

# Planificación familiar— tener el número de hijos que desea

CAPÍTULO

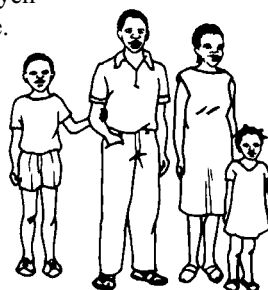
# 20

## ESTAS DOS FAMILIAS VIVEN EN COMUNIDADES POBRES:

Esta familia vive donde la riqueza se distribuye injustamente.



Esta familia vive donde los recursos se distribuyen justamente.



Algunas madres y padres tienen muchos hijos—sobre todo en países donde a la gente pobre se le niega una porción justa de tierra, recursos y beneficios sociales. Esto es porque los niños ayudan con el trabajo y cuidan a sus padres en la vejez. En esas regiones, el tener pocos hijos puede ser un privilegio que sólo las personas más ricas puedan permitirse.

La situación es diferente en los países pobres donde los recursos y beneficios se distribuyen justamente. Donde se garantiza empleo, vivienda y salud, y donde las mujeres tienen las mismas oportunidades de educación y trabajo, las personas generalmente prefieren tener familias más pequeñas. Esto se debe en parte a que no necesitan depender de sus hijos para su seguridad económica.

Pero en cualquier sociedad, las madres y los padres de familia tienen el derecho a decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos.

Cada pareja tendrá sus propias razones para querer limitar el tamaño de su familia. Algunas parejas jóvenes deciden no tener hijos hasta que trabajen y se sientan preparadas para poder mantenerlos bien. Algunos padres se sienten contentos con pocos hijos y no quieren más. Otros quieren dejar pasar varios años entre un embarazo y otro para proteger la salud de la madre y de los niños. Algunos padres sienten que son demasiado viejos para tener más hijos. En algunos lugares, los hombres y las mujeres saben que si tienen muchos hijos, cuando éstos crezcan quizás no haya suficiente tierra para producir los alimentos que necesitan sus familias.

## La planificación familiar

Los hombres y las mujeres usan la planificación familiar para tener los hijos que desean, cuando los desean tener. Si usted decide no tener hijos o no tenerlos de inmediato, puede escoger uno de varios métodos para evitar el embarazo. A estos métodos se les llama métodos de planificación familiar, métodos para el espaciamiento de embarazos, o anticonceptivos.



Cada año, medio millón de mujeres mueren a causa de problemas relacionados con el embarazo, el parto y los abortos hechos bajo condiciones peligrosas. Muchas de estas muertes se podrían evitar por medio de la planificación familiar. Por ejemplo, la planificación familiar puede evitar los peligros de los embarazos

- en mujeres muy jóvenes. Las jóvenes menores de 18 años corren un mayor riesgo de morir durante el parto porque sus cuerpos no se han desarrollado completamente. Además, sus bebés corren un mayor riesgo de morir durante su primer año de vida.
- en mujeres mayores. Las mujeres de mayor edad enfrentan más peligros durante el parto, sobre todo si tienen otros problemas de salud o si ya han tenido muchos hijos.
- muy seguidos. El cuerpo de la mujer necesita tiempo para recuperarse después de cada embarazo.
- muy numerosos. Una mujer con más de 4 hijos corre un mayor riesgo de morir después del parto debido al sangrado u otras causas.

Millones de mujeres usan con seguridad los métodos de planificación familiar descritos en las páginas 392 a 396.










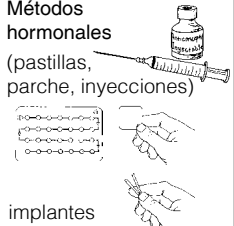















### CÓMO ESCOGER UN MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Varios métodos de planificación familiar aparecen descritos en las siguientes páginas. Para decidir cuál método le convenga, estudie estas páginas y hable con una partera, promotora u otro trabajador de salud acerca de los métodos disponibles. He aquí algunas preguntas que usted tal vez quiera considerar acerca de cada método:

- ¿Qué tan bien evita los embarazos, o sea, qué tan eficaz es?
- ¿Qué tan fácil es de usar?
- ¿Cuánto cuesta?
- ¿Puede ser peligroso? Si una mujer tiene cualquiera de los problemas de salud mencionados en este capítulo, quizás no deba usar ciertos métodos de planificación familiar.
- ¿Tiene efectos secundarios que le pueden causar dificultades en su vida diaria?
- ¿Qué tan bien protege contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, si es que da protección alguna?
- ¿Es fácil de conseguir? ¿Requiere una receta médica o visitas de control?

Todos los métodos de planificación familiar funcionan mejor cuando el hombre y la mujer se responsabilizan mutuamente de prevenir un embarazo y de protegerse de las infecciones de transmisión sexual.

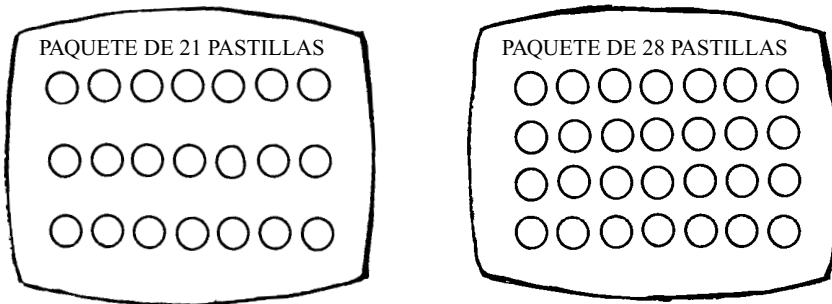
El cuadro en la página siguiente muestra qué tan bien funciona cada método de planificación familiar para prevenir embarazos y para protegerse de infecciones transmitidas sexualmente. Las estrellitas en el cuadro indican qué tan bueno es cada método para prevenir el embarazo. Cuando un hombre y una mujer usan un método correctamente cada vez que tienen relaciones sexuales, el método funcionará mejor.

Método de planificación familiar	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS	Posibles efectos secundarios	Información importante
<b>Condón para hombre</b> 	<b>★★</b> BUENA	<b>BUENA</b> 		Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante (una crema o jalea que lo hace menos seco).
<b>Condón para mujer</b> 	<b>★★</b> BUENA	<b>BUENA</b> 		Es menos eficaz si la mujer está encima del hombre durante el acto sexual.
<b>Diafragma (con espermicida)</b> 	<b>★★</b> BUENA	<b>REGULAR</b> 		Es más eficaz si se utiliza junto con un espermicida.
<b>Espermicida</b> 	<b>★</b> REGULAR	<b>NADA</b> 	 reacciones alérgicas de la piel	Es más eficaz si se combina con otro método de barrera, como el diafragma o el condón.
<b>Métodos hormonales</b> (pastillas, parche, inyecciones)  implantes	<b>★★★★</b> MUY BUENA  <b>★★★★★</b> MEJOR	<b>NADA</b> 	 náuseas, dolores de cabeza, cambios en la regla	
<b>Relaciones sexuales sin penetración</b> 	<b>★★★★★</b> MEJOR	<b>REGULAR</b> 		A las parejas les puede costar trabajo atenerse a este método.
<b>Planificación familiar natural</b> 	<b>★★</b> BUENA	<b>NADA</b> 		Para utilizar este método correctamente, la mujer necesita entender cuándo está fértil.
<b>Amamantamiento</b> (sólo los primeros 6 meses) 	<b>★★</b> BUENA	<b>NADA</b> 		La mujer debe dar pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le vuelva a bajar la regla.
<b>Retirar el pene</b> 	<b>★</b> REGULAR	<b>REGULAR</b> 		Es más eficaz si se combina con otro método como el diafragma o la espermicida.
<b>DIU</b> 	<b>★★★★★</b> MEJOR	<b>NADA</b> 	 una regla más abundante y más dolorosa	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
<b>Esterilización</b> 	<b>★★★★★</b> MEJOR	<b>NADA</b> 		Después de la operación, la mujer o el hombre ya nunca más podrá tener hijos.

## Pastillas anticonceptivas (anticonceptivos orales)

Las pastillas anticonceptivas están hechas de sustancias químicas (hormonas) que el cuerpo de la mujer produce normalmente. Cuando se toma correctamente, la 'píldora' es uno de los métodos más eficaces para evitar el embarazo. Pero algunas mujeres no deben tomar pastillas anticonceptivas si hay otro método que puedan usar (vea pág. 288). Las pastillas anticonceptivas no sirven para evitar el VIH ni otras *infecciones de transmisión sexual*. Para evitar estas infecciones, use condones (pag. 290).

Las pastillas vienen en paquetes de 21 ó 28. Los de 21 a menudo cuestan menos, y algunas marcas son más baratas que otras. Distintas marcas tienen diferentes cantidades de medicina. Para saber qué clase de pastilla le conviene, vea las PÁGINAS VERDES (págs. 392 a 394). Las pastillas no previenen el embarazo inmediatamente. Entonces, durante los primeros 7 días de tomar pastillas, use condones u otro método para evitar el embarazo.



### Cómo se toman las pastillas—paquete de 21:

Tome la primera pastilla el primer día de la regla, contando el primer día de la regla como día 1. Luego tome una diaria sin falta, hasta que se termine el paquete (21 días). **Tómese las pastillas a la misma hora cada día.**

Cuando se termine el paquete, deje pasar 7 días sin tomar las pastillas y entonces empiece con otro paquete, y tome una pastilla cada día.

Así, cada mes usted tomará las pastillas durante 3 semanas, y dejará de tomarlas durante una semana. Normalmente la regla le dará durante los 7 días cuando no las tome. Aunque no le venga la regla, debe comenzar el nuevo paquete 7 días después de terminar el anterior.

**Para no salir embarazada, es preciso tomar las pastillas como es debido—una diaria.** Si acaso un día se le olvida tomar la pastilla, al día siguiente tómese 2.

### Paquete de 28:

Tome la primera pastilla el primer día de la regla. Tómese una diaria. Muchas veces 7 de las pastillas son de distinto tamaño y color; éstas deben ser las últimas que se toman. El día después de terminar un paquete de 28, empiece con otro paquete. Tome una pastilla diaria sin falta, paquete tras paquete, por el tiempo que quiera evitar el embarazo.

Las pastillas no requieren ninguna dieta especial. Aunque se enferme de gripa u otra cosa, debe seguir tomándoselas. Si deja de tomarlas, puede salir embarazada.

## Problemas causados por las pastillas anticonceptivas:

Al comenzar a usar las pastillas, algunas mujeres tienen mareos, hinchazón de los pechos u otras señas de embarazo. Se debe a que las pastillas contienen las mismas sustancias químicas (hormonas) que la mujer produce cuando está embarazada. Estas señas no quieren decir que ella está enferma o que debe dejar de tomar las pastillas. Las molestias generalmente desaparecen después de 2 ó 3 meses. Si no desaparecen, quizás necesite cambiar a un tipo de pastilla con otra cantidad de hormona. Esto se explica en las PÁGINAS VERDES (págs. 392 a 394).

La mayoría de las mujeres sangran menos de lo usual con su regla cuando están tomando la píldora. Este cambio generalmente no es importante.

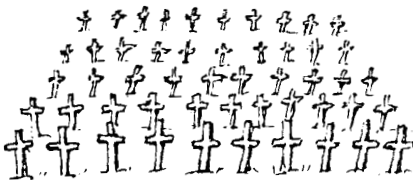
## ¿Es peligroso tomar pastillas anticonceptivas?

Como todas las medicinas, las pastillas anticonceptivas a veces causan problemas serios en ciertas personas (vea las páginas siguientes). Los problemas más serios son los cuajarones (coágulos) en el corazón, los pulmones o el cerebro (vea Embolia, pág. 327). Esto es más frecuente en las mujeres que fuman—sobre todo si son mayores de 35 años. **Sin embargo, el riesgo de que se formen cuajarones peligrosos es mayor durante el embarazo que cuando se está tomando la píldora.** Pero para algunas mujeres, el riesgo de embarazo y de tomar la píldora es más alto. Estas mujeres deben usar otros métodos de planificación familiar.

Aunque es raro, una mujer puede quedar embarazada cuando está tomando la píldora. Si esto sucede, **deje de tomar inmediatamente la píldora** porque puede dañar al bebé.

Es muy raro que una mujer muera por haber tomado la píldora. En promedio, los embarazos y los partos son 50 veces más peligrosos que la píldora.

De 15.000 mujeres que salen embarazadas, 50 mueren por problemas del embarazo o del parto.



De 15.000 mujeres que toman pastillas anticonceptivas, solamente 1 muere por haberlas tomado.



O sea que: **Es mucho más seguro tomar la píldora que salir embarazada.**

## Pastillas anticonceptivas de emergencia

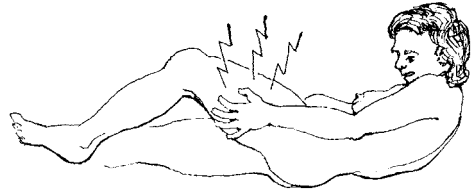
Si por cualquier razón no se usó correctamente un método de planificación familiar antes o durante una relación sexual, todavía se puede prevenir el embarazo al tomar una dosis mayor de algunos tipos de pastilla anticonceptiva, o una pastilla especialmente preparada para este fin. Para que funcionen las pastillas de emergencia, hay que tomarlas lo más pronto posible durante los primeros 5 días después de la relación sexual (vea pág. 394).

## ¿QUIÉN NO DEBE TOMAR PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS?

Una mujer que tenga cualquiera de las siguientes señas **no** debe usar anticonceptivos orales (ni inyectados):

- Una mujer con la regla atrasada, que crea estar embarazada.

- **Dolor hondo o continuo en una pierna.** Esto puede ser causado por una vena inflamada (flebitis o cuajarón). No use pastillas anticonceptivas. (Las mujeres con **venas varicosas** no inflamadas generalmente pueden tomar pastillas anticonceptivas sin problemas. Pero deben dejar de tomarlas si las venas se inflaman).



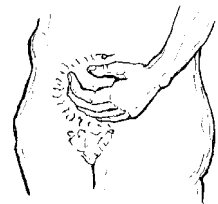
- **Embolia.** Una mujer que haya tenido cualquier seña de embolia (pág. 327), no debe tomar la píldora.



- **Hepatitis (pág. 172), cirrosis (pág. 328) u otro mal del hígado.** Las mujeres con estos problemas, o cuyos ojos se han puesto amarillos durante algún embarazo, no deben tomar la píldora. Es mejor no tomar anticonceptivos orales durante un año después de haber tenido hepatitis.



- **Cáncer.** Si ha tenido o sospecha que tiene cáncer de los pechos o de la matriz, no use anticonceptivos orales. Antes de usarlos, examínese cuidadosamente los pechos (vea pág. 279). En algunos centros de salud le pueden hacer una prueba sencilla (Papanicolau o examen visual) para saber si tiene cáncer del cuello de la matriz (cérvix). Las pastillas anticonceptivas no causan cáncer de los pechos ni de la matriz. Pero si el cáncer ya existe, la píldora puede empeorarlo.



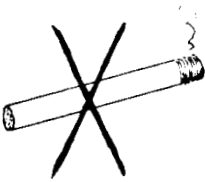
Algunos problemas de salud empeoran con los anticonceptivos orales. Si tiene cualquiera de los siguientes problemas, es mejor que use otro método, si puede.

- **Jaquecas** (pág. 162). Las mujeres que padecen de verdaderas jaquecas o migrañas, no deben tomar anticonceptivos orales. Pero un simple dolor de cabeza que se quita con aspirina, no es razón para no tomar la píldora.
- **Mal de corazón** (pág. 325).
- **Presión alta de la sangre** (pág. 125).

Si usted padece tuberculosis, diabetes, problemas de la vesícula, enfermedad renal o epilepsia, es mejor consultar a un trabajador de la salud antes de tomar pastillas anticonceptivas. Sin embargo, la mayoría de las mujeres con estas enfermedades pueden tomarlas sin problema.

**PRECAUCIONES QUE LAS MUJERES DEBEN TOMAR AL USAR PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS**

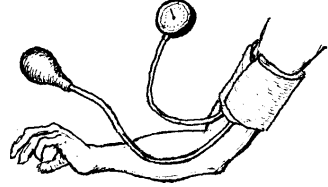
1. No fume, sobre todo si tiene más de 35 años. Puede causarle problemas del corazón.



2. Exáminese con cuidado los pechos cada mes, en busca de bolas o posibles señas de cáncer (vea pág. 279).



3. Vaya a que le midan la presión de la sangre cada 6 meses.








4. Esté pendiente de los problemas mencionados en la pág. 288, sobre todo:

- Jaquecas fuertes y frecuentes (pág. 162).
- Tarantas, dolor de cabeza o desmayo que le cause dificultades para ver, hablar o mover parte de la cara o del cuerpo (vea Embolia, pág. 327).
- Dolor con inflamación en una pierna o cadera (puede ser un cuajarón).
- Dolor fuerte o frecuente en el pecho (vea Mal de Corazón, pág. 325).
- Dolor fuerte en el abdomen.

En caso de cualquiera de estos problemas, deje de tomar la píldora y busque ayuda médica. Use otro método para no tener hijos, ya que estos problemas también aumentan los peligros del embarazo.

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS SOBRE LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS**

	<p>Algunas personas dicen que las pastillas anticonceptivas causan cáncer. ¿Es verdad?</p>	<p><b>¡No! Pero si una mujer ya tiene cáncer de los pechos o de la matriz, la píldora puede hacer que el tumor crezca más rápido.</b></p>
	<p>¿Al dejar de tomar la píldora, puede la mujer volver a tener hijos?</p>	<p><b>Sí, pero a veces pasan 1 ó 2 meses antes de que pueda salir embarazada.</b></p>
	<p>¿Si una madre ha usado anticonceptivos orales, es más probable que tenga gemelos (cuates) o un niño deforme (eclipsado) o inocente?</p>	<p><b>No. Las probabilidades son las mismas que para las mujeres que nunca han tomado la píldora.</b></p>
 	<p>¿Es cierto que se le secan los pechos a una mujer que está criando, si empieza a tomar pastillas anticonceptivas?</p>	<p><b>Lo mejor es esperar hasta que haya bajado bien su leche antes de empezar a tomar las pastillas. Por lo general, esto toma unas tres semanas. Después de esto, las pastillas son perfectamente seguras para las mujeres quienes están dando pecho.</b></p> <p><b>O se puede tomar la 'minipíldora' (pág. 394), que contiene tan poca hormona que generalmente no afecta a la leche, aún en las primeras 3 semanas.</b></p>

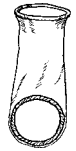
Para escoger la clase de pastilla anticonceptiva que le pueda servir más, vea las págs. 392 a 394.

## Otros métodos de planificación familiar

**EL CONDÓN** (profiláctico, preservativo, goma, forro) es una bolsita de hule delgado que el hombre usa para cubrirse el pene durante las relaciones sexuales. El semen del hombre queda en la bolsita, y no puede entrar al cuerpo de la mujer. **Los condones de latex dan la mejor protección contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.** Hay que desenrollar el condón sobre el pene cuando éste está duro pero antes de que toque los genitales de la mujer. Después de que el hombre eyacule, él debe sostener el borde del condón con la mano y retirarse de la vagina de la mujer mientras el pene aún está duro. Entonces debe quitarse el condón sin derramar el semen, cerrarlo con un nudo y botarlo. Use cada condón una sola vez. Guarde los condones en un lugar fresco y seco, y a la sombra. Los condones en paquetes viejos o rotos se rompen más fácilmente.



**EL CONDÓN FEMENINO** (para la mujer) es un tubo flexible de plástico fino que cubre el interior de la vagina y tapa el cuello de la matriz. Un anillo en el extremo cerrado mantiene el condón en su lugar. Otro anillo en el extremo abierto queda afuera de la vagina y cubre los labios exteriores. El condón femenino se puede colocar en la vagina hasta 6 horas antes de tener relaciones sexuales. Hay que sacarlo inmediatamente después. Se recomienda usar el condón femenino una sola vez, porque se puede romper si se lava y se vuelve a usar. Sin embargo, es mejor ponerse un condón femenino ya usado (hasta 5 veces) que no ponerse nada. De los métodos que controla la mujer, el condón femenino es el que mejor protege contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH, al mismo tiempo. No use el condón femenino con el condón masculino.



**EL DIAFRAGMA** es un disco ahuecado de hule suave que tapa el cuello de la matriz. La mujer puede ponérselo en cualquier momento, y debe dejárselo puesto por lo menos 6 horas después de tener relaciones sexuales. Los diafragmas vienen en diferentes tamaños. Un trabajador de salud capacitado puede recomendar el tamaño apropiado para cada mujer. Después de cada uso, lave el diafragma con agua y jabón, y séquelo. Mírelo a contraluz para ver si tiene algún hoyito. Si tiene un hoyito, aunque sea muy pequeño, consiga un nuevo diafragma. Cada diafragma dura más o menos 2 años. El diafragma da un poco de protección contra las infecciones de transmisión sexual.



**LOS ESPERMICIDAS** vienen en forma de espuma, supositorio, crema o jalea. Los espermicidas matan a los espermatozoides en el semen del hombre antes de que entren en la matriz. No protegen contra el VIH u otras infecciones de transmisión sexual. Ponga un supositorio en la vagina 10 ó 15 minutos antes de tener relaciones sexuales. La espuma, la jalea o la crema funcionan mejor si las pone en la vagina justo antes del acto sexual. Ponga un nuevo supositorio o un aplicador de espuma, jalea o crema cada vez que tenga relaciones sexuales. Déjese el espermicida en la vagina por lo menos 6 horas después de tener relaciones sexuales. No se haga lavados ni trate de enjuagarse la vagina. Algunos espermicidas pueden causar irritación en la vagina.



**EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)** es un pequeño aparato que un trabajador de salud capacitado coloca dentro de la matriz. El DIU evita que el esperma (la semilla) del hombre fecunda el huevo (el óvulo o la semilla) de la mujer. El DIU se puede colocar en cualquier momento, siempre y cuando la mujer no tenga señales de infección vaginal, y tanto ella como el trabajador de salud estén seguros que ella no está embarazada. Cuando la mujer decida quedar embarazada o cambiar de método, puede pedir a la trabajadora de salud o partera que le retire el DIU. El DIU no protege contra las infecciones de transmisión sexual.





### EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS

Este método no es muy seguro para evitar el embarazo, pero tiene la ventaja de no costar nada. **Es más probable que le sirva a las mujeres que tienen la regla muy exacta, más o menos cada 28 días.** También depende de que el hombre y la mujer estén dispuestos a pasar 11 días de cada mes sin tener relaciones sexuales en la forma habitual.

Generalmente una mujer puede salir embarazada sólo durante 11 días de su ciclo mensual—sus ‘días fértiles’. Estos 11 días se encuentran a mediados de su mes menstrual, empezando a los 8 días después del primer día de sangrar. Para no salir embarazada, la mujer no debe tener relaciones sexuales durante estos 11 días. Durante el resto del mes es poco probable que salga embarazada.

Para no equivocarse, la mujer debe marcar en un calendario los 11 días cuando no debe tener relaciones.

Por ejemplo: supongamos que su regla empieza el día 5 de mayo. Cuente ese día como el día número 1.

Márcelo así →

Luego cuente 8 días. Empezando en el octavo día, ponga una raya que marque los siguientes 11 días, así →

**Durante estos 11 ‘días fértiles’, no tenga relaciones sexuales.**

MAYO						
	1	2	3	4		
⑤	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Ahora supongamos que su próxima regla comienza el primero de junio. Márcelo de la misma manera.

Otra vez cuente 8 días y, empezando allí, marque los 11 días en que no va tener relaciones sexuales.

JUNIO						
						①
2	3	4	5	6	7	<u>8</u>
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

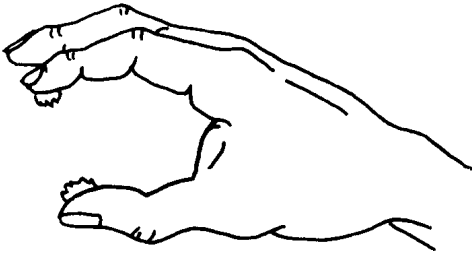
Si usted y su pareja respetan cuidadosamente los 11 días de cada mes en que no deben tener relaciones sexuales, es posible que pasen años sin tener otro hijo. Pero este método no sirve para muchas parejas. No es un método muy seguro, a menos que se use junto con el diafragma o condones, especialmente durante los días desde el fin de la regla hasta que hayan pasado los días fértiles.

## EL MÉTODO DEL MOCO

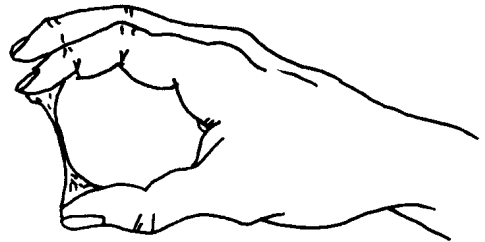
Ésta es una variación del método de días fijos. Una mujer sabe cuándo puede salir embarazada examinando todos los días el moco de su vagina. Funciona bastante bien para algunas parejas, pero para otras no. En general, no se puede considerar un método muy seguro para evitar el embarazo, pero no cuesta nada y no lleva ningún peligro fuera de los del embarazo mismo. Sin embargo, es más difícil ponerlo en práctica si la mujer tiene una infección vaginal con mucho flujo, si sus reglas no son regulares o si ella se hace lavados de la vagina.

Todos los días, excepto durante su regla, la mujer debe examinar el moco de su vagina. Saque un poco de moco de su vagina con un dedo limpio y trate de estirarlo entre el pulgar y el índice, así:

Mientras el moco sea pegajoso como engrudo—y no resbaloso—probablemente puede tener relaciones sexuales sin salir embarazada.



Cuando el moco se vuelve resbaloso como clara de huevo, o si se estira entre los dedos, puede salir embarazada si tiene relaciones sexuales. Por eso, **no tenga sexo cuando el moco está resbaloso o se estira—ni por 2 días después de que el moco se ponga pegajoso otra vez.**



El moco generalmente se vuelve resbaloso durante varios días a mediados de su mes menstrual. Son los mismos 'días fértiles' en que no tendría sexo con su pareja si estuviera usando el método de días fijos.

Para estar más segura, use los 2 métodos juntos. Para estar aún más segura, vea lo siguiente. Los métodos de moco y de días fijos no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

## EL USO DE DOS MÉTODOS A LA VEZ

Si quiere estar más segura de no salir embarazada, vale la pena usar 2 métodos al mismo tiempo. El método de días fijos o el del moco junto con el uso de condones, diafragma, espermicida o esponja (pág. 294) es más seguro que cualquiera de estos métodos solos. De la misma manera, si el hombre usa condones y la mujer un diafragma, hay muy poca probabilidad de que ella salga embarazada.

**LAS INYECCIONES.** Con este método, una mujer recibe una inyección de hormonas cada 1 a 3 meses. La mujer generalmente tiene que ir a un centro de salud o clínica de planificación familiar donde una persona con capacitación le pone las inyecciones. La primera inyección se puede poner en cualquier momento, siempre y cuando la mujer y el trabajador de salud estén seguros que ella no está embarazada. La inyección protege contra el embarazo inmediatamente si se pone en los primeros 5 días después de haber bajado la regla. Si se pone la inyección a 6 días o más después de haberle bajado la regla a la mujer, ella y su pareja deben usar condones o no tener relaciones sexuales durante los próximos 7 días. Para más información, vea la página 395.



**LOS IMPLANTES** son tubitos suaves que se colocan bajo la piel en la parte interior del brazo de la mujer. Los tubitos contienen una hormona llamada progesterona. La hormona entra de a poco en el cuerpo de la mujer. Mientras la cantidad de esta hormona se mantiene constante en el cuerpo, la mujer no quedará embarazada. Los implantes funcionan de 6 meses hasta 5 años, según el tipo de implante. Ningún implante protege contra las infecciones de transmisión sexual. Un trabajador de salud capacitado tiene que insertar y retirar los implantes, generalmente en un centro de salud o clínica de planificación familiar. Los implantes se pueden poner en cualquier momento, siempre y cuando la mujer y el trabajador de salud estén seguros que ella no está embarazada. Si una mujer está dando pecho a un bebé, hay que esperar 6 semanas después del parto antes de ponerle un implante. Para más información, vea la página 395.

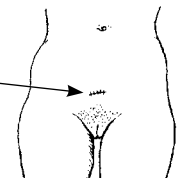
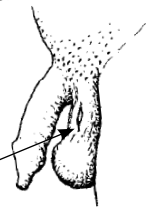


## Métodos para quienes no quieren más hijos

### ESTERILIZACIÓN

Tanto para los padres como para las madres que no quieren tener más hijos, hay operaciones bastante seguras y sencillas. En muchos países estas operaciones son gratis. Pregunte en su centro de salud. La esterilización no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

- **Para los hombres**, la operación se llama vasectomía. Es una operación rápida y sencilla que se puede hacer en el consultorio de un médico o en un centro de salud, generalmente sin poner a dormir al hombre. Se hacen aquí unas cortaditas para poder cortar y ligar los tubos de los testículos. No se sacan los testículos. Esta operación no produce ningún cambio del deseo sexual o placer del hombre. Todavía sale semen, pero sin espermias, así que el hombre ya no puede causar ningún embarazo.
- **Para las mujeres**, la operación se llama ligadura de trompas. Un método consiste en hacer unas cortaditas en el vientre para poder cortar y ligar los tubos que vienen de los ovarios. Por lo general, se puede hacer en el consultorio de un médico o en un centro de salud sin poner a dormir a la mujer. Aunque por lo general la operación se hace con éxito, la mujer corre mayores riesgos de infección que los que corre el hombre con la vasectomía.



Esta operación no produce ningún cambio de la regla o del deseo sexual. Incluso es posible que las relaciones le agraden más a la mujer por no tener que preocuparse por el embarazo.

## Métodos caseros para evitar el embarazo

Muchas mujeres usan hierbas y otros remedios para bajar la regla cuando ésta se atrasa, limpiar la matriz o evitar el embarazo. A veces estos remedios pueden ayudar a limitar el número de hijos que tenga la pareja, pero no son tan eficaces como los métodos modernos. Algunos métodos caseros pueden ser peligrosos y otros simplemente no sirven. Por ejemplo, lavarse la vagina u orinar después de tener relaciones sexuales no evitan el embarazo.

**RETIRAR EL PENE** (coitus interruptus). Este método consiste en que el hombre retire el pene de la vagina y lo aleje de los genitales de la mujer antes de eyacular. Aunque es mejor que no usar nada, este método no siempre da resultado. A veces el hombre no puede sacar el pene antes de eyacular. Además, aunque el hombre retire el pene a tiempo, algunas gotas de semen pueden salir del pene antes de que el hombre eyacule. Bastan unas cuantas gotas para embarazar a la mujer.

**DAR PECHO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES.** Dar de mamar es un método eficaz de planificación familiar sólo cuando estas 3 condiciones existen juntas:

1. El bebé tiene menos de 6 meses de edad.
2. A la madre no le ha bajado la regla desde que dio a luz.
3. La madre le da sólo leche materna a su bebé y lo alimenta siempre que se lo pida—sin que pasen más de 6 horas entre las veces que le da pecho al bebé—ya sea de día o de noche. El bebé no duerme toda la noche sin despertarse para comer.



**EL MÉTODO DE LA ESPONJA.** Este es un método casero que a veces sirve. Es probable que no siempre evite el embarazo y no le protege contra el VIH u otras infecciones, pero se puede usar cuando no hay otro método disponible.

Se necesita una **esponja** (de mar o artificial) y **vinagre, limón o sal**. Si no tiene esponja, pruebe con una bola de algodón o pochote, o un pedacito de trapo limpio y blandito.

- ◆ Haga una de las siguientes mezclas:

2 cucharadas de vinagre en 1 taza de agua limpia	ó	1 cucharadita de jugo de limón en 1 taza de agua limpia	ó	1 cucharada de sal en 4 cucharadas de agua limpia
--	---	---	---	---

- ◆ Moje la bolita de esponja con uno de estos líquidos.
- ◆ Métala muy adentro de la vagina no más de 1 hora antes de tener relaciones sexuales.
- ◆ Después, deje la esponja adentro por 6 horas cuando menos. Entonces sáquela. Si es difícil sacarla, la próxima vez amárrele unos hilos o listas de tela que se puedan jalar.

Se puede lavar la esponja y usarla muchas veces. Guárdela en un lugar limpio y seco. Conviene hacer la mezcla de antemano y guardarla en un pomo o frasco. Es posible que el tejido blando de la vagina se irrite por la acidez del líquido.

