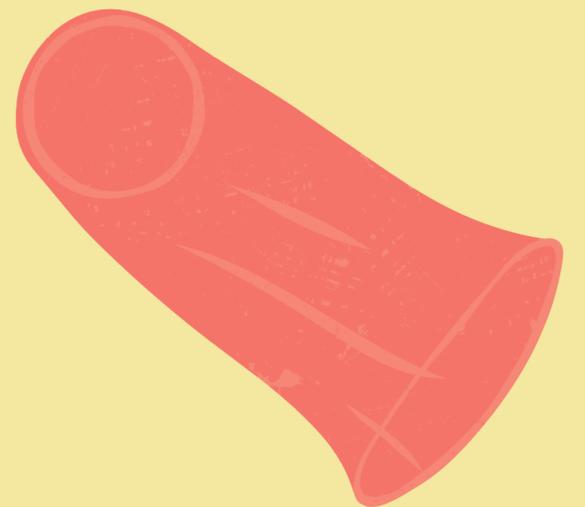
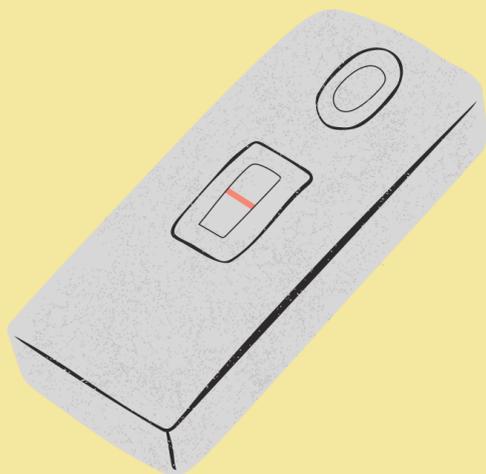
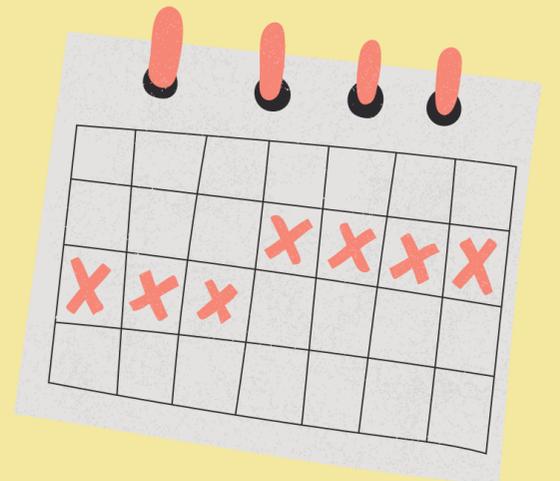
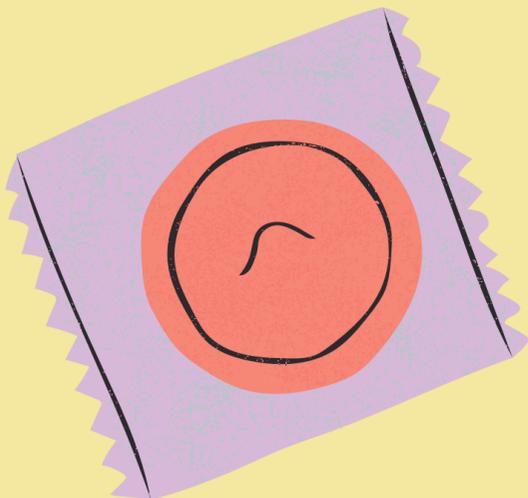
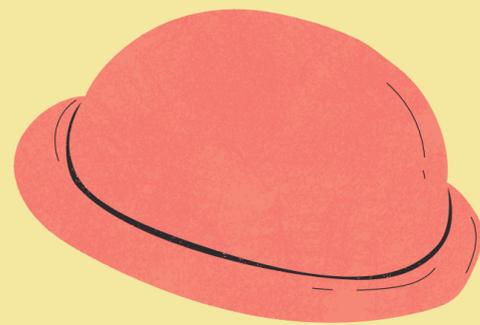
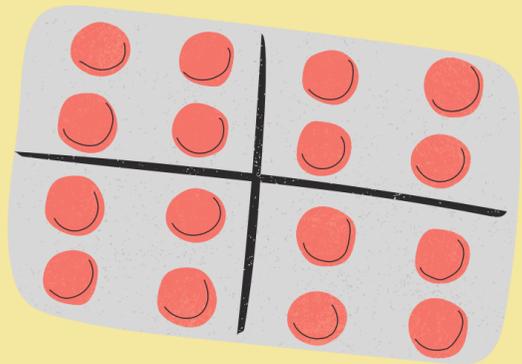


# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.



# ¿Qué es la anticoncepción?

Es un conjunto de métodos y técnicas que permite a mujeres y hombres ejercer y disfrutar de su sexualidad independientemente de la función reproductiva, así como escoger libre y responsablemente el número y espaciamiento de los hijos que deciden tener.

## Tipos de métodos.

**Métodos naturales:** Son técnicas que consisten en llevar un control exacto del ciclo menstrual para mantener relaciones sexuales solo los días no fértiles. Para calcular los días fértiles debe contar 14 días después del primer día de la última menstruación y luego agregar 3 días antes y 3 días después, para identificar el rango de los 7 días más fértiles. Este cálculo funciona mejor para las mujeres que tienen un ciclo regular de 28 días.

Los métodos naturales más conocidos son:

- **A). Método del ritmo:** Consiste en abstenerse de la relación sexual en un periodo de tiempo (días fértiles). La fecha del periodo de fertilidad se calcula mediante la cuantificación del ciclo menstrual.
- **B). Método de la temperatura basal corporal:** Consiste en conocer los días fértiles de la mujer a través de los cambios de temperatura corporal, la cual se mide diariamente al despertar en la mañana. Los días fértiles corresponden a los días de mayores grados de temperatura.
- **C). Coito interrumpido:** Consiste en retirar el pene de la vagina, previo a la eyaculación. Su eficacia también es baja, debido a que los líquidos pre - eyaculatorios pueden contener espermatozoides que podrán fecundar el óvulo en días fértiles.
- **D). Método del moco cervical:** Se basa en la identificación del moco cervical que es producido en el cuello uterino, durante los "días fértiles", periodo en el cual se deben evitar las relaciones sexuales. El moco cervical es claro, transparente y elástico (al estirarse entre los dedos parece un hilo).

**Métodos de barrera:** Como su nombre lo dice, funcionan como una barrera para impedir la entrada de los espermatozoides en el útero de la mujer. Entre los más conocidos tenemos:

- **A). Condones o preservativos:** Son fundas de látex o poliuretano, que se colocan cubriendo el pene (masculino) o dentro de la vagina (femenino). Son desechables y se deben colocar antes del inicio del coito. Los hay con y sin espermicidas. Además de servir para evitar el paso de los espermatozoides hacia el útero, protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- **B). Espermicidas:** Son productos con sustancias químicas capaces de destruir los espermatozoides. Los hay en forma de jaleas, óvulos, tabletas ó cremas, y se deben colocar en la vagina 10 minutos antes del coito.
- **C). Métodos intrauterinos (T de cobre):** Este dispositivo debe ser puesto por un profesional de la salud. Es un pequeño aparato de plástico en forma de T, que tiene sus ramas cubiertas por un material bioactivo (el cobre), por lo que se conoce como T de cobre. Se coloca en la parte interna del útero (cavidad endometrial) y actúa impidiendo el ascenso de los espermatozoides, genera una reacción inflamatoria en el útero, tornándolo no apto para una posible nidación del ovulo fecundado.

# MÉTODOS NATURALES



# MÉTODOS DE BARRERA



## Tipos de métodos

**Métodos químicos y hormonales:** Su acción principal es la inhibición de la ovulación, mediante el bloqueo de los estímulos que recibe el ovario de la hipófisis para producir óvulos. Entre los más conocidos tenemos:

- **A). Píldoras anticonceptivas:** Estas evitan la ovulación, es decir que no se liberará ningún óvulo del ovario y por consiguiente no habrá concepción al ingresar los espermatozoides. Adicionalmente, tiene otro efecto de espesar el moco que recubre el cuello del útero, impidiendo a los espermatozoides penetrar en el mismo.
- **B). Inyecciones anticonceptivas:** Al igual que las píldoras son hormonas que evitan la ovulación, permitiendo una protección del 99%; se diferencian de las pastillas en la vía de administración.
- **C). Implantes subdérmicos:** Se colocan pequeñas cánulas de material inerte debajo de la piel, lleno de algún componente hormonal (derivados sintéticos de la progesterona), que será liberado continuamente en cantidades pequeñas diariamente, suficiente para inhibir la ovulación y efectuar una inhibición muy segura de la fertilidad femenina durante 5 años.
- **D). Anillos vaginales:** Es un anillo pequeño y flexible que la mujer se coloca dentro de la vagina una vez por mes; se deja puesto durante tres semanas y se retira la siguiente semana, todos los meses.

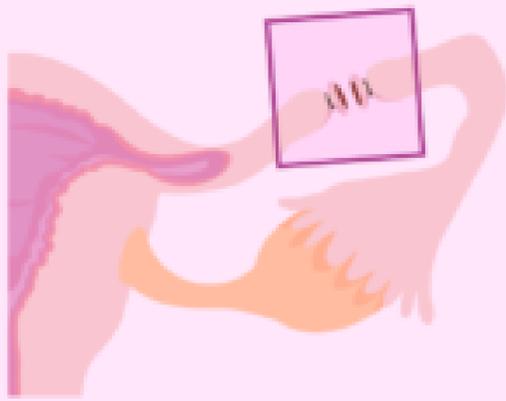
**Métodos definitivos o quirúrgicos:** Intervención quirúrgica en un centro sanitario.

- **A). En la mujer ligadura de trompas:** Consiste en llevar a cabo la ligadura y corte de las trompas de Falopio, impidiendo así el contacto entre el espermatozoide y el óvulo. Su eficacia es cercana al 100%.
- **B). En el hombre la vasectomía:** Consiste en el corte de los conductos deferentes. Por lo tanto las eyaculaciones no contienen espermatozoides. Su eficacia no es inmediata, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la pareja use anticoncepción alternativa durante tres meses después del procedimiento.

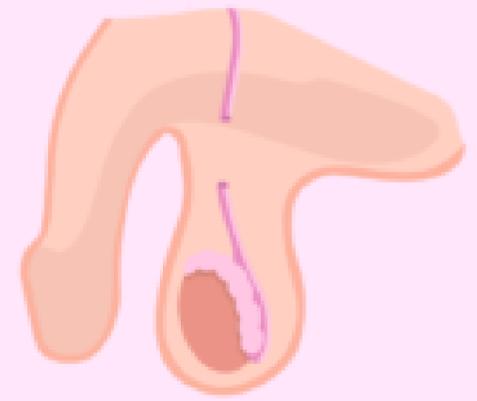
# MÉTODOS QUÍMICOS Y HORMONALES



## MÉTODOS DEFINITIVOS O QUIRÚRGICOS



Ligadura de trompas



Vasectomía

## ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

La anticoncepción de emergencia se refiere a los métodos que puede utilizar una mujer para impedir el embarazo luego de una relación sexual sin protección (acto sexual en el que no se ha usado un método anticonceptivo o en el que el uso del método ha experimentado un accidente).

Se trata de la administración de un producto hormonal no abortivo que evita la ovulación y de esta forma previene el embarazo en aquellas mujeres que tuvieron relaciones sexuales y el método ha fallado o se tuvieron relaciones sin protección, incluyendo los casos de violación.

La píldora del día después tiene bastantes efectos secundarios. El régimen combinado (estrógenos y progestinas), conocido también como el régimen de "YUZPE", tiene una tasa de fallos de hasta el 2% si la mujer lo ha usado en forma correcta, lo cual representa una disminución considerable del riesgo de embarazo. Dependiendo cuando la mujer utilice las píldoras como anticoncepción de emergencia durante el ciclo menstrual, la combinación puede prevenir la ovulación, fertilización o la implantación.

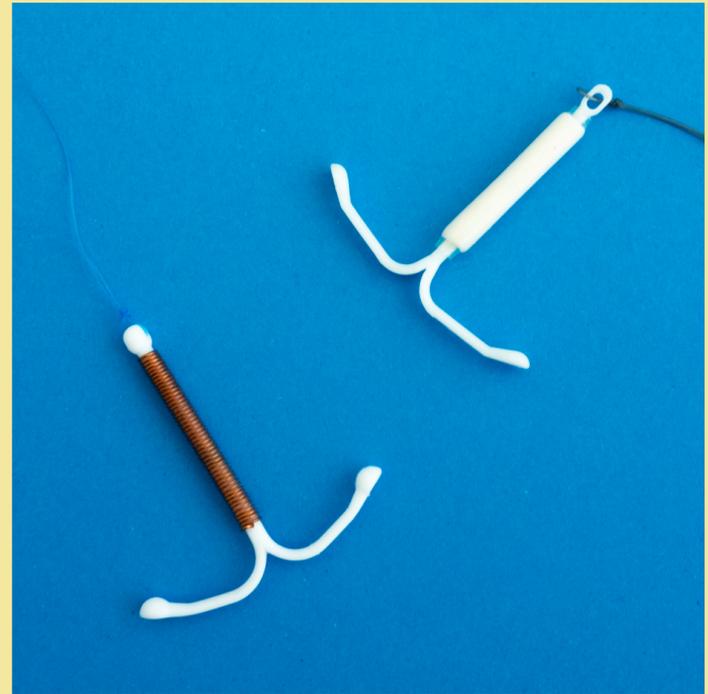
El método de Yuzpe no es abortivo y no es eficaz cuando el proceso de implantación se ha iniciado.

### **EXISTEN MULTIPLES BARRERAS PARA QUE LAS MUJERES USEN DE MANERA EFECTIVA LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS.**

- Conocimiento limitado de las opciones anticonceptivas.
- Inquietudes sobre los efectos secundarios.
- Falta de instrucciones claras sobre el uso apropiado.
- Suministros no disponibles.
- Dificultad para recibir asesoría confidencial.
- Temor a la desaprobación social / oposición de la pareja / presión social, religiosa.
- Malos entendidos / Falta de capacitación de los proveedores.

No hay método que sea el mejor para todas las personas, en todas las situaciones de vida. Las personas deben considerar las características de los métodos y las circunstancias actuales de vida para poder seleccionar el que más les convenga.

# ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



## BARRERAS PARA LA UTILIZACIÓN DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



El rotafolio “Métodos Anticonceptivos”, es una excelente herramienta didáctica que sirve como guía de apoyo para la transmisión de información relacionada a los Métodos de Planificación Familiar o anticonceptivos. Pueden ser utilizados en consultas individuales, talleres o cualquier otro tipo de actividad con adolescentes y jóvenes.

Consta de 8 páginas (4 de ilustraciones y 4 de información). Cada lámina permite abordar una temática distinta, siempre vinculado al tema principal y apoyado de ilustraciones y diagramas que facilitan su entendimiento.

El material está diseñado con dos caras: En el frente, una imagen o ilustración para compartir con los y las participantes, pensada para motivar la participación e interacción con estos y en el dorso toda la información para apoyar la tarea de quien desarrolla la asesoría o taller.



**Bélgica**

socio para el desarrollo