

# Métodos de Planificación Familiar

## Aparato Reproductor Femenino



**Vagina:** por donde entra el pene durante la relación sexual y por donde sale un bebé durante el nacimiento.

**Útero:** un órgano muscular hueco y en forma de pera donde crece el bebé durante el embarazo.

**Cuello uterino o cervix:** la base del útero y la parte que se abre o dilata para permitir que pase el bebé durante el parto.

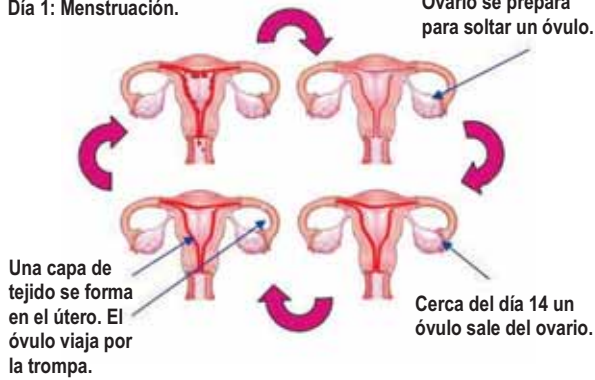
**Ovarios:** órganos a los lados del útero que producen los óvulos.

**Trompas de falopio:** los tubos que conectan a los ovarios con el útero y por los cuales viaja un óvulo hacia el útero.

## Ciclo Menstrual

Día 1: Menstruación.

Ovario se prepara para soltar un óvulo.



El **ciclo menstrual** dura un promedio de 28 días (puede durar más o menos). Para saber cuánto dura su ciclo, cuente desde el primer día de sangrado en un mes al primer día de sangrado del siguiente mes. Las **hormonas** son sustancias químicas en el cuerpo que causan diferentes cambios en el cuerpo durante el ciclo menstrual, incluyendo los siguientes:

- 1) El ciclo comienza con sangrado (la regla o menstruación) que dura entre dos y siete días.
- 2) El ovario se prepara para soltar un óvulo.
- 3) Un óvulo sale del ovario más o menos a los 14 días, puede ser antes o después.
- 4) Este óvulo viaja por las trompas de falopio hacia el útero.
- 5) Al mismo tiempo, una capa de tejido se forma en la pared del útero y se hace más gruesa.
- 6) Si el óvulo no se une con un espermatozoide, se empieza a desintegrar junto con la capa de tejido y es expulsado por la vagina. Esto es la menstruación.

## Cómo Ocurre un Embarazo



Cuando un hombre eyacula durante el sexo, el semen con espermatozoides sale del pene del hombre y entra al cuerpo de la mujer a través de la vagina. Semen puede entrar en la vagina aún si el hombre eyacula fuera de la vagina.

Si ha salido un óvulo de uno de los ovarios (ovulación), este se puede unir con un espermatozoide del semen del hombre. Esto es la fecundación. El embarazo empieza cuando el óvulo fecundado se implanta en el útero.

**Importante:** Los espermatozoides pueden vivir dentro de la mujer hasta cinco días. Esto quiere decir que aún si la mujer no ha ovulado en el momento de tener sexo, podría quedar embarazada si ovula en los siguientes días.

## Abstinencia

**NO**  
Tener Sexo

**Abstinencia** es no tener relaciones sexuales (vaginales, anales u orales). No hay intercambio de líquidos corporales (como semen o líquido vaginal).

**Ventajas:** ¡Es gratis! • Previene infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. • Puede empezar a practicarla, aún si ya ha tenido relaciones en el pasado.

**Desventajas:** Debe practicarse todo el tiempo para ser completamente eficaz. • Tal vez no sea posible para algunas personas. • Su pareja debe estar de acuerdo.

**Eficacia:** Uso perfecto 100% Uso típico ?

## La Pastilla/Píldora



La **pastilla/píldora** más común es la combinada que contiene dos hormonas (estrógeno y progestina). También hay pastillas con sólo progestina. Se toma una pastilla diaria, a la misma hora del día. Necesita receta médica.

**Ventajas:** Hace su regla más regular y ligera. • Disminuye cólicos menstruales.  
• Puede proteger contra el cáncer de ovario y del endometrio.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Puede causar cambios de ánimo. • Tiene que tomarla todos los días.

**Eficacia:** Uso perfecto 99% Uso típico 92%

## Anillo Vaginal



El **anillo vaginal** es un anillo suave, flexible y transparente el cual se coloca en la vagina de la mujer y se deja por tres semanas. El anillo libera dos hormonas (estrógeno y progestina). Después de tres semanas, se retira el anillo y pasa una semana (siete días) sin él. Necesita receta médica.

**Ventajas:** Sólo tiene que acordarse de usarlo una vez al mes. • Es discreto.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Tiene que acordarse de quitar y colocar el anillo vaginal como se indica. • Tal vez algunas mujeres no se sientan cómodas introduciendo sus dedos u objetos extraños en sus vaginas.

**Eficacia:** Uso perfecto 99% Uso típico 92%

## El Parche



El **parche** libera dos hormonas (estrógeno y progestina). Se pone un parche nuevo en la piel cada semana, por tres semanas. La cuarta semana no se pone un parche. Puede ponerlo en cuatro áreas del cuerpo: parte superior de la espalda, abdomen, parte superior externa de los brazos o en los glúteos. Necesita receta médica.

**Ventajas:** Se pone una vez a la semana. • Cómodo y fácil de usar.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Debe acordarse de cambiarlo cada semana. • Puede tener reacción alérgica en la piel. • Menos efectivo para mujeres que pesan más de 198 lbs (90 kilos). Para estas mujeres se les recomienda el uso del condón para protección adicional.

**Eficacia:** Uso perfecto 99% Uso típico 92%

## Inyección Anticonceptiva



La **inyección anticonceptiva** contiene la hormona progestina. Tiene que inyectarla un profesional de salud entrenado.

**Ventajas:** Dura tres meses. • Es discreta. • Disminuye cólicos menstruales.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Puede tardarse en quedar embarazada al dejar de usarla. • Puede causar aumento de peso. • Tiene que regresar con el médico cada tres meses para recibir la siguiente inyección. • Puede causar cambios en la menstruación.

**Eficacia:** Uso perfecto 99% Uso típico 97%

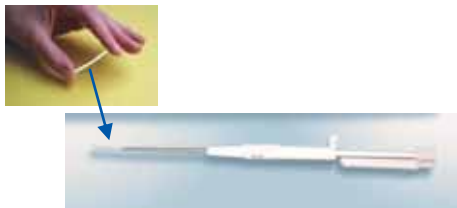
## ¿Cómo funcionan los métodos hormonales?

Los **métodos hormonales** pueden tener una combinación de hormonas sintéticas (estrógeno y progestina) o una sola hormona (progestina). Estas hormonas causan cambios en el cuerpo de la mujer para prevenir el embarazo. Pueden prevenir el embarazo de tres maneras:

- 1) Impiden que los ovarios suelten un óvulo.
- 2) Hacen el moco cervical más espeso y así evitan la unión de un espermatozoide con un óvulo.
- 3) Disminuyen el tejido en la pared del útero para prevenir la implantación.

• Las mujeres que están dando pecho sólo pueden usar los métodos que contengan progestina: algunas pastillas, la inyección, el implante, y el dispositivo con hormona.

## Implante Anticonceptivo



El **implante anticonceptivo** libera la hormona progestina. Se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo con anestesia local. Tiene que colocarlo y quitarlo un profesional de salud entrenado.

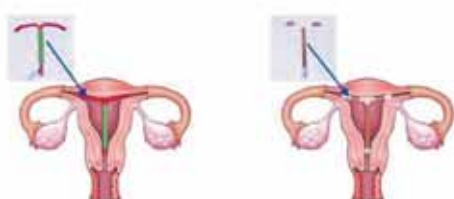
**Ventajas:** Dura hasta tres años. • Es discreto. • Es fácil de usar y le quita la preocupación de un posible embarazo.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Puede cambiar o detener la menstruación o puede causar sangrado más frecuente.

**Eficacia:** Uso perfecto 99% Uso típico 99%

## Contraceptivo Intrauterino (CIU)

Puede conocerlo como un Dispositivo Intrauterino (DIU)



Hormonal

Cobre

El **contraceptivo intrauterino (CIU)** es un pequeño aparato en forma de "T" que se inserta en el útero. Existen dos tipos: 1) El de cobre mata los espermatozoides y previene fertilización, 2) El hormonal hace el moco cervical más espeso y así evita la unión de un espermatozoide con un óvulo. Tiene que colocarlo y quitarlo un profesional de salud entrenado.

**Ventajas:** Ofrece protección por varios años (el de cobre hasta 10 años y el hormonal hasta cinco años). • Es fácil de usar y le quita la preocupación de un posible embarazo.

**Desventajas:** No protegen contra infecciones de transmisión sexual. • En los primeros meses, el de cobre puede causar cólicos y hacer la menstruación más abundante. • El hormonal puede cambiar o detener la menstruación.

**Eficacia:** Uso perfecto 99% Uso típico 99%

## Condomes/Preservativos



Condón Masculino

Condón Femenino

Los **condones** funcionan como una barrera al impedir que los espermatozoides entren en la vagina. Hay condones para hombres y mujeres. El condón se pone antes de empezar a tener relaciones sexuales y se usa uno nuevo en cada acto sexual. No se usan dos condones al mismo tiempo.

**Ventajas:** Pueden reducir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, si se usan correctamente. • Pueden comprarse en farmacias y tiendas. • El condón femenino es de silicón y puede ser usado por personas alérgicas al látex.

**Desventajas:** Toma tiempo para sentirse cómodo. • Tiene que ponerse correctamente para que sea efectivo. • Tiene que quitarse con cuidado para evitar que se salga el semen del condón.

**Eficacia: Masculino:** Uso perfecto 98% Uso típico 85%

**Eficacia: Femenino:** Uso perfecto 95% Uso típico 79%

## Espermicidas (espuma, crema, jaleas y supositorios)



Los **espermicidas** (espuma, crema, jaleas y supositorios) matan a los espermatozoides antes que lleguen al óvulo. Se introducen en la vagina antes de tener sexo. Debe aplicar más espermicida antes del siguiente acto sexual. Son más eficaces si se usa un condón al mismo tiempo.

**Ventajas:** No necesita visita médica. • Se pueden comprar en una farmacia sin receta.

**Desventajas:** No protegen contra infecciones de transmisión sexual. • Pueden aumentar el riesgo de contraer VIH al irritar la vagina si los usa varias veces al día. • Deben usarse cada vez que tenga relaciones. • Algunas personas pueden tener reacciones alérgicas.

**Eficacia:** Uso perfecto 82% Uso típico 71%

## Diafragma



El **diafragma** esta hecho de látex y cubre la entrada del útero, bloqueando la entrada de los espermatozoides. Se usa con crema o jalea espermicida. Debe dejarse dentro de la vagina de seis a ocho horas después de tener relaciones. Se puede quedar dentro de la vagina hasta 24 horas después de tener relaciones. Tiene que ver a un profesional de salud para obtener el tamaño correcto. El tamaño debe re-evaluarse si aumenta o pierde 10 libras (4.5 kilos) o más, después de un aborto o después de un embarazo.

**Ventajas:** Puede colocarse hasta seis horas antes de tener sexo. • Dura hasta dos años si no se daña antes. • Es discreto.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Debe aprender a colocarlo y sacarlo correctamente. • Tal vez algunas mujeres no se sientan cómodas introduciendo sus dedos u objetos extraños en sus vaginas.

**Eficacia:** Uso perfecto 94% Uso típico 85%

## Capuchón Cervical



Capuchón de látex Capuchón de silicón

El **capuchón cervical** es una pequeña cúpula de silicón o látex que cubre la entrada del cervix, bloqueando la entrada de los espermatozoides al útero. Se usa con crema o jalea espermicida. Debe dejarse dentro de la vagina de seis a ocho horas después de tener relaciones. Se puede quedar en la vagina hasta 48 horas después del sexo. Tiene que ver a un profesional de salud para obtener el tamaño correcto. El tamaño debe re-evaluarse si aumenta o pierde 10 libras (4.5 kilos) o más, después de un aborto o después de un embarazo.

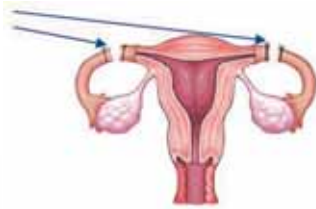
**Ventajas:** Dura hasta dos años si no se daña antes. • Hay de silicón para personas alérgicas al látex. • Es discreto.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual. • Debe aprender a colocarlo y sacarlo correctamente. • Tal vez algunas mujeres no se sientan cómodas introduciendo sus dedos u objetos extraños en sus vaginas.

**Eficacia:** Uso perfecto 74-91% Uso típico 60-80%

## Esterilización (cirugía)

**Ligadura:** se cortan o sellan las trompas de falopio.



**Vasectomía:** se corta o sella el conducto deferente.

**Esterilización (cirugía) para mujeres (ligadura) y para hombres (vasectomía)** son métodos permanentes para personas que ya no quieren tener más hijos. En las mujeres se cortan o sellan los tubos (las trompas de falopio) bloqueando el paso de los óvulos al útero. En los hombres se corta o sella el tubo (conducto deferente) bloqueando el paso de los espermatozoides.

**Ventajas:** Ligadura: Es un método eficaz sin hormonas. • No necesita internarse en el hospital. • Funciona de inmediato. • Vasectomía: No afecta su desempeño sexual. • No necesita internarse en el hospital. • Más económica que la operación de la mujer.

**Desventajas:** Ligadura y Vasectomía: No protege contra infecciones de transmisión sexual. • No es reversible. Tiene que estar segura que ya no quiere tener más hijos. • Vasectomía: No es inmediato el efecto. Tiene que usar un método secundario las primeras 20 veces que eyacula después de la vasectomía.

## Anticoncepción de Emergencia



La **anticoncepción de emergencia** retrasa o impide que se suelte un óvulo. Existen diferentes marcas. Debe tomarse lo más pronto posible después de tener sexo sin protección. Tiene hasta cinco días, aunque la eficacia disminuye cada día que pasa. Menores de 17 años deben obtener una receta médica.

**Ventajas:** Muy eficaz (89%) si se usa correctamente. • Puede obtenerse en una farmacia sin receta si tiene 17 años o más. • Puede prevenir un embarazo en caso de: 1) tener relaciones sin protección, 2) la falla de un método (como la ruptura de un condón), o 3) una relación sexual forzada.

**Desventajas:** No protege contra infecciones de transmisión sexual.

• No es para uso rutinario.