaco: Esto es una medida que deberían tomar ambos miembros de la pareja, así como moderación en el consumo de alcohol.
- Realizar ejercicio físico con frecuencia: esta medida previene el sobrepeso y además reduce el estrés, lo que ayuda por partida doble a la salud reproductiva.
- Eliminar el estrés: el estrés y la ansiedad son dos cosas que no ayudan nada cuando se quiere lograr un embarazo. La práctica de meditación o yoga pueden servir para aliviar este estado mental.

---000---