

# Hablando de Sexualidad y Métodos de planificación



*Licda. Cynthia Villalobos Arias  
Trabajadora Social  
Área de Salud Desamparados 3*

*“Planificando  
mi futura”*



# SALUD SEXUAL REPRODUCTIVA

*“Estado de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de la enfermedad o dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos”*



*"Aspectos a Considerar  
para planificar"*



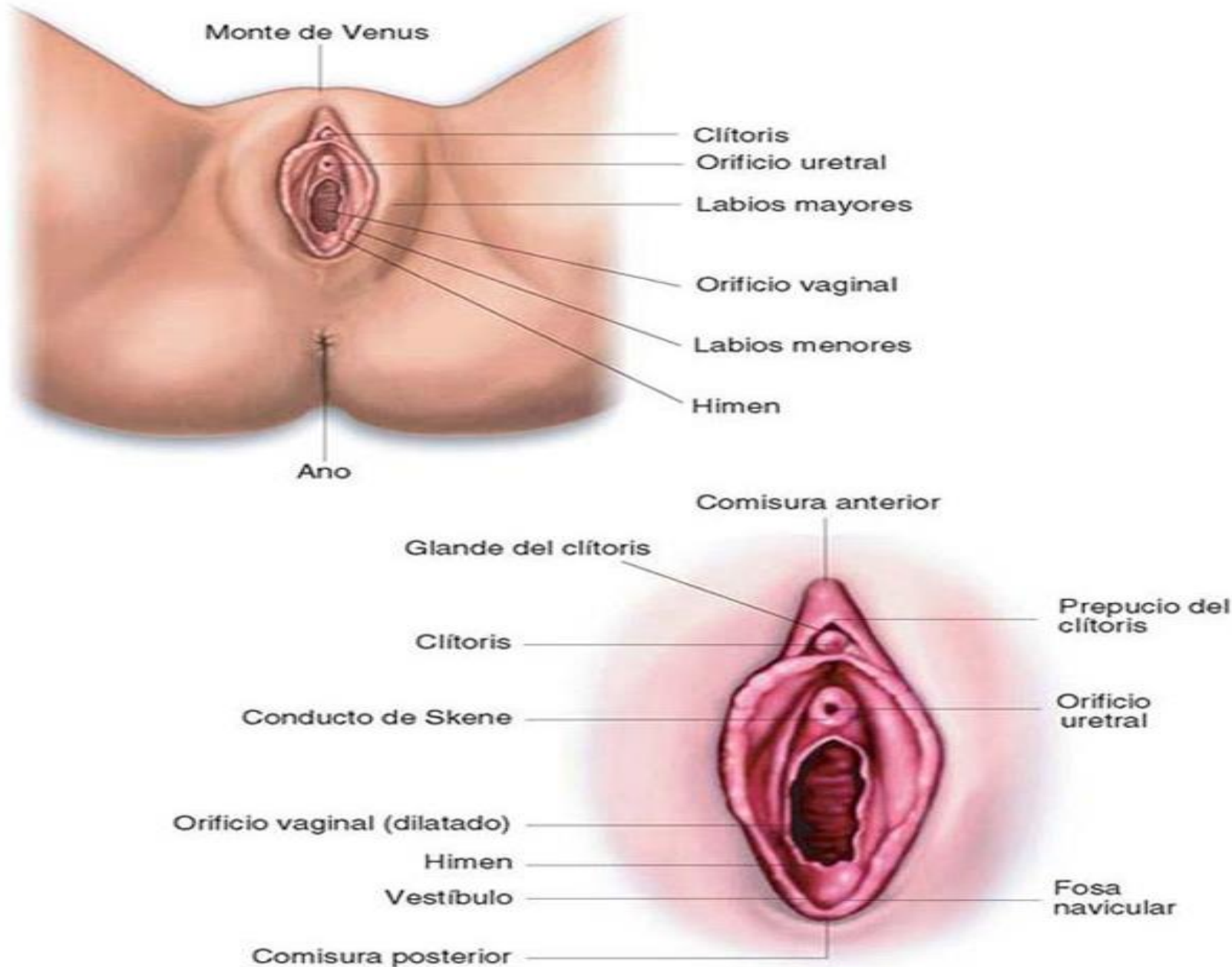
# IMPORTANTE

- Tenemos derecho a decidir libre y responsablemente la cantidad de hijos que deseemos tener, espaciamiento de cada embarazo, y la planificación familiar, de tener la información y los medios

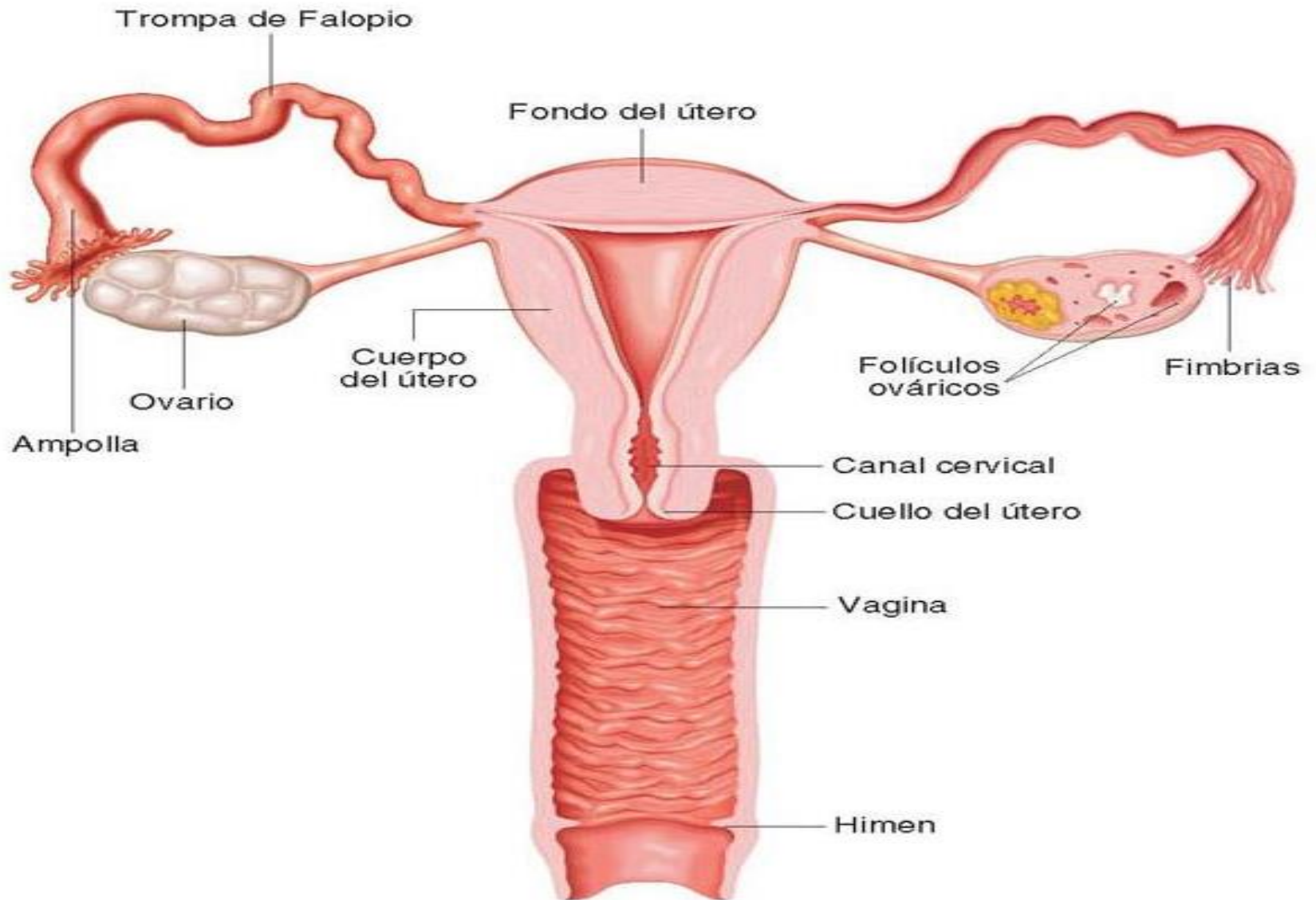


# **Conozcamos los sistemas reproductivos**

# Los genitales externos

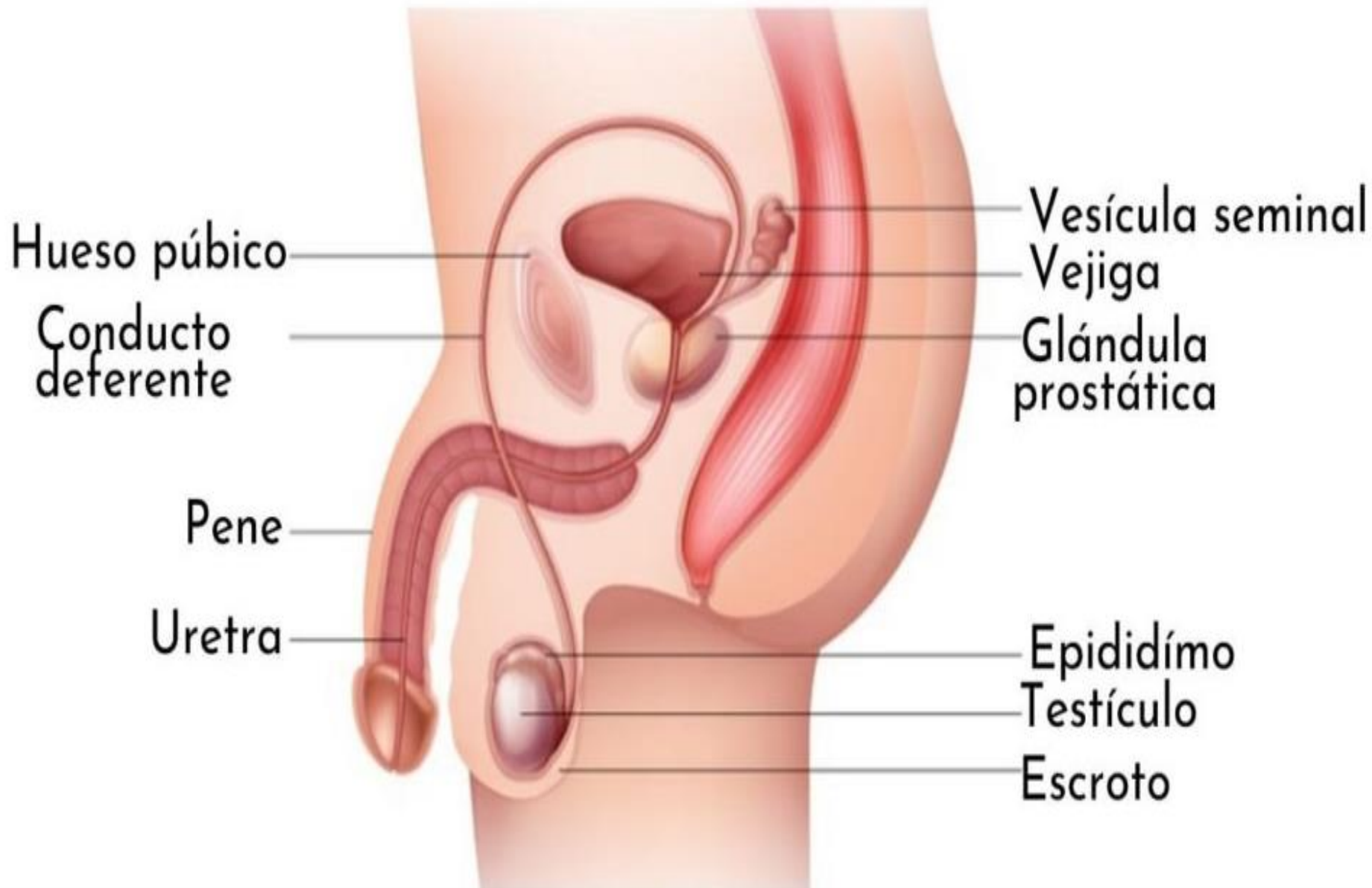


# Los genitales internos (vista anterior) ■

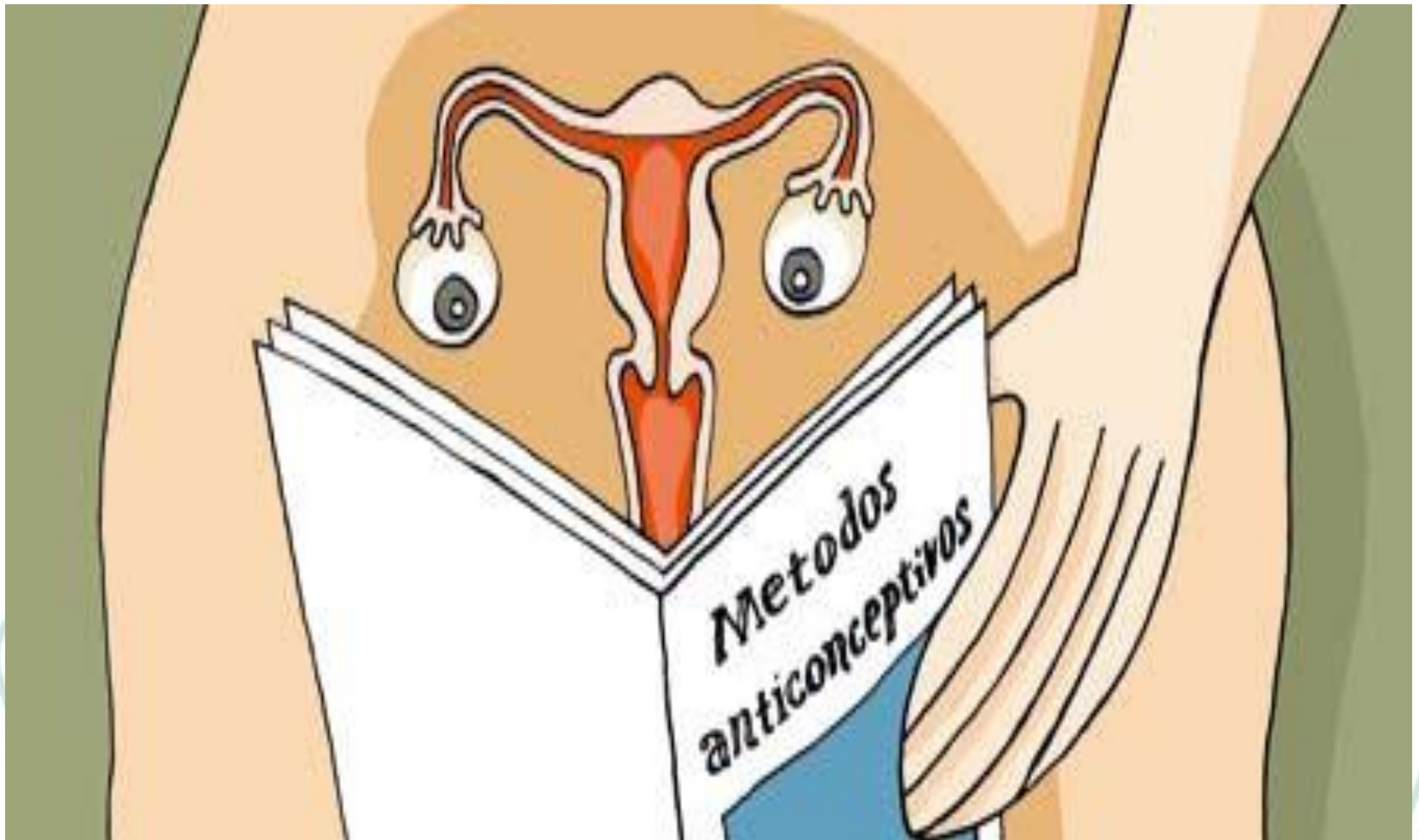




# Aparato reproductor masculino

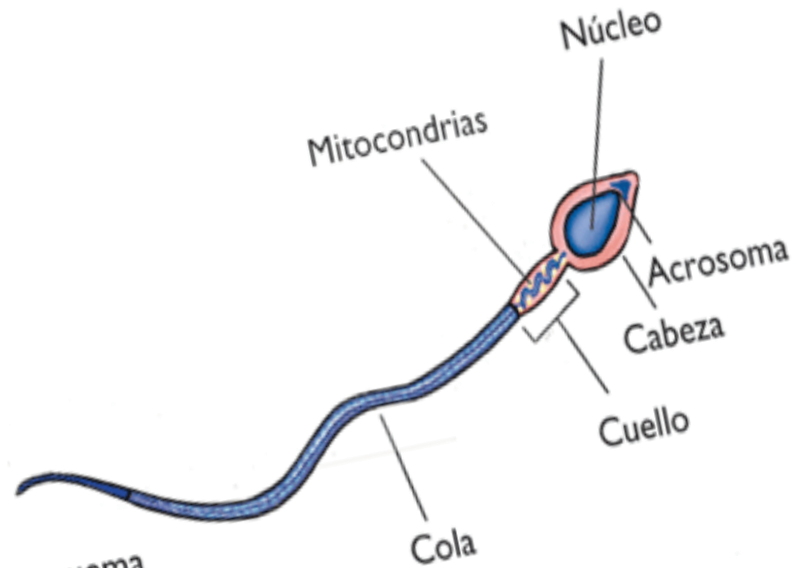
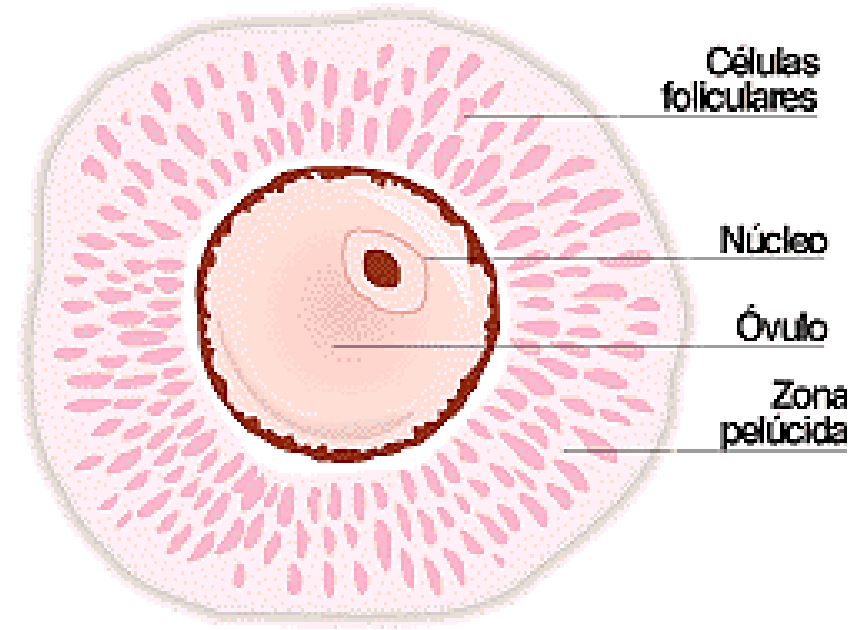


**Una buena Información es el mejor medio de prevenir un embarazo no deseado**



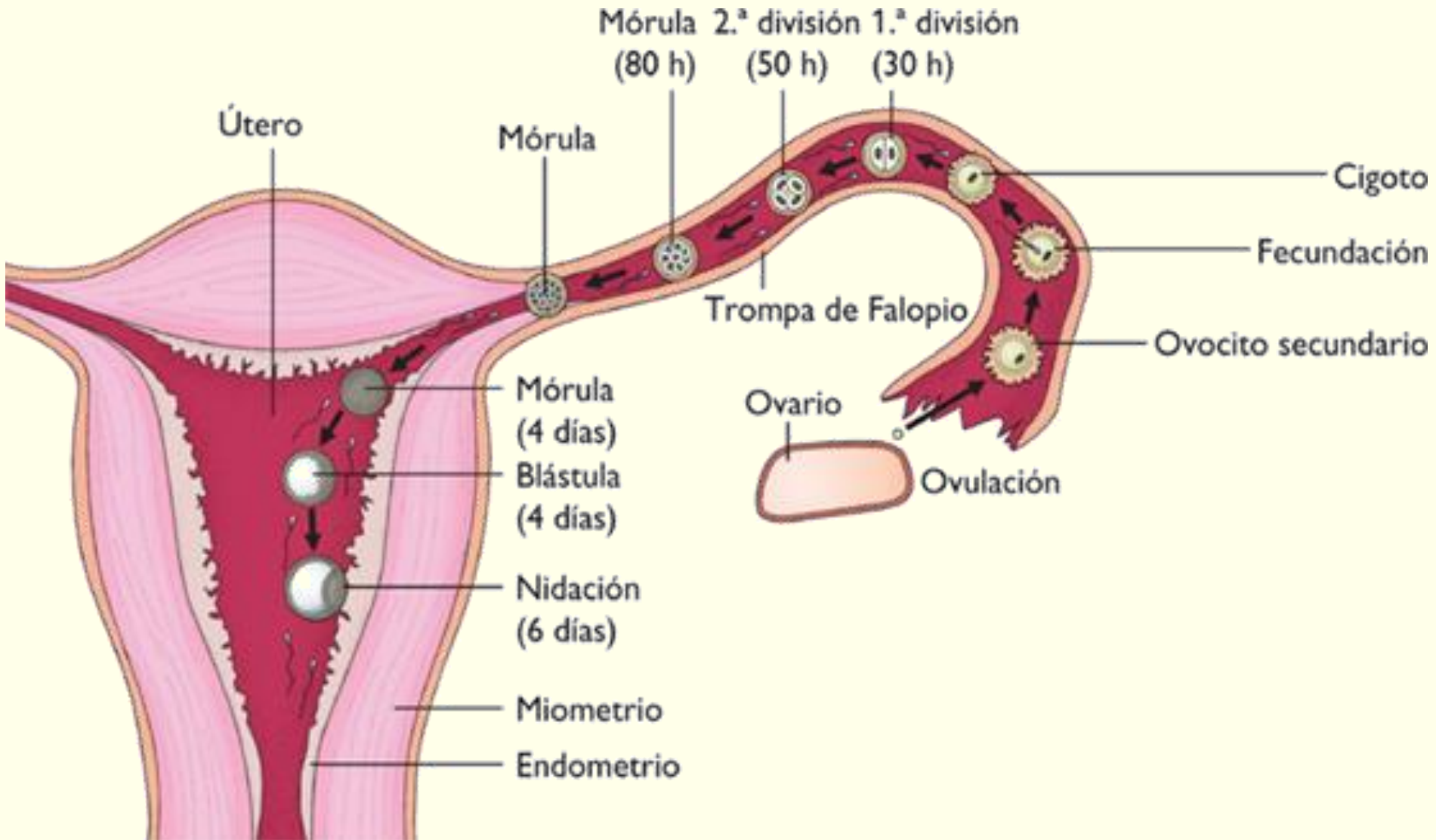
# FERTILIDAD

- La mujer ovula 1 vez por ciclo
- El Óvulo vive de 12 a 24 horas.
- El Espermatozoide vive de 24 a 72h en un ambiente fértil (moco fértil)
- La Ovulación ocurre a los 14d



Microfotografía y esquema de espermatozoides humanos.

# FECUNDACION







# Manual básico de métodos **Anticonceptivos**



# ¿Qué son los métodos anticonceptivos?

- **Planificación: Conjunto de practicas de una pareja para el control de la cantidad de la natalidad.**
- Son objetos y sustancias que se utilizan de manera voluntaria para evitar embarazos.
- Se adquieren de forma relativamente fácil; su venta no requiere receta médica y están disponibles de manera gratuita en farmacias y tiendas y en los servicios de salud de la localidad.
- Todas las personas tienen derecho a solicitar y recibir los anticonceptivos independientemente de su edad, sexo, estado civil y orientación sexual.
- Las personas no pueden ser obligadas a usar algún método anticonceptivo, necesitan tener información antes de decidirse a usarlos y firmar una carta que se le llama *Consentimiento Informado*, en donde dice que han recibido información y han decidido libremente por el método de su elección.

# La diversidad de métodos anticonceptivos

- Existen tres tipos de métodos anticonceptivos:
  - De abstinencia periódica o naturales
  - Temporales o de barrera
  - Definitivos o quirúrgicos



# Naturales



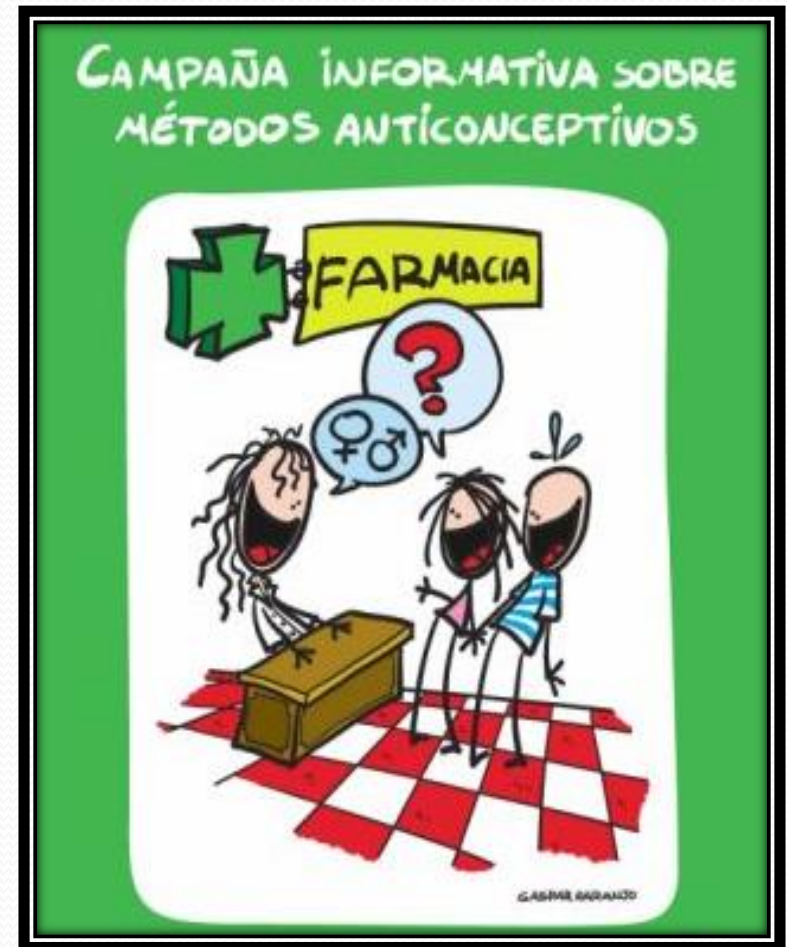


# Los métodos de abstinencia periódica (ó métodos naturales)

- Consisten en que la pareja tenga relaciones sexuales en los días no fértiles de la mujer.
- Su uso requiere que se conozca muy bien el funcionamiento del cuerpo femenino, y se cuente con la cooperación de la pareja. No son métodos recomendables para quienes inician su vida sexual, como alguno de los casos de las y los jóvenes, por la poca experiencia que tienen.
- A estos métodos pertenecen: el ritmo, la temperatura basal, el Billings o moco cervical.

# Métodos Naturales

- Método de Billings
- Coito interrumpido
- Método de la Temperatura Basal
- Método del Ritmo
- Lactancia
- Abstinencia



- El periodo fértil del método del moco cervical, también conocido como **MÉTODO DE BILLINGS**, es un método natural para controlar el número de días de fertilidad en función de las características del líquido cervical en varias etapas del ciclo menstrual.
- Las hormonas que regulan el ciclo menstrual también actúan sobre el cuello uterino y hacen que el cuello uterino produzca una descarga de moco diferente en cada etapa del ciclo.
- Si esperamos tener una mejor oportunidad de embarazo, observar el moco cervical puede ayudarnos.
- Podemos hablar sobre **cuatro tipos de moco**: moco cervical antes de la ovulación, moco cervical al acercarse el momento de la ovulación, moco cervical durante la ovulación, y moco cervical después de la ovulación.
- El **más propicio para la concepción es el que ocurre durante la ovulación**, podemos distinguirlo porque su apariencia se asemeja a la clara de huevo.
- El método requiere que la mujer conozca su patrón de secreción, mediante la observación y la anotación del aspecto su flujo vaginal durante todos los días de su ciclo.
- Pero cuidado, según los expertos, para determinar los días fértiles, es más importante prestar atención a las características del moco cervical que a la cantidad. Algunas veces estos cambios ocurren simultáneamente con cambios en la vulva o el deseo sexual.

<https://elblogdemama.es/fertilidad/periodo-fertil-con-el-metodo-del-moco-cervical/>

# ¿Cómo y cuándo verifico el moco cervical?

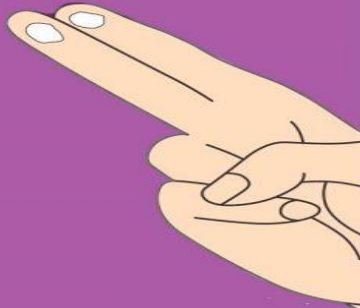
Inicio de menstruación	Período seco	PERIODO FÉRTIL	Período seco	Inicio de la próxima menstruación
1º 2º 3º 4º	5º 6º 7º 8º 9º	10º 11º 12º 13º 14º 15º 16º 17º	18º 19º 20º 21º 22º 23º 24º 25º 26º 27º 28º	



## FASES DEL MOCO CERVICAL

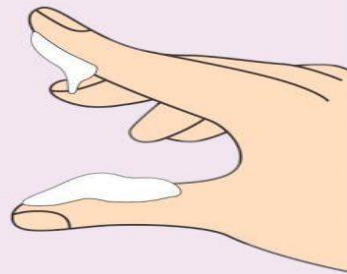
### FASE SECA (NO FÉRTIL)

DIA 1 - 3  
DESPUÉS DE LA  
MENSTRUACIÓN



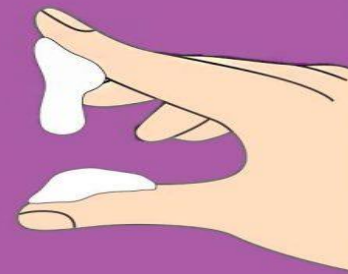
### FASE PEGAJOSA (NO FÉRTIL)

DIA 4 - 6



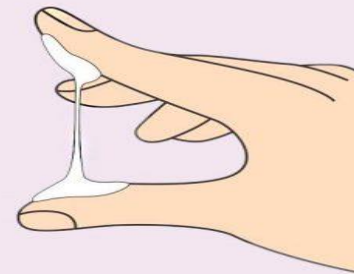
### FASE CREMOSA (SEMI-FÉRTIL)

DIA 7 - 9



### FASE CLARA HUEVO (FÉRTIL)

DIA 10 - 14

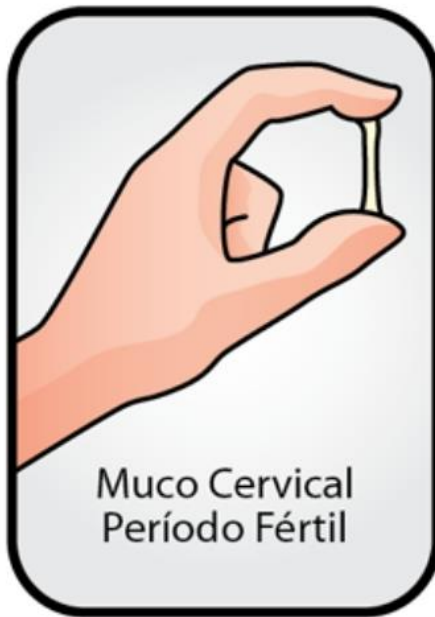




# Ventajas y Desventajas

## Método billings

¿Estas buscando un embarazo?  
Conoce el calendario de días fértiles



- Depende de la confianza y comunicación de la pareja.
- Se debe de ser **DISCIPLINADO**
- No tiene efectos secundarios.
- Permite compartir responsabilidades
- Permite detectar enfermedades.

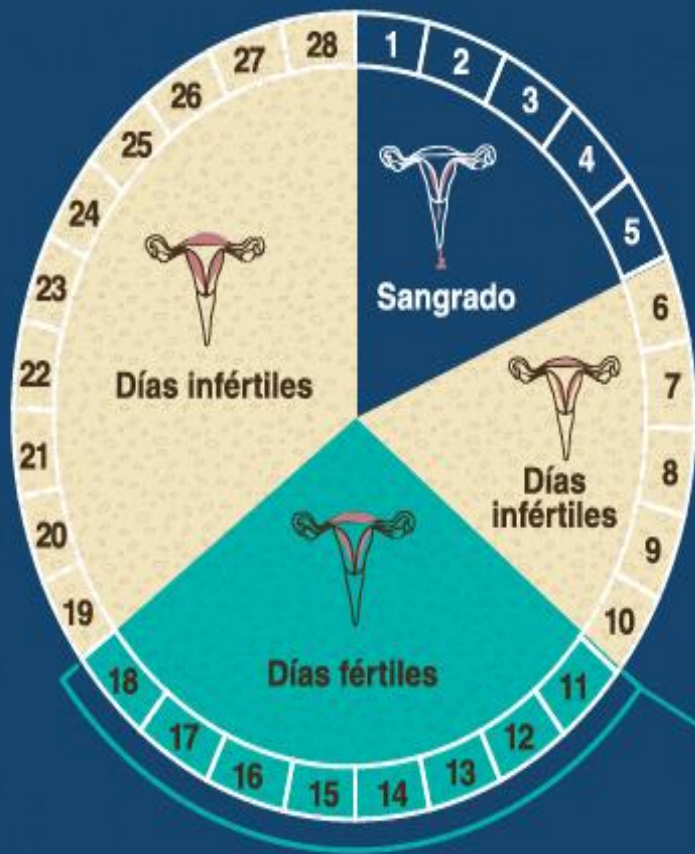
# COITO INTERRUMPIDO



Es el método más antiguo y **POCO CONFIABLE**.

El método de interrupción del **coito** (coitus interruptus) es la práctica de retirar el pene de la vagina y de los genitales externos de una mujer antes de la eyaculación para evitar el embarazo. El objetivo del método de interrupción del **coito** (también denominado "retirada") es evitar que el espermatozoides entre en la vagina.

- ¿Cuál es el porcentaje de efectividad del coito interrumpido?
  - 78% de **efectividad**.



**Método del Ritmo**

- Consiste en prevenir el embarazo evitando las relaciones sexuales cerca del momento de la ovulación.
- El período fértil ocurre entre 12 y 14 días antes de la menstruación y dura entre 6 y 9 días.
- Se considera un “periodo seguro” los días de ciclo menstrual.

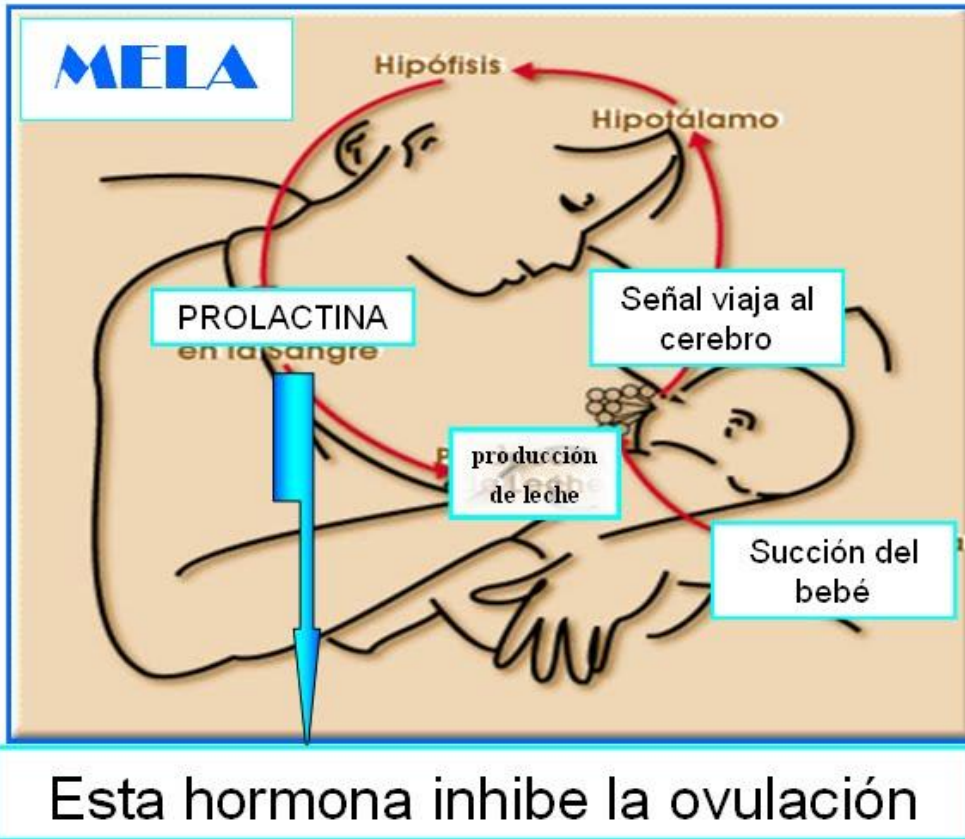
### Indicaciones:

- Ciclos muy regulares.
- Autodisciplina.
- Conocimiento amplio de de los diferentes cambios de nuestro organismo.





# Método de Lactancia



- El método MELA es Método de amenorrea de la lactancia. Es un método de anticoncepción basado en la lactancia materna.
- Deben cumplirse "Tres condiciones indispensables"
  - 1 La madre debe permanecer con amenorrea (no a vuelto a menstruar)
  - 2 La lactancia materna debe ser exclusiva y a demanda.
  - 3 El bebé debe tener menos de 6 meses.

El mecanismo de acción de este método se basa en las hormonas propias de la lactancia materna, que producen una [inhibición de la ovulación.](#)

La eficacia del método MELA es elevada (se calcula que el riesgo de embarazo se sitúa en un 2%) si se cumplen rigurosamente los tres criterios.



# Abstinencia





Temporales o  
de barrera





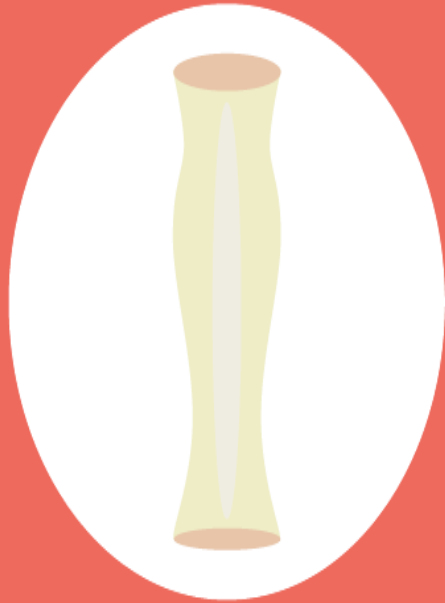
# Métodos Temporales (de barrera)

- ❑ Impiden la entrada de espermatozoides al útero.
- ❑ Tienen efecto mientras la pareja los usa. Al suspender su uso, la mujer se puede embarazar.
- ❑ Para las y los jóvenes uno de los métodos más recomendables es el condón, ya que no influye en el crecimiento durante la pubertad, protege de un embarazo, de adquirir ITS y del VIH.
- ❑ En jóvenes mayores de 18 años es recomendable la combinación de condón con pastillas anticonceptivas, el uso de estos métodos mejora sus resultados.



# Condón

Femenino



Masculino





# CONDÓN MASCULINO

## ¿Qué es?

Es una funda o cubierta que se usa para cubrir el pene durante el acto sexual, el mismo tiene como fin recoger el semen durante la relación sexual e impedir el contacto entre los genitales.





## **Mecanismos de acción**

Los condones ayudan a prevenir, los embarazos, el VIH/Sida y las infecciones de transmisión sexual (ITS). Usados correctamente, impiden que los espermatozoides y cualquier organismo causante de infecciones que esté presente en el pene ingresen a la vagina. Así mismo, los condones impiden que todo tipo de organismos causantes de infecciones en la vagina ingresen al pene.



## Usos correctos del condón masculino

- 1 • Revise el envoltorio o paquete del preservativo (no debe estar roto).
- 2 • Vea la fecha de vencimiento.
- 3 • No abra el envoltorio con tijeras o con los dientes. Utilice la zona del prepicado.
- 4 • Colóquelo con el pene erecto antes de cualquier contacto sexual.
- 5 • Si el preservativo no se desenrolla fácilmente puede que esté al revés.
- 6 • Considere el uso de lubricante adicional.
- 7 • Colóquelo en el pene y desenróllelo por todo el cuerpo.
- 8 • Al finalizar la relación sexual retire el condón, hágale un nudo para verificar que no esté roto y bótelo en el basurero. En caso de tener otra Relación Sexual, use otro Preservativo.



No desenrolle el condón antes de aplicarlo sobre el pene.

No utilice lubricante con base oleosa porque puede dañar el látex del condón (solo en base de agua).

No utilice un condón descolorido, con color disparejo o con cambios de color.

No utilice un condón que esté quebradizo, reseco o muy pegajoso.

No use un condón más de una vez.

No tenga sexo en seco.

**¡Atención!**

# Ventajas



- Cuando son usados correctamente en cada relación sexual, previenen las infecciones de transmisión sexual (ITS) incluyendo el VIH sida, así como los embarazos.
- Puede utilizarse para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS), durante el período de embarazo.
- Puede utilizarse después del parto.
- Son seguros. Ningún efecto colateral por hormonas.
- Ayuda a prevenir los embarazos ectópicos.
- Su uso puede interrumpirse en cualquier momento.
- Ofrece contracepción ocasional sin necesidad de tener que seguir un plan diario.
- Fáciles de mantener a la mano, en caso de que una relación sexual ocurra de manera inesperada.
- Pueden ser usados por hombres de cualquier edad.
- Pueden comprarse sin necesidad de receta médica o documento de identidad.
- Son fáciles de conseguir, se venden en muchos lugares y su precio es accesible.
- Permiten que el hombre asuma responsabilidad en la prevención del embarazo y en la transmisión de infecciones sexuales.
- Ayuda a prevenir la eyaculación prematura (ayudan a que el hombre retrase la eyaculación cuando tiene relaciones sexuales).

# Desventajas



- Algunas personas pueden ser alérgicas al latex, por lo que su uso en dichas circunstancias puede causar irritación.
- La pareja debe tomarse el tiempo de colocar el condón correctamente en el pene erecto antes del coito.
- Es necesario contar con cierto abastecimiento de condones.
- Si no es colocado correctamente se corre el riesgo de que el condón se pueda romper durante la relación sexual.
- Si el condón se guarda por tiempo prolongado, en condiciones de temperaturas muy altas, exposición directa al sol, humedad, o si se usan lubricantes que no sean a base de agua, se puede llegar a dañar, debilitarse y romper con facilidad.
- Se necesita la cooperación del hombre para que la mujer se pueda proteger de un embarazo o de infecciones de transmisión sexual.
- Existen muchos mitos con respecto a los condones, relacionados con la idea de que los mismos disminuyen el placer y satisfacción sexual.

**La única condición médica que previene el uso de condones es: la alergia aguda al latex usado en los condones (manifestada por enrojecimiento, escozor, o hinchazón después de usar el condón).**







# CONDÓN FEMENINO

## ¿Qué es?

Es un método controlado por la mujer para prevenir los embarazos, el VIH/Sida y las infecciones de transmisión sexual (ITS)

El **condón femenino**, consiste en una funda de poliuretano (plástico) con un anillo flexible en cada extremo.

- ❑ Es un anticonceptivo eficaz si se usa correctamente.
- ❑ Es más costoso que el condón masculino.
- ❑ Puede usarse sin riesgo más de una vez.
- ❑ Previene ETS ya que tiene menos probabilidades de deslizarse o romperse
- ❑ Debe de realizarse posterior a su uso un procedimiento sencillo de desinfección y lavado.



**Es una manga pequeña con un extremo cerrado y el otro más grande y abierto, cada extremo tiene un anillo flexible.**



## Formas de uso:

Antes de la relación sexual, la mujer coloca el extremo cerrado del condón en el fondo de la vagina. Este extremo cerrado tiene un anillo flexible que ayuda a la colocación del condón. El otro extremo se encuentra abierto y el mismo queda colocado de manera tal que cubre los labios vaginales.

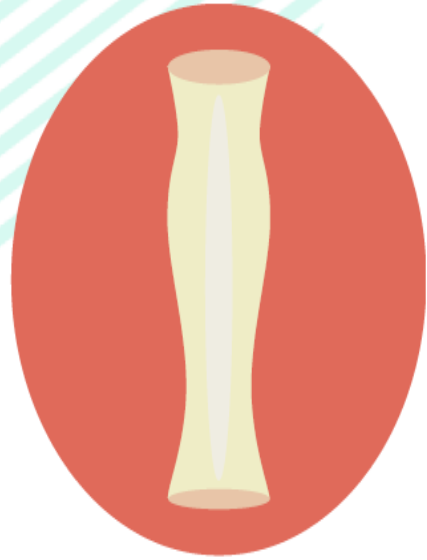
## Ventajas

- Es un método controlado por la mujer.
- Brinda prevención tanto para embarazos como para infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH/Sida.
- Ninguna condición médica limita su uso.
- Ningún efecto secundario o reacción alérgica evidente.
- Puede utilizarse junto con otros métodos anticonceptivos.

## Desventajas

- En comparación con los condones masculinos el precio es más alto.
- Es necesario contar con cierto abastecimiento.
- La falta de práctica para colocarlo puede provocar ciertas dificultades a la usuaria.

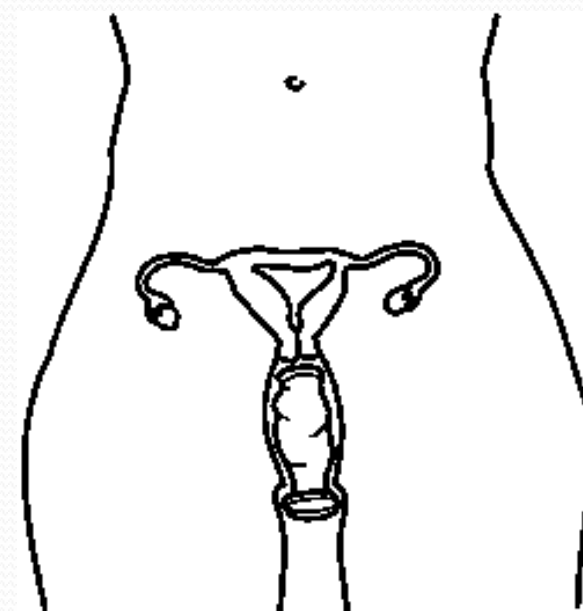




## Uso correcto del preservativo femenino

- 1** Revise el envoltorio o paquete del preservativo (no debe estar roto; vea la fecha de vencimiento).
- 2** Lávese las manos antes de ponérselo, en lo posible con jabón neutro y agua.
- 3** Introdúzcalo en la vagina antes de cualquier práctica sexual. Puede realizarlo hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- 4** Elija la posición de colocación (sentada, recostada, parada, cuclillas).
- 5** Frote el preservativo para distribuir el lubricante (suavemente).
- 6** Apriete el anillo del extremo cerrado de modo que quede alargado.
- 7** Con la otra mano abra los labios y proceda a introducir el preservativo por el extremo cerrado. Empuje con un dedo para que se introduzca lo más adentro posible.
- 8** El anillo externo debe quedar fuera de la vagina a 2 a 3 cm aproximadamente.





# Uso en la relación sexual

- El hombre o la mujer deben guiar el pene hacia el condón durante la relación sexual.
- Si el condón se desplaza, puede reubicarlo
- Retire el preservativo, girándolo sobre su eje, antes de ponerse de pie para evitar que el semen se derrame. **No es necesario el retiro inmediato**
- Si va a tener otras relaciones sexuales, cambie el preservativo femenino; no lo reutilice
- Nunca use doble preservativo, o simultáneamente con el preservativo masculino
- Elimínelo en el basurero, no en el inodoro

# ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS (PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS)

## Mecanismos de acción

- Impiden la ovulación (salida del óvulo de los ovarios)
- Aumento en la viscosidad del moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides, hacia la cavidad uterina.

Existen dos tipos de presentaciones para la píldora. Algunos paquetes contienen 28 píldoras: 21 píldoras “activas” que contienen hormonas y 7 píldoras de diferente color, que no contienen hormonas y funcionan como recordatorio. La otra presentación consiste en paquetes de 21 píldoras todas con contenido hormonal.

Los anticonceptivos orales combinados deben tomarse uno por día para lograr su máxima efectividad.

El no tomarla de manera correcta aumenta el riesgo de embarazo.

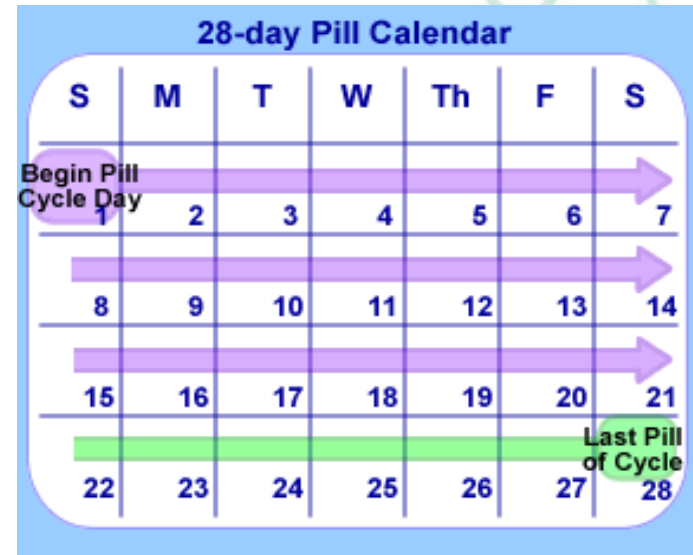


# Pastillas Anticonceptivas

- Impiden la ovulación y modifican moco cervical.
- Poseen un 99% de efectividad.
- Debe de Consultar al médico
- Efectos Secundarios
  - Cambios en el sangrado menstrual – peso – humor – dolor en mamas – dolor de cabeza – náuseas – mareos
- OJO no protege de ETS

# ¿Cómo usar las pastillas?

- Las hay de 28 días y 21 días.
- Se inician tomándolas el primer día de la menstruación.





# Ventajas

- Es un anticonceptivo muy efectivo si es usado correctamente.
- El placer sexual puede aumentar porque no hay preocupaciones de riesgo de embarazo.
- Los periodos menstruales son regulares, disminuye la cantidad y duración del sangrado menstrual, así como los dolores menstruales.
- La mujer puede interrumpir su uso en el momento que lo desee.
- La mujer recupera la fertilidad tan pronto suspenda su uso.



# Desventajas

- Su uso puede producir algunos efectos secundarios, como:
  - Náuseas
  - Sangrado en goteo o sangrado entre períodos menstruales (especialmente si la mujer olvida tomar alguna de las pastillas).
    - Dolor de cabeza
    - Sensibilidad en los senos
    - Leve aumento de peso
    - Amenorrea (ausencia de flujo menstrual)
- Su uso incorrecto baja el nivel de efectividad.
- Cada 28 días se debe contar con un paquete nuevo.
- No es recomendable para mujeres que se encuentran en período de lactancia porque afectan la calidad y cantidad de leche materna.
- Aunque no es común, en algunas mujeres puede provocar cambios de temperamento, incluyendo depresión y menor deseo sexual.
- No protegen contra infecciones de transmisión sexual (ITS), y VIH/sida.



# ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

La píldora de anticoncepción de emergencia es el único procedimiento existente que ayuda a prevenir un embarazo no deseado luego de una relación sexual sin protección.

La AE no es abortiva por eso su eficacia se limita a un periodo de hasta 120 horas después de sostenida la relación sexual sin protección (sin embargo es más eficaz si se toma durante los dos primeros días después de la relación sexual), ya que su acción es previa a la fecundación. Luego de que ésta ocurre, la AE ya no tiene ninguna acción.

## **Se recomienda utilizar la anticoncepción de emergencia cuando:**

- Hubo una falla del método anticonceptivo utilizado: Ruptura o deslizamiento del condón.
- Han pasado tres o más días consecutivos, sin tomar el anticonceptivo oral combinado.
- Atraso de más de dos semanas para administrar una inyección anticonceptiva de solo progestina.
- Atraso de más de tres días para administrar una inyección combinada de estrógeno y progestina.
- Desplazamiento del dispositivo intrauterino.
- Falla en el coito interrumpido.
- Falla en el cálculo de un método de abstinencia periódica.
- En casos de violación.
- No se utilizó ningún método anticonceptivo.

## **Mecanismos de acción**

- Impide o retrasa la ovulación, es decir no hay óvulo que fecundar.
- Espesa el moco cervical, impidiendo que los espermatozoides avancen hacia las trompas de Falopio. Ambas formas de funcionamiento impiden la fecundación (unión del óvulo y del espermatozoide).



# Anticonceptivo de Emergencia

## (PASTILLA DEL DIA DESPUES)

- Inhibe o atrasa ovulación
  - Inhibe transporte de óvulo/espermatozoide
  - Interfiere en fecundación
  - Inhibe implantación del cigoto
- 
- Eficacia es de un 95<sup>0</sup>% si se toma en las primeras 24h

# VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

## Régimen combinado (Método Yuzpe)

Este régimen es el que se ha utilizado con más frecuencia desde que se conoce la Anticoncepción de Emergencia. Consiste en tomar dos dosis de 0,1 mg de etinil-estradiol+ 0,5 mg de levonorgestrel cada una, separadas por un intervalo de 12 horas, iniciándolas dentro de 120 horas de la relación no protegida. (1)

## DOSIS

Se toman dos dosis:

La primera, se debe tomar lo más pronto posible, pero no más de 120 horas luego de una relación sexual desprotegida.

La segunda, 12 horas después de la primera dosis.

Para reducir las probabilidades de que se presenten náuseas y vómitos se recomienda tomar un antiemético, que ayuda a prevenir estos malestares, una hora antes de cada dosis.

Cualquiera de las presentaciones indicadas en el siguiente cuadro están recomendadas y no existen diferencias en la eficacia. NO se debe utilizar ninguna presentación que no se indique a continuación.

Como su nombre lo indica, la anticoncepción de emergencia debe utilizarse únicamente en casos de emergencia, y su efectividad es menor a la de los otros métodos anticonceptivos utilizados de forma correcta y sistemática.

## Ventajas

- La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que no existe ninguna contraindicación para su uso. Es un medicamento:

- Muy seguro
- Más efectivo cuanto más pronto se tome.
- Fácil de usar si se siguen las instrucciones.

### Y no hay:

- Que ajustar las dosis para cada persona.
- Riesgo de sobredosis ni adicción.
- Necesidad de examen físico, ginecológico ni prueba de embarazo para su uso.

## Desventajas

- La AE no protege de las infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH/Sida.

**Si tuviera algunos de los siguientes síntomas, le recomendamos acudir a su profesional de salud:**

- Dolor abdominal severo
- Ausencia de período menstrual
- Mareos
- Vómitos
- Dolor de cabeza
- Sensibilidad mamaria anormal
- Fatiga

**Tabla 1 : Píldoras anticonceptivas orales: Marcas más comunes**

Presentación	Primera Dosis	Segunda Dosis
Lo Femenal Microgynon 30 Nordette Norgylene	4 pastillas	4 pastillas
Norgyl Ovral	2 pastillas	2 pastillas

### Advertencia:

En los paquetes de píldoras de 28 días, solo se pueden usar las primeras 21 píldoras.

Fuente:

<http://www.clae.info/listado-de-productos-para-anticoncepcion-de-emergencia-por-pai-ses.html>





## Otros anticonceptivos hormonales combinados (inyectables, parches, anillos vaginales)





# Eficacia - Efectividad

Fallas por año con el uso perfecto

1 en 2000

3 de 1000

3 de 1000

Fallas por año con el uso típico

3 en 100

7-9 en 100

7-9 en 100





## ¿Qué son?

Los anticonceptivos inyectables consisten en compuestos que están hechos a base de sustancias hormonales similares a las producidas en el cuerpo de la mujer, las cuales se aplican en forma de inyección intramuscular.

## Mecanismo de acción

El principal mecanismo de acción es impedir la ovulación (salida del óvulo de los ovarios), así como aumentar la consistencia del moco cervical, lo que dificulta el paso de los espermatozoides.

# Ventajas

- Es un anticonceptivo muy efectivo.
- Es un método privado. Nadie puede darse cuenta de que una mujer lo está usando.
- Ofrece prevención contra el embarazo a largo plazo pero que es reversible. Una inyección previene el embarazo por lo menos por tres meses.
- No interfiere con el coito.
- Hay aumento del placer sexual, debido a que no hay preocupación por un embarazo.
- No se tiene que estar pendiente del método diariamente.
- No tiene efectos secundarios por estrógenos. No aumenta el riesgo de complicaciones relacionadas al estrógeno, como ataques al corazón.

# Desventajas

- Efectos secundarios comunes:
  - Es probable que ocurran cambios en el sangrado menstrual, incluyendo:
    - Goteo leve o sangrado. Muy comunes al iniciar el uso del método.
    - Sangrado abundante.
    - Amenorrea
- Puede ocasionar aumento en el peso
- Retraso en el regreso de la fertilidad
- Requiere administrar una inyección cada tres meses
- Puede ocasionar dolores de cabeza, aumento de sensibilidad en los senos, cambios en el humor, náuseas, disminución del deseo sexual, y/o acné en algunas mujeres.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo VIH/sida.



Sobre un glúteo



Parte superior  
del brazo



Sobre el  
abdomen



En la espalda

# PARCHES

---

---

El **parche** anticonceptivo es un tipo de método anticonceptivo que contiene las hormonas estrógeno y progestina. Debes usar el **parche** para evitar quedar embarazada. Una vez por semana durante tres semanas, debes colocarte un pequeño **parche** sobre la piel, es decir que usarás un **parche** por un total de 21 días.

Es altamente eficaz a partir de las 24 horas de su aplicación. Si se usa correctamente su efectividad es del 99%.

**Zonas de uso:** abdomen, glúteos (nalgas) o espalda.

Si usas el **parche** Xulane también puedes pegarlo en la parte superior externa de tu brazo.

### Ventajas

Muy eficaz

Es fácil de usar

No impide las relaciones sexuales

### Desventajas

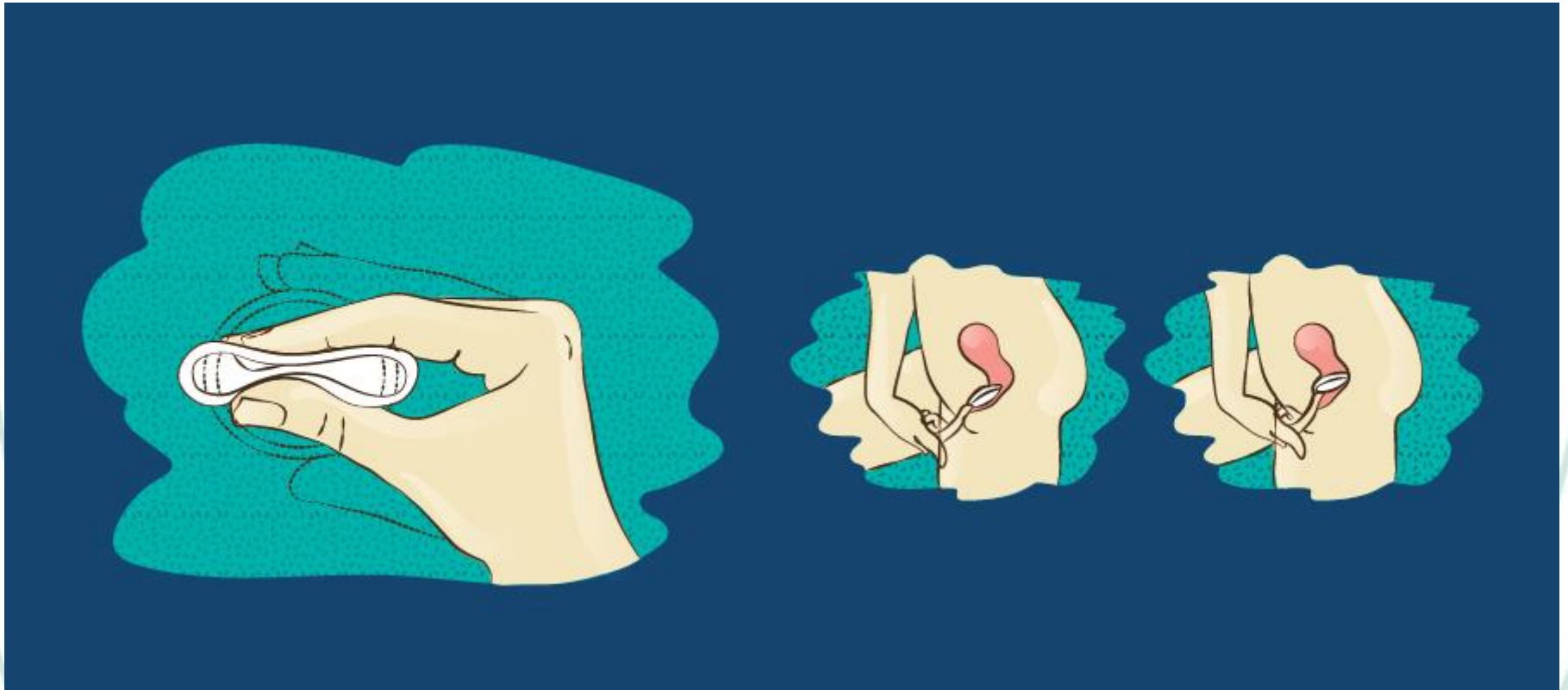
Puede ser visto por las personas

No protege contra infecciones de transmisión sexual

Puede causar irritación en la piel



# ANILLOS VAGINALES



Es un anillo de plástico flexible, sin látex, que se inserta en la vagina.  
Contiene las hormonas estrógeno y progesterona, que se liberan durante un período de tres semanas.

Utilizas el anillo vaginal durante tres semanas y luego lo retiras, para permitir que se produzca la menstruación, y luego insertas un nuevo anillo después de una semana.

El anillo vaginal evita el embarazo al liberar hormonas en el cuerpo.  
Las hormonas suprimen la ovulación para evitar que los ovarios liberen un óvulo.

Las hormonas de un anillo vaginal también podrían:  
Espesar la mucosa cervical para evitar que el esperma llegue al óvulo  
Adelgazar el revestimiento del útero (endometrio) para evitar la implantación de un óvulo fecundado

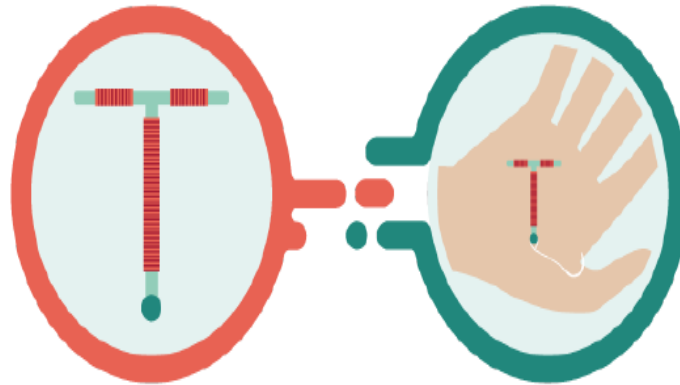
**91% efectividad**  
**Se necesita receta**



DISPOSITIVO  
INTRAUTERINO  
(T DE COBRE)



# Dispositivo intrauterino con cobre T-Cu380



- Es un dispositivo plástico en forma de "T", flexible. Su eje vertical mide 36 mm y el horizontal, 32 mm.
- En el extremo libre del eje vertical tiene dos filamentos plásticos (hilos) que sirven como testigos de la presencia del DIU, que quedan en la vagina después de la inserción.
- Tiene un filamento de cobre enrollado en el eje vertical (176 mg) y un manguito de 68 mg de cobre en cada brazo vertical.
- La superficie total de cobre expuesto es de  $380 \text{ mm}^2 \pm 23 \text{ mm}^2$ .

# Momento adecuado para la inserción

En cualquier momento desde que se tenga certeza razonable de que la mujer no esté embarazada



Cuando la mujer está menstruando

**Preferible en los primeros 5 días del ciclo**



En el periodo postparto

**En las primeras 48 horas o un mes después del parto**



En el periodo postaborto

**Inmediatamente después del aborto o en la primera menstruación**



En su mayoría los **dispositivos intrauterinos** tienen uno o dos hilos atados a ellos. Las cuerdas quedan colgando en el punto en que la apertura del cuello uterino se une con la vagina, de manera tal que la usuaria puede verificar si el DIU está aún en su lugar tocando estos hilos.

## **Mecanismo de acción**

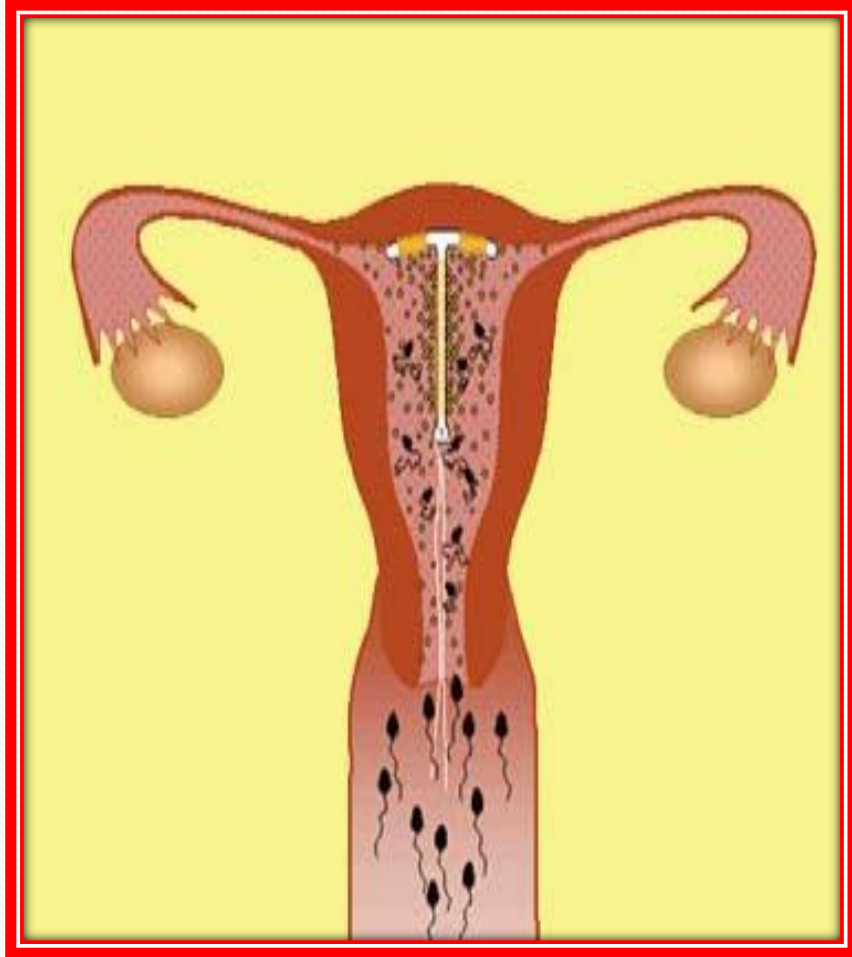
La principal función del DIU es impedir el encuentro del óvulo y el espermatozoide. El DIU dificulta la movilidad del espermatozoide a través del tracto reproductivo femenino y reduce la implantación del óvulo en la pared del útero.

# Ventajas

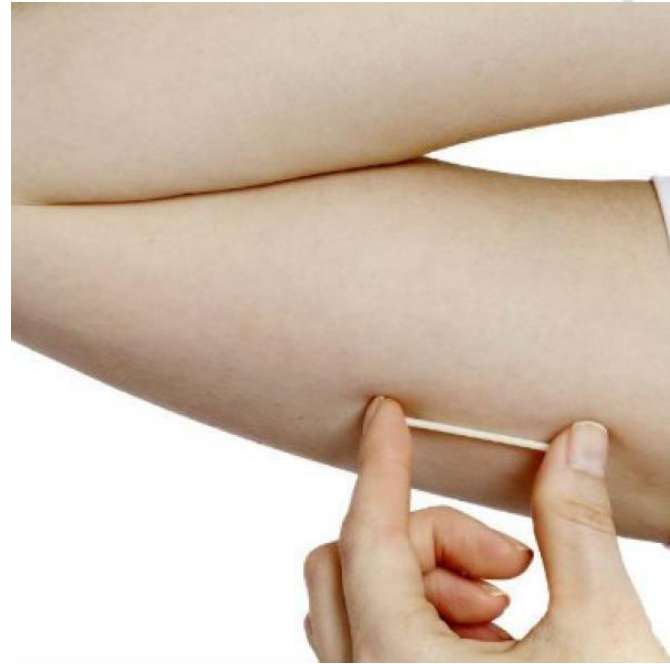
- Es un método de prevención de embarazos muy seguro y a largo plazo.
- Es duradero, la mujer lo puede usar por inclusive 10 años.
- Es un método muy efectivo.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- El placer sexual aumenta, debido a que no hay preocupación por un embarazo no deseado.
- No hay efectos secundarios por uso de hormonas.
- Es un método reversible de forma inmediata. Cuando las mujeres se quitan el DIU pueden quedar embarazadas igual de rápido que las mujeres que no han usado los DIU.
- Se pueden colocar inmediatamente después del parto (a excepción de los DIU que liberan hormonas).
- Puede utilizarse en el período de la menopausia.
- No tiene efectos colaterales con el uso de otros medicamentos.

# Desventajas

- Efectos secundarios comunes:
  - Cambios menstruales (comunes en los 3 primeros meses, pero suelen disminuir después de los 3 primeros meses).
  - Sangrado vaginal abundante y más prolongado.
  - Sangrado o goteo entre períodos.
  - Más cólicos o dolores durante el período menstrual.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH /sida.
- Después de sufrir de una infección de transmisión sexual (ITS), es probable que la mujer pueda sufrir de enfermedad pélvica inflamatoria si usa el DIU.
- Se necesita realizar un procedimiento médico para insertar el DIU.
- La inserción del DIU puede provocar dolor o sangrado, de manera casi inmediata a la colocación.
- La clienta no puede interrumpir el uso del DIU por sí misma. Solamente lo puede colocar o retirar un profesional en salud, capacitado (a).
- La mujer debe verificar la posición de los hilos de manera periódica. Para hacerlo la mujer debe introducir los dedos en la vagina.



- **Contraindicaciones:**
  - Infecciones
  - Embarazo
  - Tumores
  - Anemia
  - Expulsiones anteriores
- **Complicaciones:**
  - Dolor, sangrado, expulsión, infecciones, perforación



# IMPLANTE

---





Si usted tiene entre 18 y 40 años, y no tiene contraindicado el uso de anticonceptivos hormonales en general, se encuentra entre el grupo ideal para poder utilizar este novedoso método.

Es un pequeño implante que se coloca justo debajo de la piel del brazo por medio de una aguja.

Los implantes anticonceptivos son una opción anticonceptiva a largo plazo para las mujeres. Pueden permanecer en el brazo hasta por tres años, al cabo de los cuales debe sustituirse por uno nuevo, o retirarse del todo si la mujer desea cambiar de método o embarazarse.

El implante libera una dosis baja y regular de una hormona progestacional para engrosar la mucosa del cuello del útero y afinar el revestimiento del útero (endometrio).

Además, el implante suele inhibir la ovulación.

Es uno de los mejores métodos anticonceptivos que existen: tiene una efectividad de más del 99%. Esto quiere decir que cada año, menos de 1 de cada 100 personas que usan el implante subdérmico quedarán en embarazo.



# DIAFRAGMA

---



**Método de barrera:**  
El diafragma se ajusta  
en el cuello uterino  
e impide que los  
espermatozoides  
entren al útero

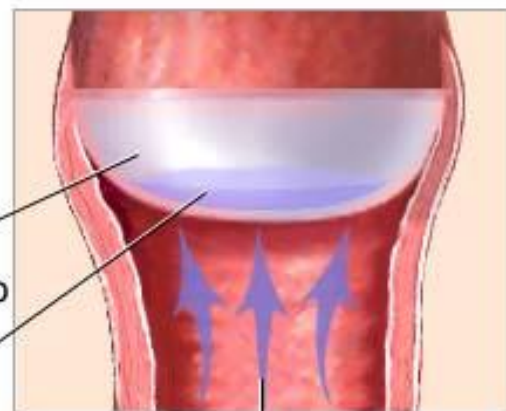
ADAM.



El diafragma bloquea  
el paso del semen  
hacia el cuello uterino

Espermicida

Cuello uterino



Semen



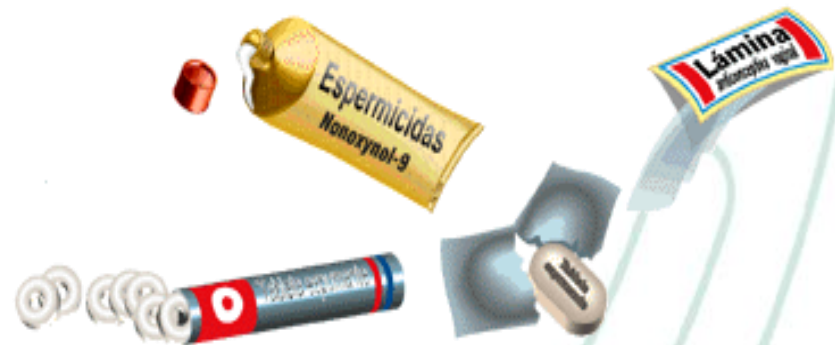
El espermicida en el interior  
del diafragma elimina los  
espermatozoides

ADAM.

# Espermicidas

Son Productos Químicos

- Desactivan a los espermatozoides.
- Rompen la membrana de espermas disminuyendo su motilidad y capacidad de fecundar.
- Se encuentran en presentaciones de supositorios, cremas, tabletas, espumas o jaleas.





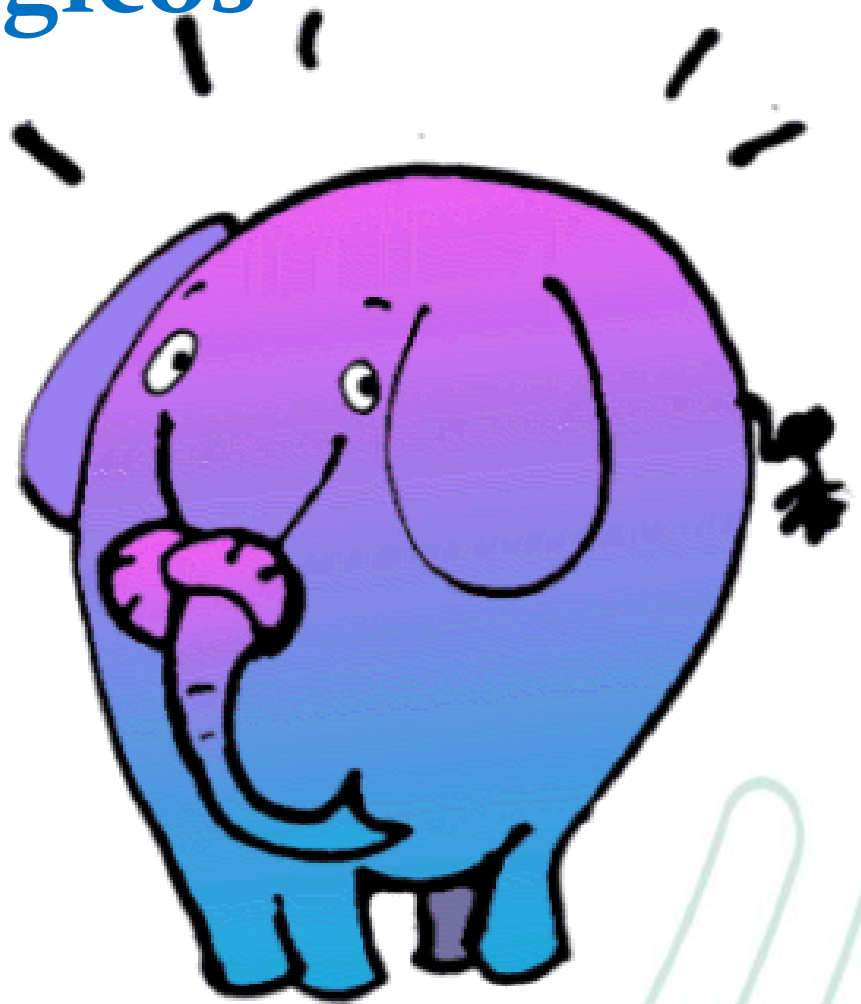
Permanentes  
o quirúrgicos





# Métodos Permanentes o Quirúrgicos

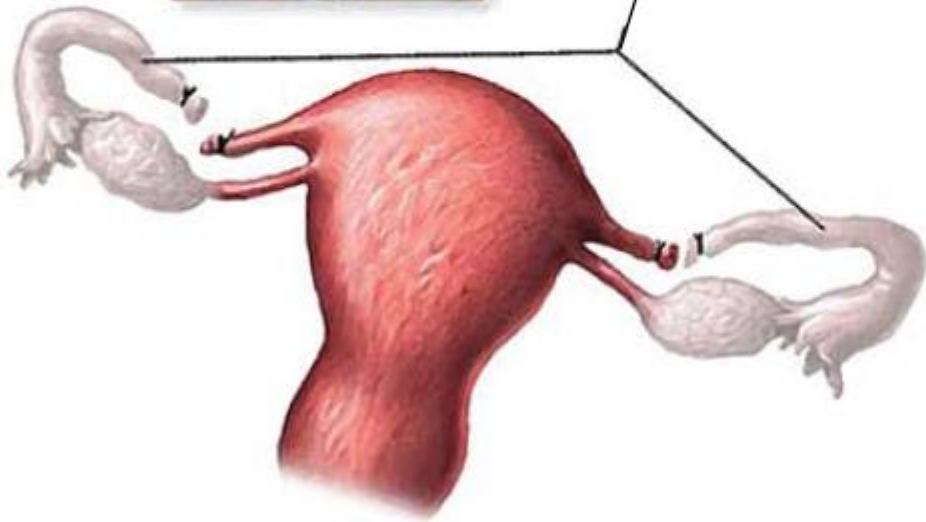
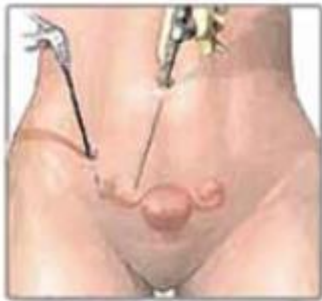
- Salpingectomía
- Vasectomía



# Los métodos definitivos (permanentes o quirúrgicos)

- Son operaciones sencillas que impiden con eficacia el embarazo. Son los métodos que usan las personas que no desean tener más hijos.
- Definitivamente estos no son métodos adecuados para las y los jóvenes, hasta que hayan tenido los hijos que deseen.

# ESTERILIZACIÓN FEMENINA



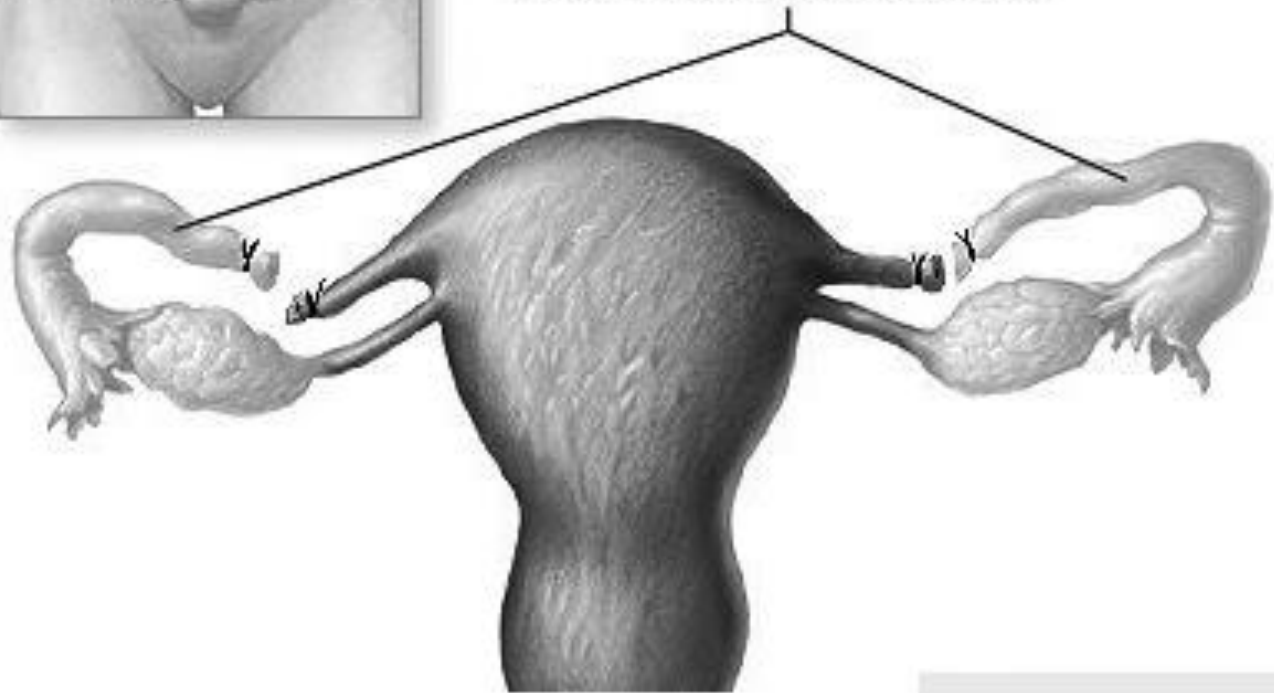
La esterilización femenina consiste en un método anticonceptivo quirúrgico, permanente, recomendado para aquellas mujeres que están seguras que no desean tener más hijos o hijas.

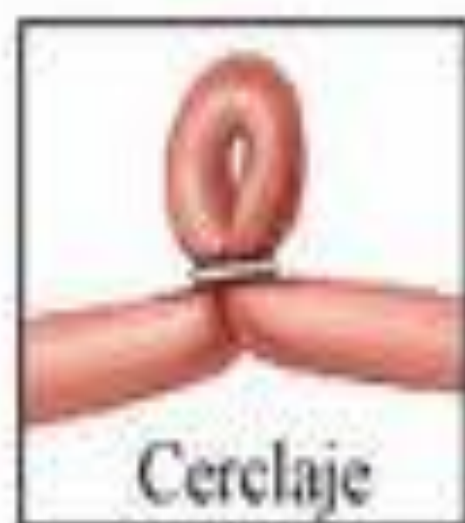
En la mujer se llama salpingectomía, ligadura de trompas u oclusión tubaria bilateral.

Se realiza una pequeña herida en el abdomen, debajo del ombligo, se toman las trompas de Falopio (por donde pasan los óvulos del ovario al útero), se amarran fuertemente y se **cortan**



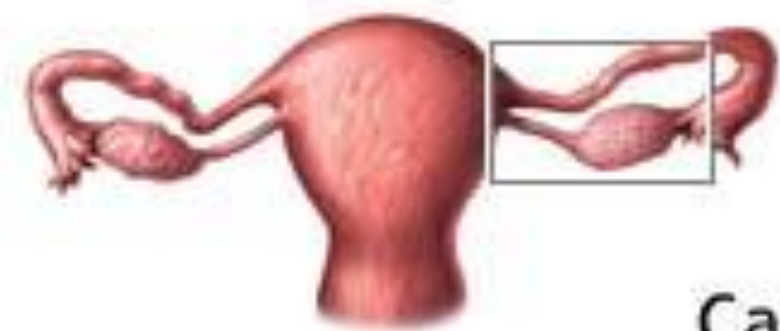
As tubas uterinas (Falópio) são amarradas e seccionadas







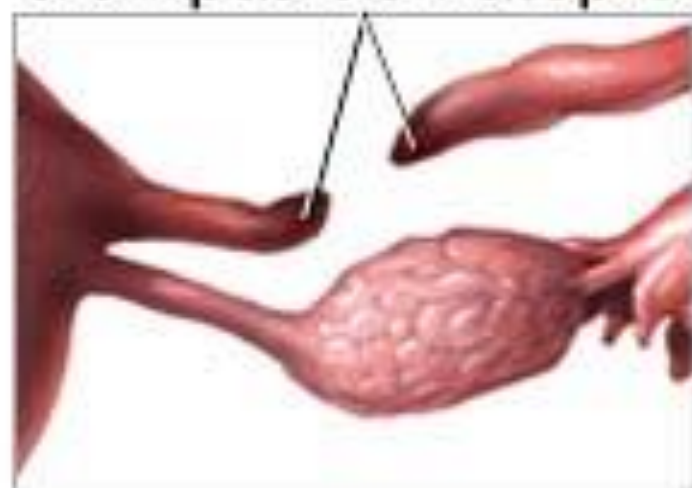
## Cauterización de las trompas de Falopio



Cauterio



Se sellan las trompas de Falopio



# Ventajas

- Es un método muy efectivo.
- Permanente. Un solo procedimiento permite la planificación familiar efectiva, segura y para toda la vida.
- No es necesario tener suministros ni visitas continuas al médico.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- No interfiere con el período de lactancia.

# Desventajas

- Puede resultar doloroso los primeros días.
- Complicaciones infrecuentes de la cirugía:
  - Infección o sangrado de la herida.
  - Sangrado o infección interna.
  - Daño a órganos internos.
- Riesgos asociados a la anestesia.
- Requiere un examen físico y cirugía.
- Comparada con la vasectomía, la esterilización femenina es un poco más riesgosa y el costo económico es un poco más elevado.
- No ofrece protección contra infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH / sida.

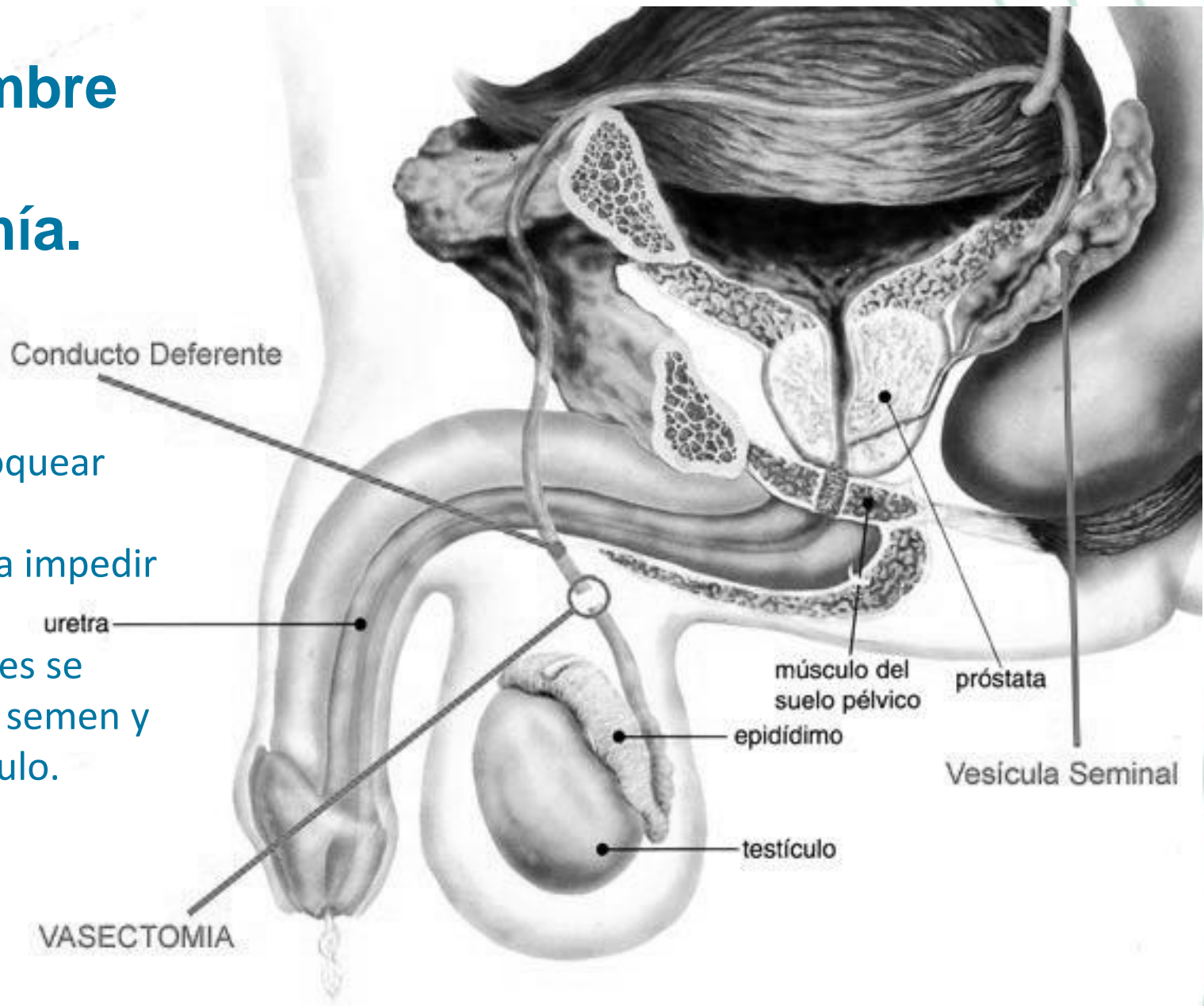
# VASECTOMÍA

## ¿Qué es?

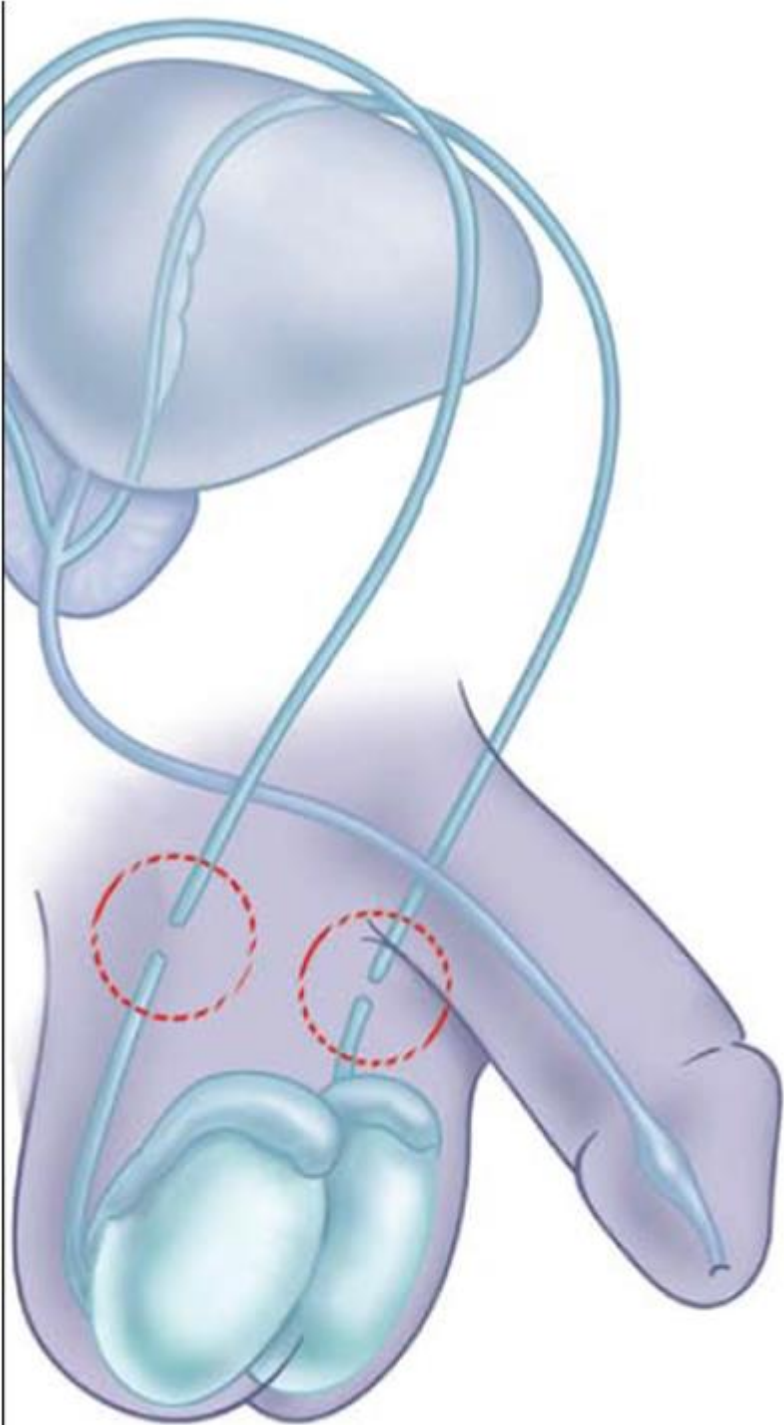
La vasectomía es un método quirúrgico de planificación familiar para hombres que están seguros que no desean tener hijos o hijas. Es un procedimiento quirúrgico, seguro, simple y rápido, se puede hacer en una clínica o en un consultorio que cumpla los requisitos para la adecuada prevención de infecciones.

# En el hombre se llama vasectomía.

Consiste en bloquear los conductos deferentes para impedir que los espermatozoides se mezclen con el semen y fecunden el óvulo.







## Mecanismos de acción

Se realiza una pequeña incisión en el escroto (bolsa de piel que cubre los testículos), y bloquea los dos conductos que llevan los espermatozoides desde los testículos. Mediante este procedimiento se impide que el semen contenga espermatozoides. El hombre aún puede tener erecciones y eyacular semen. Sin embargo, no podrá dejar embarazada a una mujer pues su semen no contiene ningún espermatozoide.



## Ventajas

- Muy efectiva.
- Permanente, es un procedimiento rápido que dura toda la vida.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- No hay ningún riesgo evidente para la salud.
- Comparada con la esterilización femenina, la vasectomía es:
  - Más efectiva.
  - Más fácil de realizar.

## Desventajas

- Los primeros 2 ó 3 días puede causar algún malestar.
- Pueden ocurrir algunas complicaciones, las cuales son poco frecuentes.
- Requiere cirugía menor.
- No es efectiva de forma inmediata. Puede que al menos las primeras 20 eyaculaciones posteriores a la vasectomía contengan espermatozoides.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/sida.



# Comparación y eficacia



# Comparación de la eficacia de los métodos de planificación familiar

## Más eficaz

Menos de un embarazo por 100 mujeres en 1 año



## Cómo hacer que su método sea más eficaz

**Implantes, DIU, esterilización femenina:** Después del procedimiento, hay poco o nada que hacer o qué recordar

**Vasectomía:** Use otro método durante los primeros 3 meses



**Inyectables:** Repita las inyecciones a tiempo

**Método de amenorrea de la lactancia (por 6 meses):** Amamante con frecuencia de día y de noche

**Píldoras:** Tome una píldora cada día

**Parche, anillo:** Manténgalo en su lugar, cámbielo a tiempo



**Condomes, diafragma:** Use correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

**Métodos basados en los conocimientos de la fertilidad:** Absténgase o use condones en los días fértiles. Los métodos más nuevos (Método de Días Fijos y Método de Dos Días) pueden ser más fáciles de usar

## Menos eficaz

Aproximadamente 30 embarazos por 100 mujeres en un año



**Retiro, espermicidas:** Use correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

Eres joven, estás enfrentando cambios, los medios de información te bombardean y muchas veces no tienes confianza para aclarar tus dudas...

Pero recuerda que tienes derechos en torno a tu sexualidad y mereces que te los respeten!

# Prevencción y responsabilidad

- Debes sentirte libre para ...
- escoger cuándo estás preparado y cuando prefieres esperar.
  - escoger lo que quieres hacer y lo que no quieres hacer.
  - escoger la manera más segura de mantener relaciones sexuales.



Es fundamental tener claro que la decisión de mantener relaciones sexuales debe ser una decisión compartida por la pareja después de hablar sobre su conveniencia y las posibles Consecuencias que puede tener, tanto en el plano físico como en el emocional.



Tu salud sexual y  
reproductiva  
depende de tí  
y de una decisión  
informada

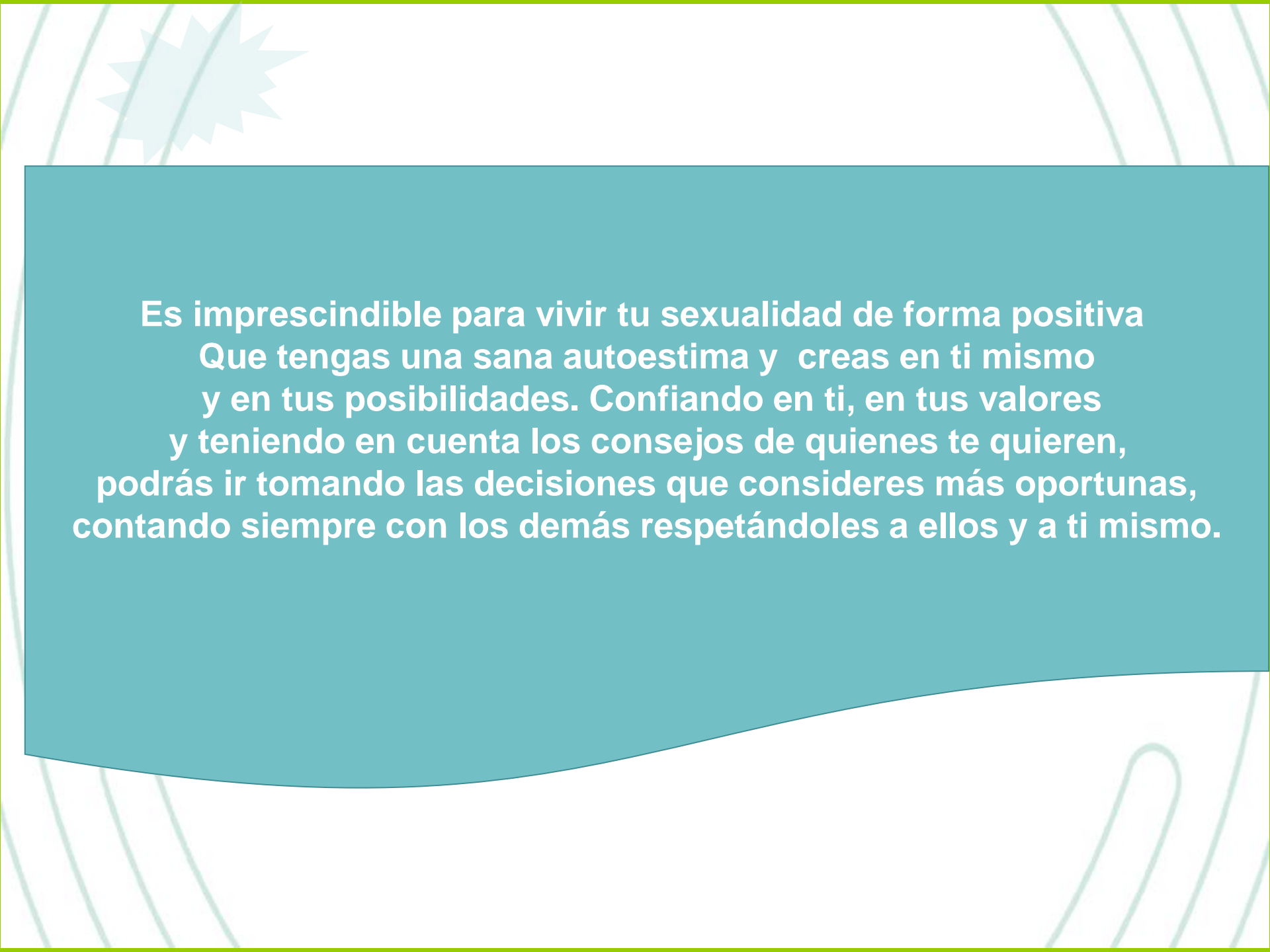
# Concluyendo ...

La responsabilidad y la libertad son dos valores fundamentales junto al de seguridad.

El único sexo seguro es el «sexo inteligente y responsable», que consiste en saber cuándo estás preparado para mantener relaciones sexuales y cuándo estás preparado para poder asumir todas sus consecuencias.

En la sexualidad, como en el amor, nos jugamos mucho de nuestro propio bienestar.





**Es imprescindible para vivir tu sexualidad de forma positiva  
Que tengas una sana autoestima y creas en ti mismo  
y en tus posibilidades. Confiando en ti, en tus valores  
y teniendo en cuenta los consejos de quienes te quieren,  
podrás ir tomando las decisiones que consideres más oportunas,  
contando siempre con los demás respetándoles a ellos y a ti mismo.**



**iMuchas gracias  
por su atención y  
su participación!**

