



## La planificación familiar: ¡que escojan las mujeres!

### La historia de Fátima

Fátima va a la ciudad cada semana para vender verduras en el mercado. Esta semana decidió ir a una clínica también, con la esperanza de que le den las mismas pastillas anticonceptivas que usa su hermana. Fátima está nerviosa mientras espera su turno en la clínica. Después de un rato, una trabajadora de salud entra a la sala de espera y le pide a Fátima que la acompañe a un cuarto donde pueden hablar en privado.

Fátima le dice a la trabajadora de salud que quiere empezar a tomar pastillas anticonceptivas.

—¿Alguna vez has usado algún tipo de planificación familiar? —le pregunta la trabajadora.

Cuando Fátima le contesta que “no”, la trabajadora le explica que allí en la clínica tienen diferentes tipos de métodos anticonceptivos. Le pregunta a Fátima si le gustaría hablar acerca de ellos.

—Quizás decidas usar uno de los otros métodos, dependiendo de tu salud y de tus hábitos —le dice la trabajadora.

Fátima piensa un momento y luego accede. Así que la trabajadora de salud le explica cómo funciona cada método y las dos hablan acerca de las ventajas y las desventajas de cada uno.

Luego la trabajadora le pregunta a Fátima —¿Te puedo hacer algunas preguntas personales para ayudarte a pensar cuál método te convendría más? Te prometo que nadie más se entere de lo que me digas.

Fátima no está segura. ¡Ni siquiera conoce a esta mujer! Le pregunta —¿Y para qué necesita saber?

La trabajadora le explica que para escoger el método más satisfactorio y más



seguro, sería conveniente que Fátima le dijera algunas cosas acerca de su vida y su salud, y si tiene inquietudes o preguntas acerca del sexo.

—Bueno, está bien, —dice Fátima— pero siempre y cuando todo quede entre nosotras.

Hablan un rato acerca de la salud de Fátima, de enamorados que ella tuvo y de su esposo. Cuando Fátima le dice a la trabajadora que su esposo viaja mucho debido a su trabajo, ella le pregunta respetuosamente a Fátima si piensa que su marido tiene relaciones sexuales con otras mujeres cuando anda de viaje. Fátima baja la vista y contesta con tristeza —Sí, yo creo que sí.

### Adentro

En busca de una vida sana para todas las mujeres .....	2
Guía de capacitación: Un juego sobre la planificación familiar .....	3
Nuevos acontecimientos .....	7
Recursos para la planificación familiar	7
Diferentes métodos para diferentes mujeres .....	8
Anticoncepción de emergencia .....	10

### ¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

La planificación familiar es una manera de planear el número de hijos que uno quiere tener y de decidir cuándo tenerlos. Si usted decide que no quiere embarazarse de inmediato o que no quiere tener hijos, puede escoger entre muchos métodos para evitar el embarazo. Los métodos de planificación familiar se conocen también como métodos anticonceptivos.

Entonces la trabajadora le pregunta a Fátima si le preocupa que podría infectarse con el virus del SIDA (VIH) o con otra enfermedad de transmisión sexual.

—Sí me preocupa el virus del SIDA —contesta Fátima. —Hasta he tratado de convencer a mi esposo de que use condones, pero él no quiere. Cuando le explico que los condones pueden evitar el embarazo y el SIDA, él me pregunta cómo sé tanto y me acusa de tener relaciones sexuales con otros hombres!

La trabajadora de salud asiente con la cabeza y le dice a Fátima, —No eres la única que tiene ese problema. Muchas mujeres pasan por lo mismo.

Luego Fátima y la trabajadora hablan de lo difícil que es tener lazos fuertes en un matrimonio y de cómo Fátima podría enseñarle a su esposo un panfleto de la clínica para volver a hablar con él acerca del SIDA. El panfleto describe las señales de las enfermedades de transmisión sexual. También explica cómo ciertos tipos de relaciones sexuales aumentan el peligro de contraer VIH u otras infecciones.

continúa en la página 12...

# En busca de una vida sana para todas las mujeres

por Aruna Uprety, RHEST, Nepal

Nepal espera reducir el número de muertes y enfermedades maternas en los próximos años mediante una campaña de Maternidad sin Riesgos. Pero, ¿cómo será posible mejorar la salud y la vida de las madres sin antes mejorar la salud y la vida de todas las mujeres?

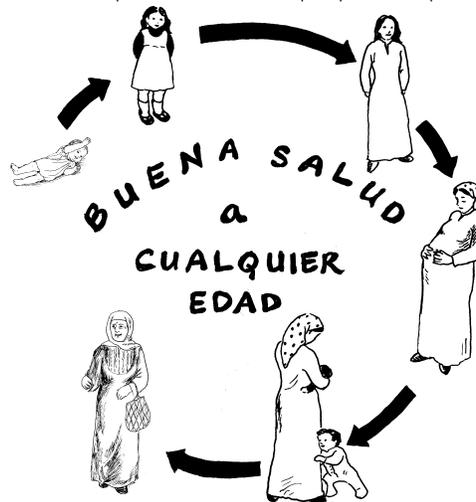
Desde niña, la mujer necesita tener oportunidades para que pueda ocupar un puesto digno dentro de la familia y la sociedad. Ella debe poder decidir cuándo desea casarse, si desea tener hijos y cuáles métodos de planificación familiar desea utilizar. Para que esto pueda convertirse en realidad, es necesario que la mujer pueda controlar lo que le sucede a su propio cuerpo. Pero por desgracia, muchos de nuestros legisladores no parecen comprender eso.

Hace algún tiempo, hubo una reunión de abogados, activistas a favor de la salud de la mujer, asistentes sociales y funcionarios del gobierno. El propósito de la reunión era discutir las leyes que perjudican a la mujer. Quisimos mostrar cómo esas leyes perjudican la salud y el desarrollo del país entero. Pero cuando discutimos la idea de que las mujeres deberían poder adueñarse de bienes y terrenos, algunos miembros del consejo dijeron que esto iría en contra de la forma en que está organizada nuestra sociedad. Cuando hablamos sobre los derechos

reproductivos, algunos funcionarios dijeron: "Si a las mujeres se les conceden derechos reproductivos, no querrán estar embarazadas y nuestro país se quedará sin gente. Si le concedemos derechos reproductivos a la mujer, tendremos un país sin moralidad".

Un funcionario incluso dijo: "Una mujer embarazada siempre debe dar a luz, como sea". En su opinión, aunque el embarazo ponga en peligro la vida de una mujer, ella deberá tener al bebé.

Aunque estamos en el siglo veintiuno, muchas personas siguen creyendo que la mujer siempre debe obedecer al hombre. No quieren aceptar que una mujer sea independiente y decida por sí misma qué hacer con su propio cuerpo.



Recuerdo un verso de un poeta famoso de la India, llamado Mahadevi Verma:

"¡Ay! Pobre mujer, ésta es tu única historia: Senos llenos de leche y ojos llenos de lágrimas".

Aunque fue escrito hace mucho tiempo, lo que dice aún es cierto, sobre todo en Nepal, donde la sociedad, la cultura y las leyes privan a la mujer de sus derechos. Las leyes que deberían amparar y consagrar los derechos de cada ciudadano le niegan a la mujer sus derechos más básicos. En una conferencia internacional, nuestro gobierno declaró que protegería los derechos de la mujer. El gobierno también declaró que los derechos de la mujer son derechos humanos. Pero, a mi parecer, el gobierno ha hecho muy poco por cumplir sus cometidos. En mi opinión, las mujeres no podrán tener una vida mejor en Nepal hasta que tengan derechos reproductivos.

Me pregunto una y otra vez: ¿Es posible que una mujer tenga una maternidad sana y sin riesgos si no puede disfrutar de una vida sana y sin riesgos como mujer?

#### Para más información, contactar:

Rural Health Education  
and Service Trust (RHEST)  
PO Box 355  
Putali Sadak Medicare Complex  
Kathmandu, NEPAL  
tel: (977-1) 419899  
correo-e: [bbs@healthnet.org.np](mailto:bbs@healthnet.org.np)

## Los derechos de la mujer salvan vidas

La campaña para la Maternidad sin Riesgos es una iniciativa internacional que intenta disminuir el número de muertes a causa de problemas relacionados con el embarazo y el parto. Cuando la campaña comenzó en 1987, morían por estas causas unas 500,000 mujeres cada año a nivel mundial. Hoy en día, el número de muertes ha aumentado a 600,000. Cada minuto de cada día, en algún lugar del mundo, una mujer muere debido a algún problema del embarazo o del parto.

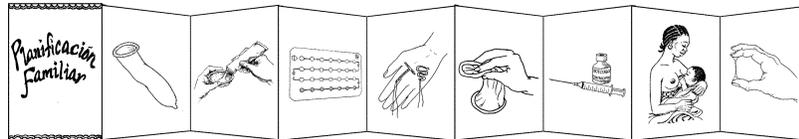
¿Por qué, en vez de mejorar, esta situación ha empeorado para las mujeres? Los programas para la Maternidad sin Riesgos han mejorado las condiciones para las mujeres cuando son, o van a ser, madres. Pero las condiciones sociales y los problemas de salud que enfrentan las mujeres no comienzan cuando ellas se embarazan. Las mujeres (¡y los hombres!) necesitan tener acceso a agua potable y a alimentos nutritivos; deben poder ir a la escuela y obtener buenos servicios de salud, inclusive atención de emergencia para el parto. Las mujeres además necesitan ser respetadas dentro de la familia y la comunidad. Necesitan participar en las tomas de decisión, especialmente las decisiones sobre su cuerpo y su vida. Entre otras cosas, ellas deben tener acceso a la planificación familiar para que puedan decidir si desean tener hijos, y de ser así, cuándo tenerlos. La planificación familiar puede ayudar a las mujeres a evitar los peligros de tener demasiados embarazos, de tener embarazos muy seguidos, de quedar embarazada muy joven o después de los 35 años.

Muchos de los programas para la Maternidad sin Riesgos comprenden que la salud materna es más que el embarazo y el parto. ¡La lucha por los derechos de la mujer puede salvar vidas!

## Guía de capacitación

# Un juego de mesa sobre la planificación familiar

No hay ningún método de planificación familiar que sea ideal para todas las mujeres. Para que una mujer pueda escoger el método que más le convenga, ella necesita saber cuáles son todos los métodos que están disponibles. Además, necesita la siguiente información acerca de cada método: cómo funciona, qué tan eficaz es y si protege mucho o poco contra las infecciones de transmisión sexual (ITS). Con información confiable, la mujer puede escoger el método que mejor se acomode a su estilo de vida, a sus necesidades y a sus relaciones personales.



Un juego puede ser una forma divertida de hablar en grupo sobre la planificación familiar en general y también sobre las razones por las cuales diferentes mujeres prefieren diferentes métodos.

La discusión que ocurra durante el juego le ayudará al grupo a:

- intercambiar información básica acerca de diferentes métodos anticonceptivos.
- pensar en las razones por las cuales las mujeres escogen diferentes métodos.
- ensayar formas de aconsejar a las mujeres sobre sus diferentes opciones para la planificación familiar.
- averiguar cuáles son los temas que más les interesan a las mujeres, para profundizar más en ellos.

Pueden jugar desde 4 hasta 12 personas. Si su grupo es bastante grande, podría dividirlo en pequeños equipos. Es mejor que tenga el juego listo antes de empezar a jugar porque fabricarlo podría tomar una hora. El juego en sí llevará 2 horas. Algunos grupos quizás necesiten más tiempo si desean discutir las preguntas más detalladamente. (Las instrucciones para fabricar el

juego aparecen de la página 4 a la 5; las instrucciones para jugar aparecen en la página 6).



## Un juego hace más divertido el aprendizaje

Los juegos pueden ayudar a la gente a aprender. La facilitadora de una reunión o de un taller puede usar un juego para comenzar una discusión sobre un nuevo tema. La discusión que ocurra durante la actividad puede ayudar a la facilitadora a averiguar cuál es la información que le interesa a la gente. También puede ser una buena forma de repasar lo que el grupo haya aprendido. Los juegos son útiles y divertidos para toda la gente de cualquier edad.

Los juegos de este tipo sirven para diferentes temas, no sólo la planificación familiar. Para un ejemplo de un juego sobre otro tema, vea "Serpientes y escaleras" en la página 233 del libro *Aprendiendo a promover la salud*.



## Cómo fabricar el juego

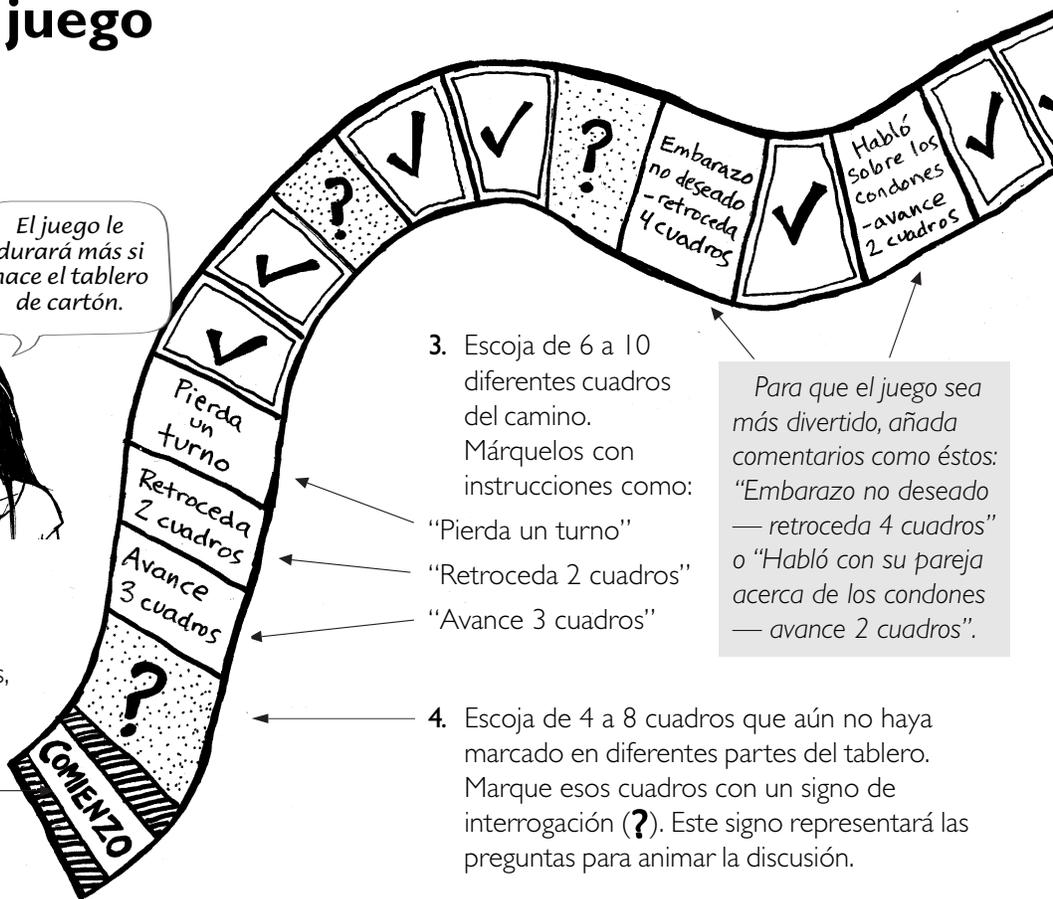
### Materiales que necesitará:

- Un pedazo grande de papel o de cartón
- Varias hojas de papel
- Plumas, plumones o lápices de colores
- Tijeras
- Varios objetos chiquitos (como semillas, piedritas, fichas o tapas de botella, botones o monedas)



El juego le durará más si hace el tablero de cartón.

1. En el pedazo grande de cartón o de papel, dibuje un camino con 20 ó 30 cuadros. El camino puede tener curvas, como una serpiente, o dar vueltas como un caracol.
2. Marque claramente el cuadro del COMIENZO y el cuadro del FIN.



3. Escoja de 6 a 10 diferentes cuadros del camino. Márquelos con instrucciones como:

“Pierda un turno”  
“Retroceda 2 cuadros”  
“Avance 3 cuadros”

Para que el juego sea más divertido, añada comentarios como éstos: “Embarazo no deseado — retroceda 4 cuadros” o “Habló con su pareja acerca de los condones — avance 2 cuadros”.

4. Escoja de 4 a 8 cuadros que aún no haya marcado en diferentes partes del tablero. Marque esos cuadros con un signo de interrogación (?). Este signo representará las preguntas para animar la discusión.

## Preguntas para el juego sobre la planificación familiar

Las preguntas sobre datos pueden ayudar al grupo a aprender información básica acerca de los métodos de planificación familiar. Los ejemplos a continuación son sugerencias que le puedan ayudar a escribir las suyas. (Si necesita más ideas, vea las páginas 8 y 9). En nuestros ejemplos, la respuesta correcta aparece al final de cada pregunta. ¡Asegúrese de no copiar las respuestas en los naipes cuando los haga para su propio juego!

Las preguntas para animar la discusión describen situaciones de la vida real y exploran algunas de las razones por las cuales diferentes mujeres pueden preferir diferentes métodos de planificación familiar. No hay una respuesta correcta o incorrecta a estas preguntas. El propósito es conversar sobre cada situación con el grupo. Éstos son algunos ejemplos:



¿Es posible que una mujer tenga una infección de transmisión sexual sin que note ningún síntoma?  
¿Sí o no?

(respuesta correcta: sí)

Si no se tratan, algunas infecciones de transmisión sexual pueden causar infertilidad (no poder tener hijos) tanto en el hombre como en la mujer.

¿Cierto o falso?  
(respuesta correcta: cierto)



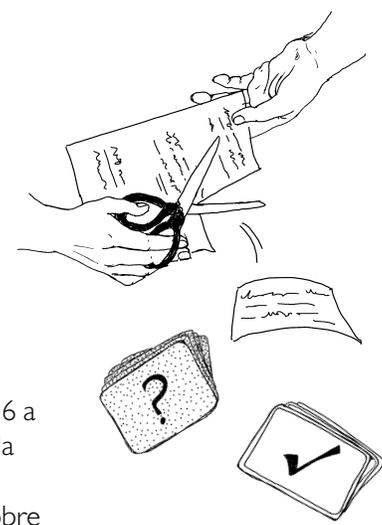
Kumi toma píldoras anticonceptivas, pero ya no hay píldoras en la clínica de su zona. La trabajadora de salud le dijo a Kumi que de ahora en adelante la clínica sólo va a dar condones. Eso se debe a que la organización internacional que apoya a la clínica ya no va a proporcionar otros métodos. El problema es que Kumi sabe que a los hombres de su pueblo no les gusta usar condones. Ella quiere tratar de encontrar una solución, pero no sabe por dónde empezar.

¿Qué podría hacer Kumi? ¿Por qué?

# acitación



5. Marque los cuadros que hayan quedado en blanco con una palomita (✓). Éste será el símbolo para las preguntas sobre datos.



*Si puede, use un color diferente para cada tipo de cuadro:*

- datos (✓)
- discusión (?)
- instrucciones (avance o retroceda)

6. Si no tiene un dado, recorte 6 papelitos y escriba en cada uno de ellos un número del 1 al 6. Doble cada papelito y métalos todos en una bolsa o en un sobre.

7. En varias hojas de papel, apunte de 16 a 24 preguntas sobre datos acerca de la planificación familiar y de 8 a 12 preguntas para animar la discusión sobre este tema. (Si necesita ideas para las preguntas, vea el cuadro titulado "Preguntas para el juego", que aparece a continuación.) Recorte las preguntas para que cada una sea como del tamaño de un naipe grande. Divida los "naipes" en dos pilas: una para las preguntas sobre los datos y la otra para las preguntas para animar la discusión. Dibuje una palomita en el reverso de cada pregunta sobre un dato y un signo de interrogación en el reverso de cada pregunta para la discusión. Si usó diferentes colores para el tablero de juego, utilice los mismos colores para los naipes que corresponden a los cuadros con las palomitas o los cuadros con signos de interrogación.

¿Es posible que a alguien le dé una infección de transmisión sexual más de una vez?  
¿Sí o no?  
(respuesta correcta: si)

¿Cuál de estos métodos es más eficaz para prevenir el embarazo: retirar el pene antes de soltar semen o usar condones?  
(respuesta correcta: usar condones)

No es posible que una mujer se embarace la primera vez que tiene relaciones sexuales.  
¿Cierto o falso?  
(respuesta correcta: falso)

¿Cuál de los siguientes métodos para evitar el embarazo también ayuda a prevenir las infecciones de transmisión sexual, como por ejemplo, el VIH/SIDA?  
¿Las pastillas, el DIU o los condones?  
(respuesta correcta: los condones)

María quiere mucho a Jorge, su enamorado. Ha estado con él más de un año y hace poco decidió tener relaciones sexuales con él por primera vez. Para evitar el embarazo, Jorge retiró el pene antes de soltar semen. Después, María le preguntó qué método de planificación familiar deberían usar de allí en adelante. Pero Jorge le respondió que no era un asunto del hombre y que es a la mujer a quien le toca cuidarse.  
*¿Qué debería hacer María? ¿Por qué?*

Lila y Rajiv se casaron hace poco. Antes de casarse, Rajiv tuvo relaciones sexuales con muchas mujeres. Además Lila piensa que sigue teniendo relaciones con trabajadoras de sexo cuando sale con sus amigos. Para protegerse contra las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo, Lila ha insistido en que Rajiv use condones. Sin embargo, ahora quiere tener un bebé con Rajiv.  
*¿Qué debería hacer Lila ahora que quiere tener un bebé? ¿Por qué?*

Abina es viuda y tiene 2 niños pequeños. Hace poco, se enamoró de un hombre que se llama Kuame. Como Kuame es chofer de camiones de carga, casi nunca está. Abina sospecha que él anda con otras mujeres cuando no está con ella. Abina está pensando usar un método anticonceptivo porque ya no quiere tener más hijos.  
*¿Cuál método le convendría escoger? ¿Por qué?*

## Guía de capacitación

# Cómo jugar el juego

## 1. Explique el juego.

El objetivo del juego es llegar primero al cuadro que dice FIN. Pídale a cada jugadora o a cada equipo que escoja un objeto (una semilla, una piedrita, etc.) para mover sobre el tablero. Para saber cuánto mover el objeto, cada persona o cada equipo tira un dado o escoge uno de los papelitos que tiene un número. La jugadora mueve su objeto hacia adelante el número de cuadros que el dado o el papelito indique. Algunos cuadros tienen signos de interrogación o palomitas que representan preguntas. Otros dan

instrucciones para avanzar o retroceder sin tener que contestar una pregunta.

Hable con el grupo acerca del propósito de las preguntas. (Hay ejemplos de las preguntas informativas y de las preguntas para animar la charla en las páginas 4 y 5.) Las preguntas informativas sirven para intercambiar información correcta acerca de la planificación familiar. Por lo tanto, para ese tipo de preguntas generalmente hay una sola respuesta correcta. Pregúnteles a las mujeres qué les gustaría hacer cuando alguien dé una

respuesta incorrecta. ¿Debería perder un turno esa jugadora o ese equipo? ¿Debería dársele un turno más a la persona que dé la respuesta correcta?

Las preguntas para animar la discusión le ayudan al grupo a pensar en soluciones que las mujeres puedan tener cuando traten de escoger un método de planificación familiar. Para esas preguntas, no hay respuestas correctas ni incorrectas.

## 2. ¡A jugar!

Cada quien debe poner el objeto que haya escogido en el cuadro del COMIENZO. Entonces la primera jugadora o el primer equipo debe tirar el dado (o sacar un número de una bolsa) para que empiece el juego.

Si alguien cae en uno de los cuadros con una palomita y no contesta bien la pregunta sobre la planificación familiar, hable con el grupo sobre la respuesta correcta antes de seguir jugando. Pídeles a otros miembros del grupo que den una explicación o, si es necesario, usted puede proporcionarles la información correcta.

Si a alguien le toca una de las preguntas para animar la discusión, aconseje al grupo que se tome el tiempo que necesite para pensar en diferentes soluciones. Una vez que la jugadora o el equipo en cuestión haya pensado en una



solución, anime a otras participantes a hablar sobre otras soluciones o sugerencias.

En una hoja grande de papel, apunte los comentarios, los problemas y las inquietudes que las mujeres mencionen cuando discutan cada pregunta. Es posible que una pregunta produzca muchos desacuerdos. Añada los desacuerdos a la lista y dígame al grupo que podrán seguir discutiendo después de terminar el juego.

## 3. Hablen sobre el juego.

Hablen sobre las preguntas, los comentarios o las inquietudes que hayan surgido durante el juego. También pídeles a las participantes que piensen en las preguntas para animar la discusión. ¿Les pareció que las preguntas describen problemas parecidos a los de la comunidad? De ser así, ¿cómo podrían servirles a otras mujeres las soluciones que sugirió el grupo?

Anime a las jugadoras a hablar sobre algo que el juego les haya enseñado. Pregúnteles si hay otros temas relacionados con la planificación familiar que les gustaría discutir o si desean obtener más información sobre algún asunto en particular. Utilice las respuestas que le den para planear otras actividades que respondan a los intereses y las necesidades de las mujeres.

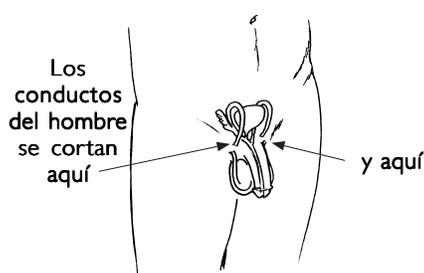


## Nuevos acontecimientos en la planificación familiar

¡Casi todos los métodos de planificación familiar son para la mujer! Para que las personas tengan más opciones, se necesita más investigación sobre métodos que pueden usar los hombres.

El condón o preservativo es el método de planificación familiar más conocido que puede usar el hombre. Pero hay otro método llamado *vasectomía*. La vasectomía es una operación para esterilizar al hombre, es decir, para hacer que el hombre ya no pueda embarazar a la mujer. La operación es permanente, así que sólo se recomienda para los hombres que están seguros de que ya no quieren tener más hijos. La operación se puede llevar a cabo en cualquier centro de salud donde haya un profesional capacitado y toma sólo 30 minutos. El profesional de salud corta los conductos que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta el pene. No afecta la capacidad del hombre de tener relaciones sexuales o de disfrutarlas. El hombre eyaculará semen, pero el semen no tendrá espermatozoides.

*La planificación familiar debe ser la responsabilidad tanto del hombre como de la mujer. Entonces, ¿por qué no hay más métodos anticonceptivos para el hombre?*



*La esterilización es una operación que hace que el hombre o la mujer ya no puedan tener hijos. La operación para el hombre se llama vasectomía.*

La vasectomía es más rápida, más segura y más fácil de realizar que la esterilización femenina. Después de la operación, el hombre y su pareja deben usar otro método de planificación familiar por 12 semanas para asegurar que no queden más espermatozoides en el semen. Ahora hay una nueva técnica que reduce más rápidamente la cantidad de espermatozoides que quedan en el semen. Esta técnica mejora la eficacia de la vasectomía y es útil en las zonas donde hay pocos recursos.

Para más información sobre la vasectomía, contactar:

**EngenderHealth**  
440 9<sup>th</sup> Avenue  
Nueva York, NY 10001 EE.UU.  
tel: (1-212) 561-8000  
fax: (1-212) 561-8067  
correo-e: [info@engenderhealth.org](mailto:info@engenderhealth.org)  
sitio web: [www.engenderhealth.org](http://www.engenderhealth.org)

*La organización EngenderHealth proporciona materiales educativos sobre la salud reproductiva, asistencia técnica y capacitación para trabajadores de salud en comunidades que tienen pocos recursos.*

## Recursos para la planificación familiar y la salud reproductiva

### International Planned Parenthood Federation (IPPF)

*Esta organización tiene oficinas por todo el mundo. La lista completa de sus afiliadas en América Latina y el Caribe y su información de contacto está en su sitio web:*

[www.ippfwhr.org/whoweare/affiliatelistp.htm](http://www.ippfwhr.org/whoweare/affiliatelistp.htm)

Entre sus afiliadas se incluyen:

#### Asociación Pro-Bienestar de la Familia Colombiana (PROFAMILIA)

Calle 34 #14-52  
Santafé de Bogotá, Colombia  
tel: (01-800) 011-0900  
fax: (571) 287-5530  
correo-e: [info@profamilia.org.co](mailto:info@profamilia.org.co)  
sitio web: [www.profamilia.org.co](http://www.profamilia.org.co)

#### Asociación Pro-Bienestar de la Familia de Guatemala - APROFAM

9a. Calle 0-57, Zona 1  
Apartado Postal 1004  
Guatemala, Guatemala  
tel: (502) 251-1258  
fax: (502) 251-4017  
correo-e: [info@aprofam.org.gt](mailto:info@aprofam.org.gt)  
sitio web: [www.aprofam.org.gt](http://www.aprofam.org.gt)

### Iniciativa de salud Mujer Latina de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston

BWHBC  
PO Box 192  
Somerville, MA 02144 EE.UU.  
tel: (617) 414-1230  
fax: (617) 414-1233  
correo-e: [office@bwhbc.org](mailto:office@bwhbc.org)  
sitio web: [www.ourbodiesourselves.org/lhi1.htm](http://www.ourbodiesourselves.org/lhi1.htm)  
*Este grupo edita el libro **Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas** y la **Guía de Capacitación para Promotoras de Salud**.*

### Family Health International

sitio web: [www.fhi.org/sp/fhis.html](http://www.fhi.org/sp/fhis.html)  
*Esta organización tiene oficinas en diferentes partes de Latinoamérica y produce información en español. Para más información, consulte su sitio web.*

### GAN (Global Action Network)

sitio web: [www.globalactionnetwork.org/sp/index.php](http://www.globalactionnetwork.org/sp/index.php)  
*El sitio web de esta organización les proporciona a las mujeres interesadas en la salud reproductiva la oportunidad de comunicarse con otras mujeres por todo el mundo para compartir recursos e información y enterarse de oportunidades para obtener capacitación, becas y financiamiento.*

### Donde no hay doctor para mujeres

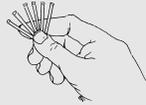
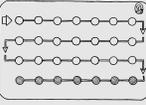
Usted también puede consultar el capítulo 13, sobre la planificación familiar, del libro **Donde no hay doctor para mujeres: Un manual para la salud de la mujer**, que es una publicación de la Fundación Hesperian. Para comunicarse con nosotros, vea la página 12.

# DIFERENTES MÉTODOS...

Antes de escoger un método de planificación familiar, trate de obtener toda la información que pueda acerca de las ventajas y las desventajas de cada método. Tal vez le ayude pensar en las siguientes preguntas:

- ¿Evita el embarazo siempre, casi siempre, o sólo a veces?
- ¿Da protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- ¿Causa efectos secundarios (problemas de salud o molestias)?

En el cuadro que aparece a continuación, los métodos están organizados según su modo de funcionamiento. El cuadro muestra la eficacia de cada método para evitar el embarazo y las ITS. También indica si un método causa efectos secundarios. Es importante saber que no hay ningún método que sea completamente eficaz contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. No obstante, algunos métodos funcionan mejor que otros. Además, algunos de ellos se pueden usar juntos para obtener mayor protección contra el embarazo y las infecciones.

	Métodos de barrera				Métodos hormonales		
	Condón para hombre	Condón para mujer	Diafragma	Espermicida	Implantes	Inyecciones	La pastilla, o píldora combinada
							
<b>Protección contra el embarazo</b>	☆☆☆	☆☆	☆☆	☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆
<b>Protección contra las ITS</b>							
<b>Posibles efectos secundarios</b>				 reacciones alérgicas de la piel	 náuseas, dolores de cabeza, cambios en la regla	 náuseas, dolores de cabeza, cambios en la regla	 náuseas, dolores de cabeza, cambios en la regla
<b>Información importante</b>	Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante (una crema o jalea que lo hace menos seco).	Es menos eficaz si la mujer está encima del hombre durante el acto sexual.	Es más eficaz si se utiliza junto con un espermicida.	Es más eficaz si se combina con otro método de barrera, como el diafragma o el condón.	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud. Consulte a un trabajador de salud.	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud. Consulte a un trabajador de salud.	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud. Consulte a un trabajador de salud.

## Cómo escoger el método que más le convenga

El método de planificación familiar más conveniente para usted será el que pueda usar más a gusto. Para saber cuál método escoger, piense en su vida cotidiana y en sus relaciones, sus inquietudes, sus necesidades y sus deseos. Aquí tiene algunos ejemplos de formas en que puede pensar acerca de los diferentes métodos.

*Quisiera embarazarme en un año o menos.*



**QUIZÁS LE CONVENDRÍA:**  
Cualquier método de barrera, la píldora combinada, la mini-píldora, cualquier método natural

**QUIZÁS DEBERÍA EVITAR:**  
Los implantes, las inyecciones, el DIU, la esterilización

*Sospecho que mi compañero tiene relaciones sexuales con otras personas y podría contagiarme una enfermedad sexual.*



**QUIZÁS LE CONVENDRÍA:**  
El condón para hombre o para mujer

**QUIZÁS DEBERÍA EVITAR:**  
Cualquier método hormonal, cualquier método natural, el DIU y la esterilización

# ... PARA DIFERENTES MUJERES

## Éstos son los principales métodos de planificación familiar:

**Los métodos de barrera** evitan el embarazo impidiendo que los espermatozoides (las "semillas") del hombre lleguen al "huevo" de la mujer.

**Los métodos hormonales** evitan el embarazo impidiendo que los ovarios de la mujer suelten un huevo. Además evitan que la capa interior de la matriz sustente al embarazo.

**Los métodos naturales** le ayudan a la mujer a saber cuándo está fértil, o sea, en cuáles días de su ciclo puede

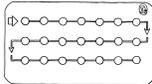
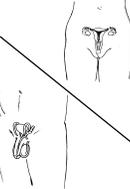
embarazarse. Así ella puede evitar las relaciones sexuales esos días. El amamantamiento también se considera un método natural, pero sólo durante los primeros 6 meses después del parto y sólo si la madre no le da ningún otro alimento al bebé. Dar pecho así puede evitar el embarazo impidiendo que los ovarios suelten un huevo.

**Los DIU** ('aparatos' como la T de cobre y el espiral) funcionan de 2 formas. Impiden la unión de los

espermatozoides con el huevo de la mujer; o impiden el desarrollo de un huevo ya fecundado en la matriz.

**Los métodos permanentes** son operaciones que impiden para siempre que el hombre suelte espermatozoides o que la mujer suelte huevos.

**Los métodos de emergencia** permiten a la mujer evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Para mayor información, vea las páginas 10 y 11.

	Métodos naturales		Los DIU	Métodos permanentes
<b>La mini-píldora (sólo progesterona)</b> 	<b>Planificación familiar natural</b> 	<b>Amamantamiento</b>  (sólo los primeros 6 meses)	<b>La T, el espiral</b> 	<b>Esterilización</b> 
☆☆☆☆	☆	☆☆☆☆	☆☆☆☆☆	☆☆☆☆☆
 NADA	 NADA	 NADA	 NADA	 NADA
 cambios en la regla, dolores de cabeza de vez en cuando			 una regla más abundante y más dolorosa	
Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud. Consulte a un trabajador de salud.	Para utilizar este método correctamente, la mujer necesita entender cuándo está fértil.	La mujer debe dar pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le vuelva a bajar la regla.	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud. Consulte a un trabajador de salud.	Después de la operación, la mujer o el hombre ya nunca más podrá tener hijos.

### Lo que significan los símbolos

- ☆☆☆☆☆ Lo más eficaz (casi imposible embarazarse)  Buena protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS)
- ☆☆☆☆ Muy eficaz (evita el embarazo casi siempre)  Algo de protección contra las ITS
- ☆☆ Más o menos eficaz (no siempre evita el embarazo)  Ninguna protección contra las ITS
- ☆ Poco eficaz (evita el embarazo a veces)  Posibles efectos secundarios

No quiero tener que acordarme de algo todos los días.



**QUIZÁS LE CONVENDRÍA:**  
El DIU, los implantes, las inyecciones

**QUIZÁS DEBERÍA EVITAR:**  
La píldora combinada, la mini-píldora, cualquier método natural

Estoy amamantando a mi bebé de un año.



**QUIZÁS LE CONVENDRÍA:**  
El condón para hombre o para mujer, el diafragma, la mini-píldora, DIU

**QUIZÁS DEBERÍA EVITAR:**  
La píldora combinada, los implantes, las inyecciones

Mi esposo no quiere meterse en el asunto de la planificación familiar.



**QUIZÁS LE CONVENDRÍA:**  
El condón para mujer, el diafragma, cualquier método hormonal, el DIU

**QUIZÁS DEBERÍA EVITAR:**  
El condón para hombre, la planificación familiar natural

# Evitar el embarazo en casos de emergencia



La anticoncepción de emergencia permite a la mujer evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Es posible que la mujer necesite tomar pastillas anticonceptivas de emergencia por diferentes razones, por ejemplo, si . . .

- alguien la violó.
- su compañero no le dejó usar algún método de planificación familiar.
- el condón se desgarró durante las relaciones sexuales.
- a ella y a su compañero se les olvidó usar su método anticonceptivo de costumbre.
- ella y su compañero usaron un método, pero no lo usaron correctamente.

## ¿Cómo funcionan las pastillas anticonceptivas de emergencia?

Las pastillas anticonceptivas de emergencia funcionan de diferentes maneras. Todo depende de la fase del ciclo mensual en que esté la mujer cuando las tome. Estas pastillas pueden . . .

- hacer que un huevo no salga del ovario o se retrase en salir de él.
- evitar que los espermatozoides lleguen al huevo.
- evitar que un huevo se implante en la matriz.

Si una mujer toma anticonceptivos de emergencia cuando ya está embarazada, eso no detendrá el embarazo ni dañará al bebé.

## ¿Como se usa la anticoncepción de emergencia?

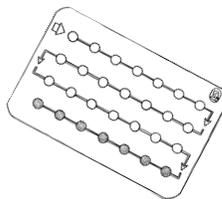
Las pastillas anticonceptivas han estado disponibles hace casi 40 años. Millones de mujeres en todo el mundo conocen las pastillas y las toman regularmente.

Sin embargo, lo que muchas mujeres no saben es que esas mismas pastillas también se pueden utilizar para evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. En esos casos, las pastillas se deben tomar en una dosis más alta, antes de que pasen 72 horas. Eso quiere decir que incluso las mujeres que no usan pastillas anticonceptivas regularmente las pueden usar en caso de una emergencia.

Cuando una mujer toma pastillas anticonceptivas con regularidad, éstas evitan el embarazo antes de las relaciones sexuales.

Cuando una mujer las usa para la anticoncepción de emergencia, las pastillas evitan el embarazo después de las relaciones sexuales. Cada marca de pastillas anticonceptivas contiene una cantidad diferente de hormonas (sustancias que el cuerpo de la mujer produce de una forma natural). Por lo tanto, para que las pastillas sean eficaces en una emergencia, es importante averiguar exactamente cuántas pastillas hay que tomar según la marca que una vaya a usar.

Para mayor información sobre el uso de las pastillas anticonceptivas para evitar el embarazo en una emergencia, vea el ejemplar No. 2 del boletín *¡Saludos!* y la página 224 del libro *Donde no hay doctor para mujeres*. Para organizaciones con las que puede comunicarse, vea la lista de recursos en la página 11.



## Lo que debe saber cuando tome anticonceptivos de emergencia

- Las pastillas anticonceptivas de emergencia le darán mejor resultado si las toma lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección. Son más eficaces las primeras 24 horas y se vuelven menos eficaces mientras pasa más tiempo. No espere más de 3 días (72 horas) para tomarlas.
- Tome la primera dosis lo antes posible y tome la segunda dosis 12 horas después. La dosis (el número de pastillas que necesite tomar) dependerá de la marca de las pastillas que use. (Para mayor información, vea el cuadro de recursos que aparece al pie de la página).
- Las pastillas anticonceptivas de emergencia no dan protección contra las infecciones de transmisión sexual.
- No debe usar las pastillas de emergencia como su método anticonceptivo usual, porque no siempre evitan el embarazo, no dan protección contra infecciones, y pueden causar efectos secundarios como dolores de cabeza y náuseas.
- Si a usted le dan náuseas y vómitos fácilmente, tome un medicamento contra las náuseas junto con las pastillas para que no las vomite y no tenga que volver a tomarlas. La canela, el jengibre y la papaya también sirven para disminuir las náuseas.
- Si no puede tragarse las pastillas, póngaselas en la vagina. Es posible que el cuerpo las absorba por allí.
- Un dispositivo intrauterino (DIU o 'aparato') también podría ayudarle a evitar el embarazo si se lo colocan en la matriz 5 días o menos después de que haya tenido relaciones sexuales sin protección. No debe colocarse un DIU en una emergencia a menos que quiera seguir utilizándolo como su método anticonceptivo regular.

### La nueva pastilla anticonceptiva de emergencia

Actualmente hay una nueva pastilla anticonceptiva de emergencia. Como contiene una mayor cantidad de hormonas en una sola pastilla, las mujeres pueden tomar menos pastillas que en el caso de las pastillas anticonceptivas comunes y corrientes. Además, la nueva pastilla es más eficaz y causa menos efectos secundarios. Sin embargo, no está disponible en todas partes y es más cara.



Las compañías farmacéuticas crearon esta nueva pastilla porque en los últimos años ha habido una gran demanda de anticonceptivos de emergencia. Las compañías farmacéuticas están tratando de obtener grandes ganancias de la venta de esta nueva pastilla. Pero si más y más personas exigen que la clínica o la farmacia de su zona venda la pastilla a un precio más bajo, es probable que, en el futuro, la nueva pastilla sea más barata. Mientras tanto, las mujeres pueden seguir usando las pastillas anticonceptivas regulares para los casos de emergencia.

## NUEVA ALIANZA A FAVOR DE LA ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

Varias organizaciones de diferentes partes del mundo se han unido para formar el Consorcio Latinoamericano de Anticoncepción de Emergencia (CLAE). La misión del CLAE es:

- legalizar los anticonceptivos de emergencia
- incitar a los ministerios de salud de los países latinoamericanos a incluir los anticonceptivos de emergencia en los programas de planificación familiar
- informar a la gente acerca de los beneficios de los anticonceptivos de emergencia
- ayudar a que los anticonceptivos de emergencia estén disponibles a precios económicos en más comunidades.

### Para más información sobre CLAE, contactar:

Pacific Institute for Women's Health  
3450 Wilshire Boulevard, Suite 1000  
Los Angeles, CA 90010 EE. UU.  
tel: (1-213) 386-2600  
fax: (1-213) 386-2664  
correo-e: piwh@piwh.org  
sitio web: www.piwh.org

## Recursos para la anticoncepción de emergencia

### Centro de la mujer peruana Flora Tristán

Parque Hernán Velarde # 14, altura de la cuadra 2 Av. Petit Thouars, Lima 1, Perú  
tel: (51-1) 433-1457, 433-2765  
fax: (51-1) 433-9500  
sitio web:  
[www.anticoncepcion-de-emergencia.com](http://www.anticoncepcion-de-emergencia.com)

### Fundación Mexicana para la Planificación Familiar - MEXFAM

Juárez 208, Tlalpan 14000, D.F., México  
tel: (01-55) 5487-0030  
sitio web:  
[www.mexfam.org.mx/esp\\_anti\\_em.htm](http://www.mexfam.org.mx/esp_anti_em.htm)

**Sitios web** con información sobre las pastillas anticonceptivas de emergencia disponibles en otros países:

<http://ec.princeton.edu/preguntas/index.html>  
[www.jhucpp.org/prs/sa9/a9guide.stm](http://www.jhucpp.org/prs/sa9/a9guide.stm)

## La historia de Fátima ... continúa de la página 1

Las dos mujeres también hablan sobre algunas formas de ayudar al esposo de Fátima a aceptar los condones. Usando un plátano, la trabajadora le enseña a Fátima cómo poner un condón correctamente. Las dos bromean y se ríen mientras Fátima ensaya.

Esta historia se modificó y reimprimió con la autorización de Population Council. Aparece originalmente en el artículo de Julie Becker et al., "Introducing Sexuality within Family Planning: The Experience of Three HIV/STD Prevention Projects from Latin America and the Caribbean", de Quality/Calidad/Qualite, No. 8 (1997), página 3.

## Pensemos en la historia de Fátima

Fátima fue a la clínica con la esperanza de conseguir pastillas anticonceptivas. La trabajadora de salud habló con ella sobre todos los métodos disponibles en la clínica. Cuando Fátima optó por el método que había querido desde el principio, la trabajadora respetó su decisión. Además, se encargó de darle a Fátima toda la información y todos los materiales necesarios para que pudiera usar el método con la mayor seguridad posible. Por desgracia, es raro que las mujeres obtengan el apoyo y la atención respetuosa que obtuvo Fátima. Para que todas las mujeres reciban buena atención, necesitan suceder muchas cosas.



Las mujeres deben poder escoger entre varias opciones.

En primer lugar, las mujeres deben poder controlar lo que les sucede a sus cuerpos. Entre otras cosas, ellas deben poder decidir por sí mismas si desean (o no desean) usar un método de planificación familiar. Es importante que ellas sientan que al tomar esa decisión, cuentan con el apoyo de sus esposos o de sus compañeros y de otros miembros de la familia. En un mundo ideal, las decisiones acerca de la planificación familiar no serían únicamente la responsabilidad de la mujer (¡para tener relaciones sexuales se necesitan dos personas!). Pero por desgracia, muchas mujeres, al igual que Fátima, deben tomar esas decisiones ellas solas.

Las mujeres necesitan tener acceso a diferentes métodos seguros y económicos.



Sin embargo, muchas clínicas no pueden ofrecer una gran variedad de métodos por diferentes razones:

- Algunos métodos son demasiado caros.
- La clínica puede estar presionada a ofrecer únicamente los métodos que favorecen sus patrocinadores.
- Las organizaciones de cooperación internacional y las compañías farmacéuticas a veces sólo apoyan las clínicas que utilizan los métodos que esos grupos consideran mejores aunque a las mujeres no les gusten.

¡Es necesario poner a la disposición de todas las mujeres más métodos anticonceptivos que sean seguros y baratos o gratuitos!



Las mujeres necesitan atención médica basada en sus necesidades.

Aunque un trabajador de salud tenga muy pocos recursos, hay muchas cosas que puede hacer para mejorar la atención en salud para la mujer, como por ejemplo:

- Darle a la mujer la información que ella quiera y necesite acerca de un método anticonceptivo determinado, aunque la clínica o el programa no piense que ese método sea el "mejor".
- Hablar con la mujer acerca de su vida cotidiana, sus relaciones personales, sus necesidades y sus inquietudes.
- Conversar acerca de las relaciones sexuales de una forma que le permita a la mujer hablar más abiertamente acerca de sus experiencias.

- No compartir con nadie lo que ella diga.
- Entender por qué a una mujer le puede ser difícil tomar decisiones acerca de la planificación familiar.
- Respetar las decisiones que la mujer tome.

¡Saludos! es una publicación de la Fundación Hesperian.

La Fundación Hesperian es una organización sin fines de lucro dedicada a mejorar la salud de las personas que viven en comunidades pobres en todo el mundo. Proveemos recursos y materiales para el autocuidado informado. Creemos que toda persona puede dirigir su propia salud.

**Coordinadora de edición:** Julie Gerck

**Traducción al español:** Lisa de Avila y Lynn Gordon

**Redacción y edición:** Kristen Cashmore, Darlena David, Aryn Faur, Todd Jailer, Elaine Knobbs, Jane Maxwell, Susan McCallister, Lucie Ocenas, Sarah Shannon, Christine Sienkiewicz, Fiona Thomson, Aruna Uprety, Ivonne del Valle, Kathleen Vickery, Sarah Wallis

**Diseño gráfico:** Christine Sienkiewicz, Sarah Wallis

**Logotipo:** Sara Boore

**Dibujantes:** Sara Boore, Heidi Broner, Regina Faul Doyle, Susie Gunn, Anna Kallis, Gina Lee, Christine Sienkiewicz, Sarah Wallis, Lihua Wang, Mary Ann Zapalac

**Este número de ¡Saludos! fue producido con la ayuda de las siguientes personas:**

Angeles Cabria de PIWH, Filiberto Carballo, Martha de la Fuente, Junice Demeterio-Melgar de Likhaan, May Haddad, Betsy Hartmann, Hugo Icó Perén, Journey Meadows, Martha Murdock de FCI, N.B. Sajorini de SAMA, Janey Skinner, Julie Sitney de Population Council, Marian Weldin de PATH

**Escribenos:**

¡Saludos!

Fundación Hesperian

1919 Addison Street, Suite 304  
Berkeley, California 94704 EE. UU.

tel: 1-510-845-1447

fax: 1-510-845-9141

correo-e: whx@hesperian.org

sitio web: www.hesperian.org

