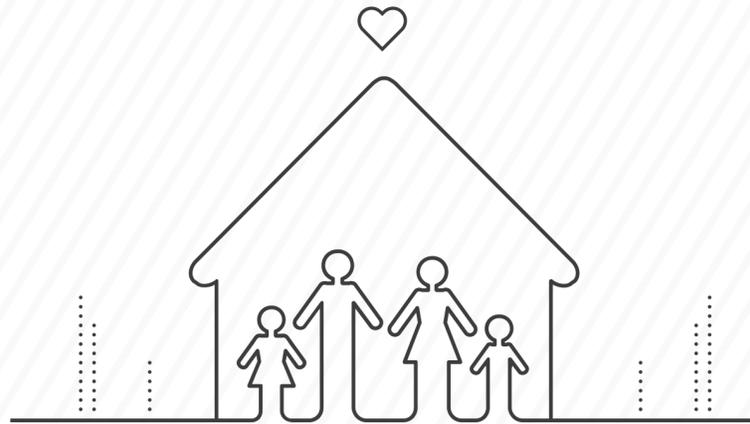


PLANIFICACIÓN FAMILIAR

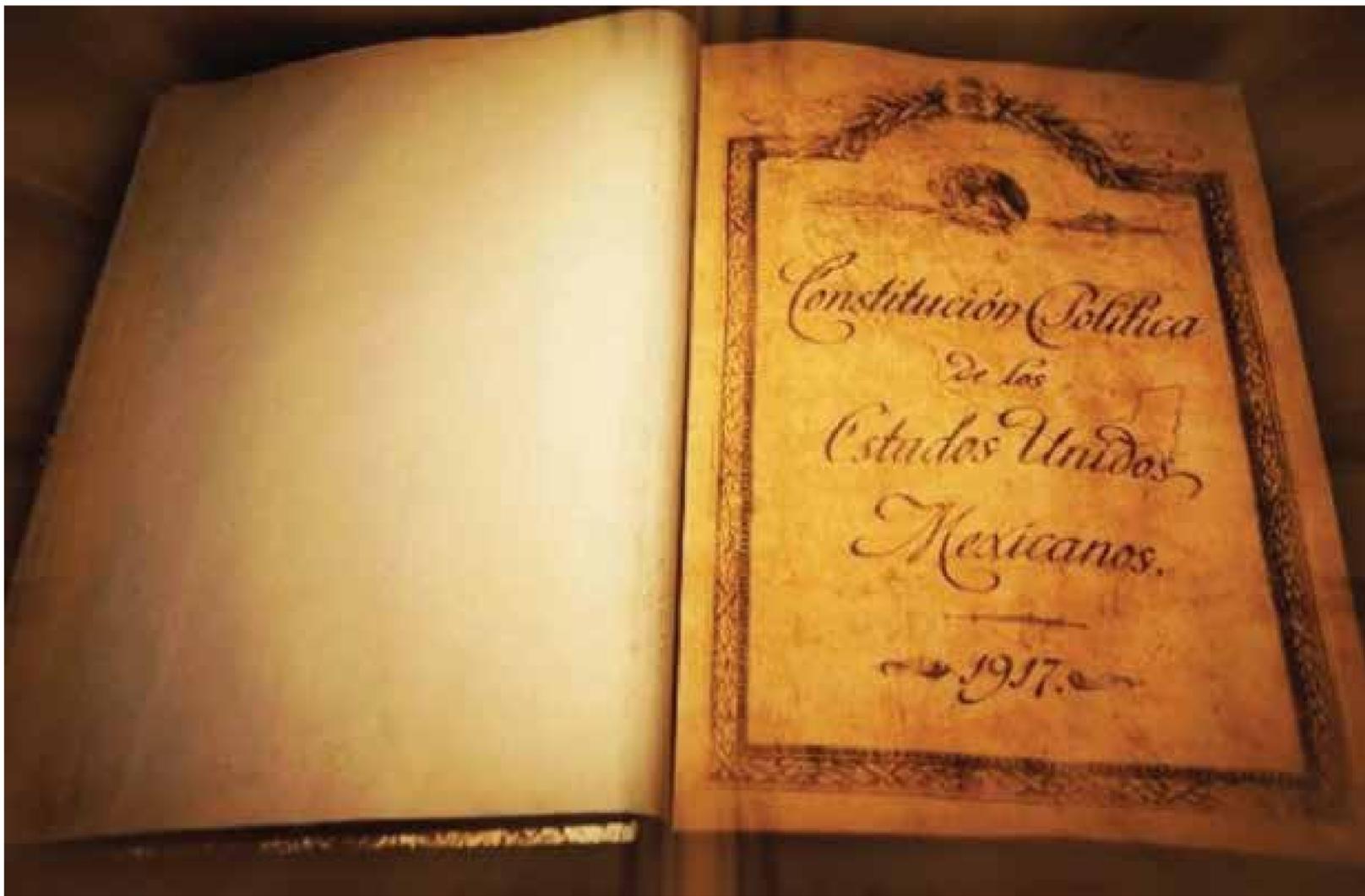


¿Qué es la planificación familiar?

Es el derecho de toda persona para decidir de manera libre, responsable e informada, el número, el espaciamiento de sus hijos y obtener al respecto la información específica y los servicios idóneos.

- El ejercicio de este derecho es independiente del género, la preferencia sexual, la edad y el estado social o legal de las personas.

¿Qué es la planificación familiar?



Un derecho constitucional.





¿Qué es la planificación familiar?

Las parejas que optan por una familia menos numerosa se benefician en los aspectos económico, emocional y físico, puesto que esto significa un mejor cuidado de los hijos y la reducción del riesgo reproductivo de la madre, al espaciar por lo menos 3 años el nacimiento entre un hijo y otro.

¿Qué es la planificación familiar?



La planificación familiar contribuye en la prevención de embarazos no planeados y de alto riesgo.





Métodos anticonceptivos

Clasificación

* Temporales:

* Hormonales:

- * Orales (píldoras)
- * Inyectables
- * Implante subdérmico
- * Parche transdérmico

* Dispositivos intrauterinos:

- * T de cobre
- * Medicado

* Barrera

- * Preservativo o condón

* Definitivos

- * Oclusión tubaria bilateral (salpingoclasia o ligadura)
- * Vasectomía
- * Anticoncepción de emergencia

Métodos anticonceptivos

Clasificación



- Temporales
- Definitivos:
Salpingoclasia
y Vasectomía





Píldora anticonceptiva combinada

Efectividad: Si se usa de manera correcta y constante, su efectividad es mayor al 99%, pero si se olvida tomar alguna, su eficacia disminuye considerablemente.

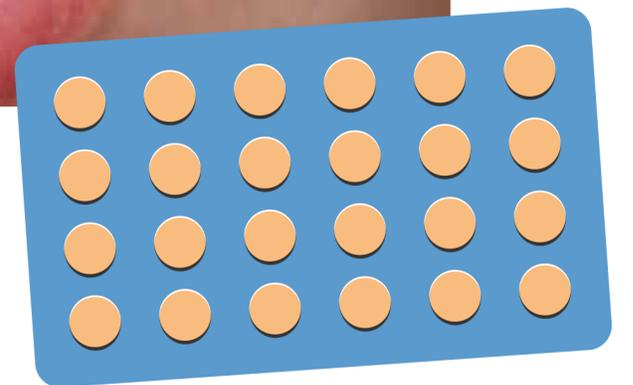
Como actúa: Impide que los ovarios liberen óvulos, aumenta la consistencia del moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides.

Modo de uso: Debe iniciarse preferentemente dentro de los primeros 5 días del ciclo menstrual. Tomar una píldora diaria a una hora fija.

Efectos secundarios: Al principio puede ocurrir sangrado o goteo entre periodos. Algunas mujeres pueden presentar dolores de cabeza leves, cambios de peso, malestar estomacal y dolor de pechos, que desaparecen después de 2 o 3 meses.

No la puede usar si: Está amamantando o embarazada, tiene o ha tenido padecimientos circulatorios y cardiacos; padece del hígado, de migraña o dolores intensos de cabeza, fuma o tiene presión alta.

Píldora anticonceptiva combinada



Si se usa de manera correcta y constante, su efectividad es mayor al 99%.





Píldora anticonceptiva que solo contiene progestina

Efectividad: Si se usa de manera correcta y constante, su efectividad es mayor al 99%, pero si se olvida tomar alguna, su eficacia disminuye considerablemente.

Modo de uso: Tome una píldora diaria a una hora fija, inicie dentro de los primeros 5 días del ciclo menstrual. En caso de olvido de una o más tabletas o grageas se adicionará un método de barrera.

- * Puede ser usado a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.
- * Se pueden utilizar durante la lactancia después de la sexta semana.

Efectos secundarios: Puede ocurrir sangrado o goteo entre periodos, algunas mujeres presentan dolores de cabeza leves, cambios de peso o malestar estomacal, esta sintomatología generalmente desaparece en unos meses.

Píldora anticonceptiva que sólo contiene progestina



Una buena alternativa para madres que amamantan.

Puede ser usada a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.





Anticonceptivos inyectables

Efectividad: Más del 99%, si se usa de manera correcta y constante, pero si se olvida aplicarla en la fecha indicada, su eficacia disminuye.

Cómo actúa: Impide que los ovarios liberen óvulos y aumenta la consistencia del moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides.

Modo de uso: Intramuscular profunda en la región glútea. La primera aplicación dentro de los primeros 5 días después del inicio de la menstruación; posteriormente cada 30 días, independientemente cuándo se presente el sangrado menstrual.

Efectos secundarios: En los primeros meses frecuentemente ocurre goteo y sangrado entre periodos, puede ocasionar aumento de peso gradual o dolores de cabeza leves.

No los puede usar si: Está amamantando, está embarazada, tiene o ha tenido padecimientos circulatorios y cardiacos; padece del hígado, de migraña o dolores intensos de cabeza, fuma o tiene presión alta.

Anticonceptivos inyectables



- Es privado, otras personas no se dan cuenta que la mujer lo está usando.
- Puede ser usado a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.





Parche transdérmico

Efectividad: Si se usa de manera correcta y constante es del 99%, pero si se desprende o se olvida aplicarlo, su efectividad disminuye.

Cómo actúa: Los parches liberan hormonas, las cuales detienen la ovulación de forma temporal.

Modo de uso: Es un cuadrado de 5 cm por lado, adherible; se aplica en la piel de la espalda, glúteo, abdomen o antebrazo. Se inicia el primer día de la menstruación y se aplica una vez cada semana durante 3 semanas en diferente sitio, se descansa una semana y se vuelve a iniciar.

Efectos secundarios: Se pueden presentar molestias como náusea, dolor de cabeza, cambios en el ritmo menstrual o dolor de pechos.

No lo pueden usar las mujeres que: Estén amamantando, estén embarazadas o con padecimientos circulatorios, cardiacos, del hígado, migraña, hipertensión o que fumen más de una cajetilla diaria.

Parche transdérmico



- Es privado, otras personas no se dan cuenta que la mujer lo está usando.
- El parche NO protege contra infecciones de transmisión sexual o VIH/Sida.





Píldora anticonceptiva de emergencia

Efectividad: 75% a 85% si se toma inmediatamente después del coito y disminuye si se toma horas después.

No interrumpe el embarazo ni produce daño al bebé si la mujer está embarazada.

Cómo actúa: detiene la liberación de óvulos e impide la fecundación.

Modo de uso: una tableta como primera dosis lo antes posible y otra tableta a las 12 horas.

- Las mujeres, incluyendo adolescentes, pueden recurrir a este método para evitar un embarazo no planeado en las siguientes condiciones:
- Después de un coito voluntario o involuntario (violación) sin protección anticonceptiva.
- Cuando se esté usando un método anticonceptivo y se presuma falla del mismo, por ejemplo: ruptura o desprendimiento del condón durante el coito, falla en la toma de anticonceptivos hormonales orales, expulsión del DIU o retraso en la aplicación de anticonceptivos inyectables.
- La menstruación subsiguiente suele ocurrir en la fecha esperada; en algunos casos, unos días después de la toma de las pastillas, se puede presentar un escaso sangrado.
- Después de la aplicación del método, se recomienda la abstinencia sexual o la utilización de métodos locales hasta que se presente la menstruación.

Efectos secundarios: náuseas y vómitos, mareos, dolores de cabeza, hipersensibilidad en los senos y fatiga, pero no duran más de 24 horas. El uso constante altera el ciclo menstrual.

Píldora anticonceptiva de emergencia



- No es conveniente utilizar este método en forma regular, porque su efectividad es menor a la de los anticonceptivos orales usados en forma convencional.
- La anticoncepción de emergencia previene un embarazo antes de que éste ocurra y en ningún caso lo puede interrumpir.





Implante subdérmico

Efectividad: Su efectividad es casi del 100%.

Es un método anticonceptivo de acción prolongada (3 años), que consiste en la aplicación subdérmica de un sistema de liberación continua y gradual de una progestina sintética.

Consiste en una cápsula pequeña colocada debajo de la piel del brazo de la mujer.

Modo de uso: Se inserta entre el primero y el séptimo día del ciclo menstrual, en el posparto a partir de la sexta semana; si está lactando, en el posaborto de manera inmediata o dentro de los primeros siete días.

- Puede ser usado a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.
- Puede realizarse el retiro a solicitud y por decisión de la usuaria, en cualquier momento.

Efectos secundarios: Puede ocurrir sangrado leve o goteo entre periodos, o puede suspenderse el sangrado mensual, no es dañino.

- Todas las inserciones como las remociones de los implantes, deben ser realizadas por personal capacitado.

Implante subdérmico



- Su efectividad es casi del 100%.
- Es un método anticonceptivo de acción prolongada (3 años).
- Es privado, otras personas no se dan cuenta que la mujer lo está usando.
- En caso de dudas o problemas relacionados con el método, acuda a consulta en cualquier momento.





Dispositivo intrauterino o DIU

Efectividad: Si se usa de manera correcta y constante es del 99%; es un método de larga duración (hasta 10 años).

- Es un artefacto de polietileno pequeño y flexible que se coloca dentro de la cavidad uterina (matriz).

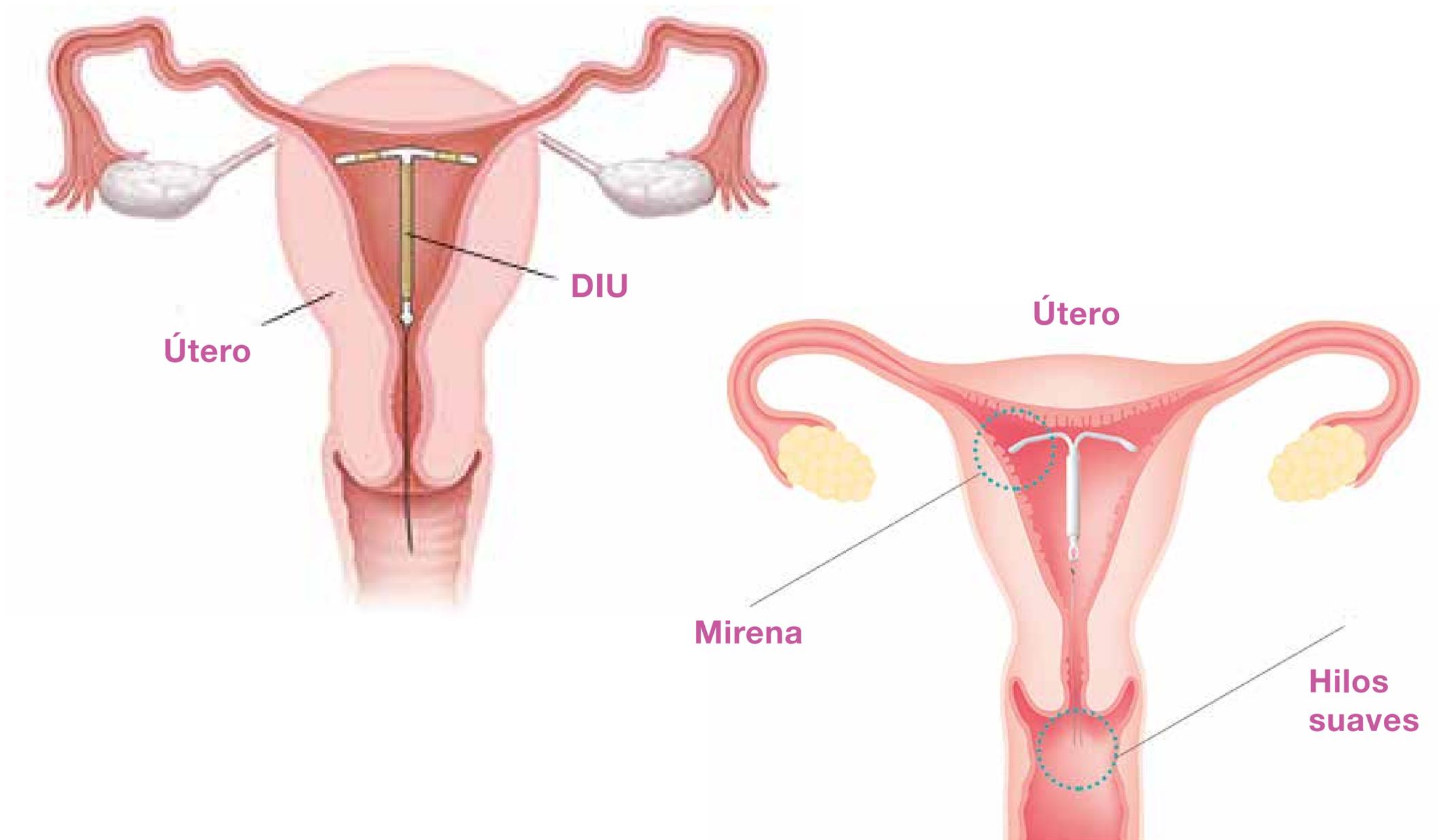
Cómo actúa: Modifica el microambiente uterino y no permite que el óvulo y el espermatozoide se unan.

Modo de uso: Se coloca entre el segundo y tercer día de sangrado o después de un parto o aborto. La mujer debe acudir a revisión al mes de su inserción, posteriormente una vez al año.

Efectos secundarios: El sangrado mensual puede ser más abundante y prolongado, especialmente al principio; la inserción puede causar un poco de dolor.

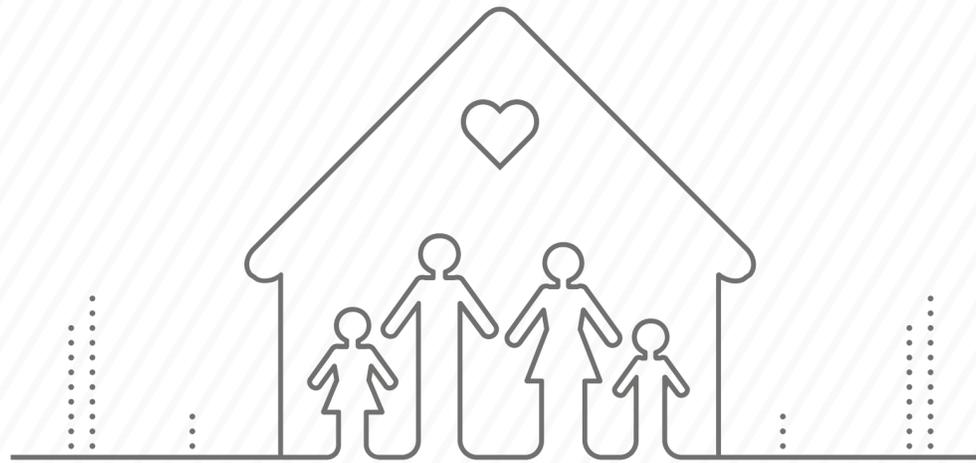
- No lo pueden usar las mujeres que: tienen algún tumor en útero o vagina; padecen de infecciones vaginales o cáncer; han tenido muchos hijos, padecen dolores menstruales intensos, menstruaciones abundantes o con anemia.
- Existe el DIU medicado que contiene un progestágeno y su duración es de 5 años; se puede utilizar durante la lactancia, insertándose 6 semanas posteriores al parto.

Dispositivo intrauterino o DIU



- Es un método de larga duración (hasta 10 años).





Preservativo o condón

Efectividad: usándolo correctamente en cada relación sexual hasta de un 97%

Es un dispositivo elaborado de látex, cerrado por un extremo, conteniendo un receptáculo para almacenar el semen eyaculado y abierto en el extremo opuesto, el cual termina en un borde o ribete.

Modo de uso:

- Antes de abrirlo, verificar la fecha de caducidad.
- Revisar que el empaque no esté roto o maltratado.
- Abrir el empaque con la yema de los dedos.
- Colocar en el pene en erección, antes de iniciar la relación sexual y/o el contacto con la vagina, ano o boca de la pareja, desenrollarlo hasta la base del pene.

Cómo actúa: Evita el paso de los espermatozoides y de microorganismos. Algunos contienen además sustancias espermicidas.

Efectos secundarios: Algunas personas objetan que los condones interrumpen las relaciones sexuales, reducen la sensación o les da vergüenza. Hablar con su pareja puede ayudar.

Preservativo o condón



- Ayuda a evitar el embarazo y es el único que previene infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/SIDA cuando se usa correctamente y en todas las ocasiones.





Oclusión tubaria bilateral (OTB), salpingoclasia o ligadura

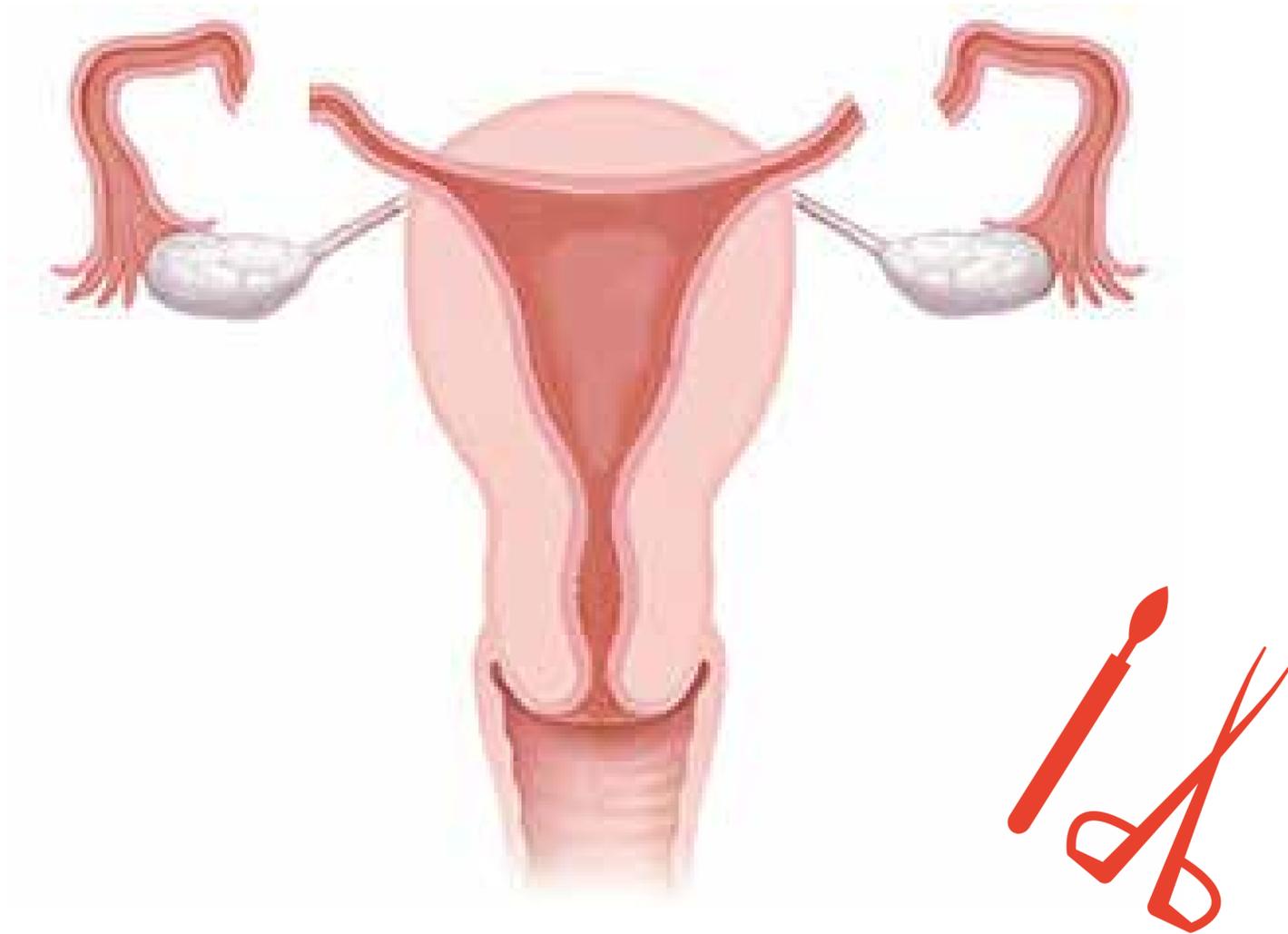
Efectividad: Es un método muy eficaz pero no al 100%.

•**Cómo actúa:** consiste en la obstrucción bilateral de las trompas uterinas. Implica un examen físico y una operación simple y segura. Por lo general la mujer permanece despierta. Se toman medidas para bloquear el dolor.

Efectos secundarios: El dolor y la hinchazón pueden durar algunos días después del procedimiento. Las complicaciones graves son raras.

- No tiene efectos secundarios a largo plazo. Ningún efecto en la capacidad ni en la sensación sexual.
- El procedimiento puede realizarse en el intervalo intergenésico, posparto, transcesárea y posaborto.
- Requiere firma en el formato "Autorización quirúrgica voluntaria y consentimiento informado".

Oclusión tubaria bilateral (OTB), salpingoclasia o ligadura



Ya que se considera un método anticonceptivo permanente, es para mujeres que están seguras de no desear tener más hijos.





Vasectomía

Efectividad: Es un método muy eficaz después de 3 meses (pero no 100%).

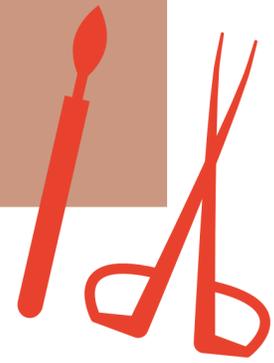
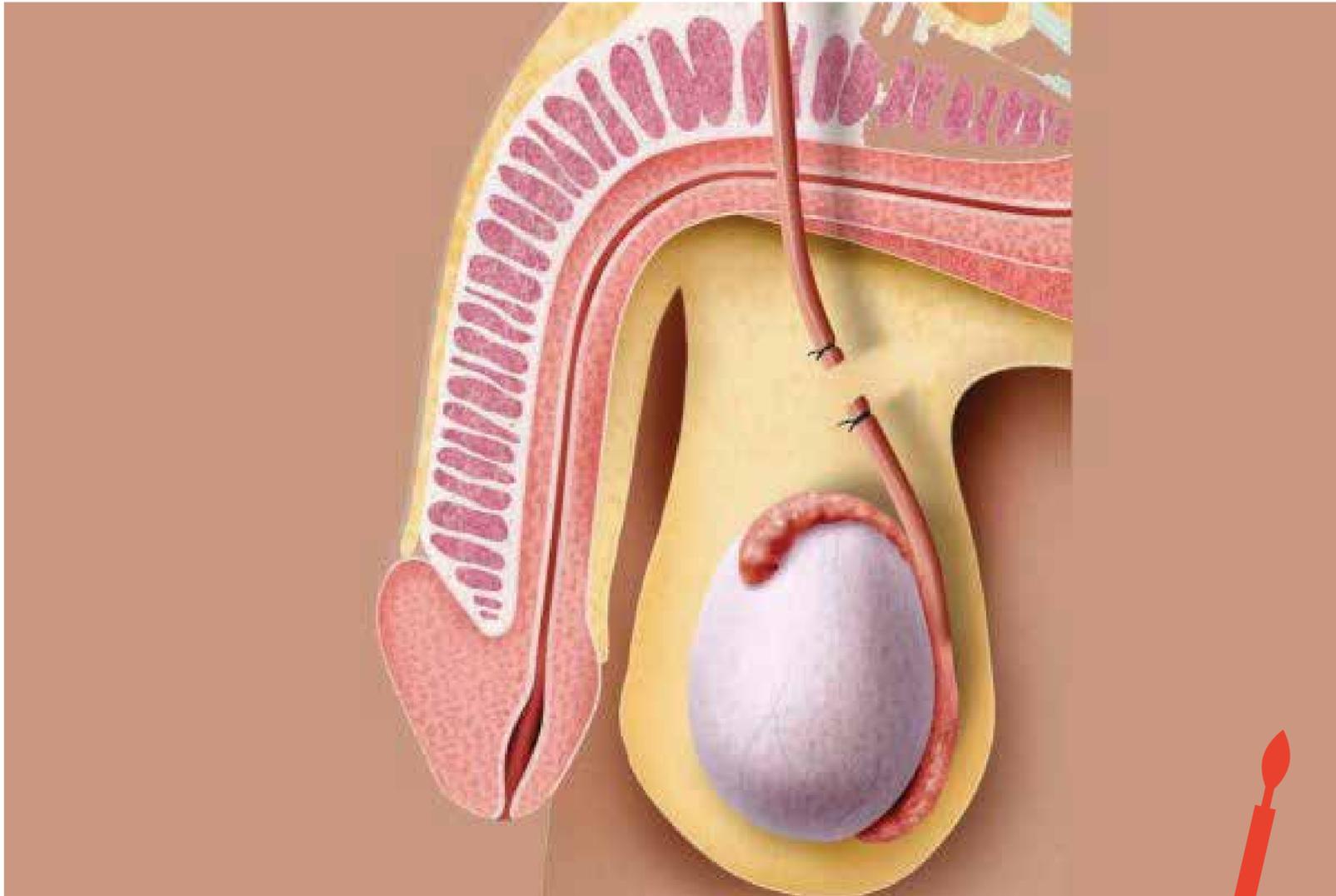
Cómo actúa: Consiste en la oclusión bilateral de los conductos deferentes, con el fin de evitar el paso de los espermatozoides.

- La operación se realiza en pocos minutos como cirugía ambulatoria en unidades de primer nivel de atención, con anestesia local.
- Requiere firma o huella digital del usuario o de su representante legal, en el formato "Autorización quirúrgica voluntaria".
- Hay que usar otro método durante los primeros 3 meses hasta que la vasectomía comience a funcionar.

Efectos secundarios: El dolor, la hinchazón o los moretones pueden durar algunos días.

- No tiene efecto en la capacidad ni en la sensación sexual. Puede reiniciarse la actividad laboral a los dos días de la cirugía, siempre y cuando no implique esfuerzo físico o trabajo pesado, durante los primeros 7 días.

Vasectomía



Ya que se considera un método anticonceptivo permanente, es para hombres que están seguros de no desear tener más hijos. La sexualidad no cambia nada tras la vasectomía.

