



ELSEVIER

Atención Primaria

www.elsevier.es/ap



ACTUALIZACIONES TEMÁTICAS GRUPOS DE TRABAJO DEL PAPPS

Actividades preventivas en la mujer. Actualización PAPPS 2020



Alberto López García-Franco^{a,*}, José Antonio Baeyens Fernández^b,
Emilia Bailón Muñoz^c, M. José Iglesias Piñeiro^d, Amparo Ortega del Moral^e,
Pablo Alonso Coello^f, Cristina Ruiz Cabello^g, Jacinta Landa Goñi^h,
Lorenzo Arribas Mirⁱ y Grupo de la Mujer del PAPPS

^a Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Dr. Mendiguchía Carriche, Leganés, Madrid, España

^b Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Universitario de Armilla, Armilla, Granada, España

^c Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Universitario de Albaycín, Granada, España

^d Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Vicente Soldevilla, Madrid, España

^e Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Gran Capitán, Granada, España

^f Medicina Familiar y Comunitaria, Centro Cochrane Iberoamericano (CIBERESP-IIB Sant Pau), Barcelona, España

^g Medicina Familiar y Comunitaria, Consultorio Castilléjar, zona básica de Benamaurel, Granada, España

^h Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Emisora, Pozuelo de Alarcón, Madrid, España

ⁱ Medicina Familiar y Comunitaria, Centro de Salud Universitario La Chana, Granada, España

Recibido el 14 de septiembre de 2020; aceptado el 14 de septiembre de 2020

PALABRAS CLAVE

Osteoporosis
posmenopáusica;
Agentes
anticonceptivos;
Embarazo;
Servicios de salud
preventiva

Resumen Se revisa la evidencia científica en las actividades preventivas de la atención de la mujer en relación con el seguimiento del embarazo, las actividades preventivas en la planificación y seguimiento de los métodos anticonceptivos, actividades preventivas en la menopausia, y la prevención de las fracturas osteoporóticas.

© 2020 El Autor(s). Publicado por Elsevier España, S.L.U. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Alberto López García-Franco.

Médico de familia. Coordinador del grupo de la mujer de PAPPS

19 de Abril de 2021

Decidir el número de hijos y el momento de tenerlos

Anticoncepción

- Cribado oportunista: informar sobre métodos
- Valorar indicaciones y contraindicaciones
- Actitud ante fallos: olvidos, rotura o cambio de método
- Prevención de ITS

Consulta preconcepcional

- Recomendar ingesta de ácido fólico
- Identificar riesgos de exposición ambiental/laboral
- Promoción de estilos de vida saludable
- Control de enfermedades
- Vacunaciones

Seguimiento del embarazo

- Hacer seguimiento
- Ser médico de familia durante el embarazo
- Desmedicalizar un proceso fisiológico
- Embarazo es una situación de vulnerabilidad para sufrir violencia de género

ANTICONCEPCIÓN

PRESCRIPCIÓN:

- Anamnesis sobre antecedentes personales y familiares
- Determinación de TA y peso
- No cribado de trombofilia ni dislipemia

INFORMACIÓN EN CASO DE FALLOS:

Tabla 16 Métodos de anticoncepción de urgencia disponibles

	Dosis	Fallos (%)	Plazo de uso	Prescripción médica
Píldora LNG	1,5 mg (DU)	1,1 ^b 1,5 ^c 2,6 ^d	72 h tras CNP	No
Píldora Ulipristal	30 mg (DU)	1,7 ^d	120 h tras CNP	No
Píldoras EE + LNG (Yuzpe) ^a	0,1 mg EE + 0,5 mg LNG (2 dosis, 12 h intervalo)	3,2 ^b	72 h tras CNP	Sí
DIU de cobre	Alta carga de cobre, > 300 mm ²	0,09 ^e	5 días tras CNP 5 días tras día estimado ovulación	Sí

SEGUIMIENTO DEL EMBARAZO

- **Serologías:**
 - Lues, rubéola, VIH, hepatitis B.
 - No toxoplasmosis
 - Enfermedad de chagas (sudamericanas)
- **Tratamientos:**
 - Ácido fólico (12 semana)
 - No FE, yodo, hormona tiroidea o AAS
 - Vacunación de gripe, dTPa (28 y 32 semanas)
- **Cribados:**
 - Hipotiroidismo (>30 años, AF)
 - Anemia
 - Bacteriuria asintomática
 - Ecográfico: 12 semanas y 2º trimestre
 - Diabetes: semana 24
- **Hábitos saludables**
- **Exploración: TA**



Cribado de alteraciones cromosómicas

- Primer trimestre: bioquímico y ECO
 - o
- Segundo trimestre: bioquímico
 - o
- ADN fetal en sangre materna

MENOPAUSIA Y OSTEOPOROSIS

- **DESMEDICALIZAR ETAPAS DE LA VIDA**

- INDICACIONES DE LA THS
- NO REALIZAR CRIBADOS INDISCRIMINADOS NI DE **VITAMINA D** NI DE **DMO**

- Se aconseja evitar el sedentarismo y el tabaquismo, tomar el sol al menos 10 min al día con una zona de exposición de al menos la cara y las manos, tomar una dieta rica en calcio y vitamina D y realizar ejercicio (*Recomendación débil*).
- Los suplementos de calcio y vitamina D tan solo se aconsejan en mujeres institucionalizadas. Valorar su indicación en mayores de 70 años con déficit nutricionales importantes, ingesta de calcio inferior a 500 mg/día y escasa exposición solar (*Recomendación débil*).
- No se aconseja cribado de determinación de niveles de 25 OH vitamina D en población sana (*Recomendación fuerte*).

PREVENCIÓN SECUNDARIA DE OSTEOPOROSIS

- EVITAR SOBREDIAGNÓSTICOS Y SOBRETREATAMIENTO
 - CONSIDERAR LA DISMINUCIÓN DE DMO NO COMO ENFERMEDAD SINO COMO FR

Tabla 20 Factores a considerar para el cálculo de la puntuación de riesgo

Factores de riesgo	Puntuación
Índice de masa corporal menor de 19	1
Fractura después de 50 años	1
Fractura de cadera en madre, padre o hermana	1
Deformidad vertebral morfométrica (disminución del 20% de la altura del cuerpo vertebral) ^a	2

- INDICARLA EN FUNCIÓN DEL RIESGO DE FRACTURAS CON DATOS CONFIABLES
- LA TOMA DE DECISIONES VINCULARLA A LA **Z SCORE** Y NO A LA **T SCORE**

Tabla 21 Riesgo de fractura de cadera en 10 años, en función de la edad y de la puntuación de riesgo

Edad	Puntuación de riesgo					
	0	1	2	3	4	5
50-59	0,1	0,2	0,5	0,6	0,9	1,2
60-64	0,2	0,5	1,1	1,6	2,1	2,8
65-69	0,7	1,4	2,1	2,8	3,4	4,3
70-74	1,9	3,7	7,1	10,5	13	18,5
75-79	4	8	12,3	16,8	20,5	24,5
80-85	9	16,3	30,5	36,5	48	54

Edad	Puntuación de riesgo					
	0	1	2	3	4	5
50-59						
60-64						Z < -1,61
65-69				Z < -1,62	Z < -1,21	Z < -0,83
70-74		Z < -1,08	Z < -0,26			
75-79	Z < -0,93	Z < -0,16				
80-85	Z < 0					