

Para celebrar el día del padre queremos alentar a los hombres a hacer cosas por su propia salud, así como por la de las mujeres y niños en sus vidas.

¿Usted planea tener un (u otro) hijo? ¿Ha pensado cuántos hijos quisiera tener? ¿Cuánto tiempo quisiera esperar hasta que usted y su pareja este embarazada?

Primero piense en sus metas estudiantiles, de trabajo y otras cosas importante en su vida. Luego piense si tener hijos cuadra con esas metas.

Si quiere tener hijos algún día, piense en cuando y bajo qué condiciones. Esto puede ayudar a que usted y su pareja estén sanos y listos cuando decidan tener un hijo.

Si no quiere tener hijos, ahora o nunca, piense en cómo evitar un embarazo. Cerca de la mitad de los embarazos en los Estados Unidos no son planeados. ¿Cómo planea evitar el embarazo? ¿Tiene la seguridad de que su pareja y usted pueden utilizar un método anticonceptivo sin ningún problema?

¿Qué va hacer si por accidente usted y su pareja queda embarazada?

Hágase pruebas de detección y busque tratamiento para cualquier enfermedad de transmisión sexual (ETS). Continúe protegiéndose y protegiendo a su pareja de las ETS durante el embarazo. El embarazo no ofrece ninguna protección de ETS para su pareja y el bebe que esperan. Las consecuencias de una ETS pueden ser significativamente graves y hasta mortales para su pareja y el bebe en gestación si se llega a infectar con una ETS durante el embarazo. Es importante que usted tenga una conversación abierta con su pareja y hablen de cualquier síntoma que tengan y todas las conductas sexuales de riesgo en las que participe.

Las ETS como la clamidia, gonorrea, sífilis, tricomoniasis pueden tratarse y curarse con antibióticos que se pueden tomar en forma segura durante el embarazo. Las ETS que son causadas por virus como herpes genital, hepatitis B o el VIH no se pueden curar. Sin embargo, en algunos casos estas infecciones se pueden tratar en algunos casos con medicamentos antivirales para reducir el riesgo de transmisión de la infección al bebe.

El virus del ZIKA puede ser transmitido por un hombre a su pareja durante la actividad sexual. Para ayudar a prevenir la propagación del ZIKA a través de las relaciones sexuales se debe de usar condones de forma correcta en todo momento del acto sexual. Un hombre que vive o ha visitado un área afectada por el ZIKA debe de seguir las recomendaciones nombradas anteriormente o de lo contrario no tener relaciones sexuales durante el embarazo. Se han registrado efectos congénitos, incluyendo microcefalia y otros problemas en bebés nacidos de mujeres que contrajeron el virus durante el embarazo.

Fumar, consumir drogas ilícitas y beber mucho alcohol es perjudicial para su salud. El humo de segunda mano puede causar muertes prematuras y enfermedades en niños y adultos que no fuman. Una mujer embarazada que se exponga al humo de segunda mano tiene 20% más probabilidad de dar a luz a un bebe bajo de peso. Además, consumir mucho alcohol y drogas ilícitas puede resultar en impotencia e infertilidad en los hombres y reducción de las características sexuales secundarias de los hombres como vello facial y en el pecho. El consumo excesivo de alcohol y drogas comúnmente involucra asalto sexual. También aumenta el riesgo de involucrarse en actividad sexual sin protección, tener sexo con múltiples parejas o sexo con parejas que tienen alguna ETS.

El exceso de alcohol aumenta el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, hígado y colon en los hombres.

Para mayor información llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 515-323-5227 o visite <http://www.polkcountyowa.gov/health/>