

Capítulo 13

En este capítulo:

Los beneficios de la planificación familiar	197
El decidir planear su familia	199
Cómo escoger un método de planificación familiar.	200
Qué tan bien funciona cada método	201
Métodos de planificación familiar de barrera	202
El condón (preservativo, profiláctico, forro).	202
El condón femenino (el condón para la mujer)	204
El diafragma.	205
Los espermicidas	206
Métodos de planificación familiar de hormonas.	207
La píldora	208
Los implantes	213
Las inyecciones anticonceptivas	214
Dispositivos Intra-Uterinos (el DIU).	216
Métodos naturales de planificación familiar	218
Dando pecho durante los primeros 6 meses.	218
El método del moco y el método de días fijos	219
Métodos caseros y tradicionales	222
Métodos permanentes.	223
Nuevos métodos de planificación familiar	224
Cómo escoger el mejor método	224
Métodos de planificación familiar de emergencia.	226
La lucha por el cambio	227

La planificación familiar



Se le llama planificación familiar al tener el número de hijos que uno desea y al tenerlos cuando uno lo desea. 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:

Cada año, medio millón de mujeres mueren a causa de problemas relacionados con el embarazo, el parto y los *abortos* hechos bajo condiciones peligrosas. Además de mejorar el acceso a la atención médica y el aborto seguro, muchas de las muertes se podrían evitar por medio de la planificación familiar. Por ejemplo, la planificación familiar puede evitar los peligros de los embarazos...

- **en mujeres demasiado 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 de edad demasiado avanzada.** Las mujeres ya mayores se enfrentan a más peligros durante el parto, sobre todo si tienen problemas médicos o si ya han tenido muchos hijos.
- **demasiado frecuentes.** El cuerpo de la mujer necesita por lo menos dos años para recuperarse después de cada embarazo.
- **demasiado numerosos.** Una mujer con más de 4 hijos corre un mayor riesgo de morir después del parto debido a sangrado u otras causas.

► La planificación familiar salva vidas.

Los beneficios de la planificación familiar

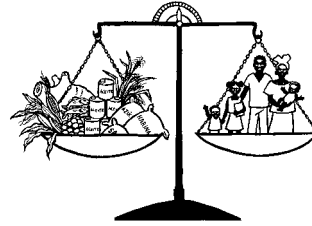
► En los países pobres, demasiadas mujeres mueren durante sus años de fertilidad y casi la mitad de las muertes se deben a problemas del embarazo y del parto. La planificación familiar puede evitar esos embarazos y esas muertes.

Además de salvar vidas, la planificación familiar tiene otros beneficios

Las madres y sus bebés son más saludables porque se evitan los embarazos riesgosos.



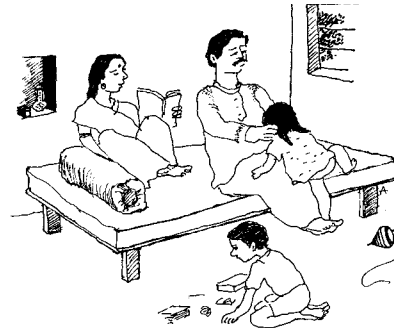
Si tienen menos hijos, pueden tener más comida para cada hijo.



Los jóvenes y las jóvenes que no tienen hijos de inmediato, pueden tener tiempo de completar su educación, y así conseguir mejor trabajo y contribuir más a sus familias y comunidades.



Si tienen menos hijos, los padres pueden dedicarle más tiempo a cada uno y tener más tiempo libre para sí mismos.



La planificación familiar también puede ayudar a usted y a su pareja a disfrutar más el sexo, puesto que no tienen que preocuparse de embarazos no deseados. Además, ciertos métodos tienen otros beneficios para la salud. Por ejemplo, los *condones* y los *espermicidas* pueden ayudar a evitar la transmisión de *infecciones sexuales*, incluyendo el *VIH*. Los métodos de *hormonas* pueden ayudar a controlar el sangrado irregular y el dolor de la *regla*.

Millones de mujeres usan con seguridad los métodos de planificación familiar mencionados en este capítulo.

En la página 201 hay un cuadro que muestra la eficacia de cada método para prevenir el embarazo y para protegerse de las infecciones sexuales. El cuadro también muestra los posibles efectos secundarios de cada método y otra información importante sobre cómo utilizar cada método. Cada método tiene estrellas para señalar su eficacia en la prevención del embarazo. Algunos métodos tienen menos estrellas porque muchas veces no se usan de manera correcta. Cuando un hombre y una mujer usan uno de estos métodos correctamente cada vez que tienen relaciones sexuales, el método funcionará mejor.

Muchas mujeres quieren tener muchos hijos, sobre todo en las comunidades donde la gente pobre no recibe una parte justa de las tierras, los recursos y los beneficios sociales. Eso es porque los niños ayudan con el trabajo y cuidan a sus padres en la vejez. En esos lugares, el tener pocos hijos puede ser un lujo que sólo las personas más ricas puedan darse.

En otros lugares, las mujeres pueden querer limitar el número de sus hijos. Eso muchas veces sucede donde las mujeres tienen oportunidades de estudiar y de ganar dinero, y donde pueden negociar con los hombres de formas más iguales.

Sin importar dónde viva una mujer, ella estará más sana si puede controlar cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. Una mujer siempre debe tener derecho a decidir por sí misma si desea—o no desea—usar planificación familiar.



El decidir planear su familia

► Usted tiene derecho a tomar sus propias decisiones en cuanto al uso de planificación familiar.

Cómo hablar con su esposo o su compañero acerca de la planificación familiar

Lo mejor es que usted hable con su esposo o con su compañero acerca de la decisión de usar planificación familiar, y que escojan juntos qué método usar.

Algunos hombres no quieren que sus esposas usen planificación familiar. Muchas veces esto se debe a que ellos no saben mucho acerca de las formas en que los métodos funcionan. Puede que un hombre se preocupe por la salud de su esposa, porque él ha oído historias acerca de los peligros de la planificación familiar. Puede que él tema que si su mujer usa planificación familiar, ella tendrá relaciones sexuales con otro hombre. O tal vez él piense que para ser muy 'macho' hay que tener muchos hijos.

Trate de compartir con su pareja la información que aparece en este capítulo. Tal vez a él le ayude a entender que...

- la planificación familiar le permitirá a él cuidar mejor de usted y de sus hijos.
- el embarazarse con menos frecuencia le ayudará a usted a estar más sana y a tener bebés más sanos también.
- la planificación familiar puede ayudarles a los dos a disfrutar más el sexo, puesto que no tendrán que preocuparse por un embarazo que no hayan planeado. El que usted pueda protegerse contra embarazos no deseados, no hará que usted quiera tener relaciones sexuales con otros hombres.

Si a pesar de todo, su esposo no quiere que usted use planificación familiar, usted tendrá que decidir si quiere usarla de cualquier manera. De ser así, puede que tenga que escoger un método que pueda usar sin que su esposo se entere.

Cómo escoger un método de planificación familiar

Una vez que haya decidido usar planificación familiar, usted necesitará escoger un método. Para tomar una buena decisión, usted necesita primero informarse acerca de los diferentes métodos, sus ventajas y sus desventajas.

Hay 5 tipos principales de métodos de planificación familiar:

- **Los métodos de barrera** evitan el embarazo impidiendo que los espermias lleguen al huevo.
- **Los métodos de hormonas** impiden que los ovarios de la mujer suelten un huevo. Si un huevo llega a salir, las hormonas dificultan que los espermias lleguen a él, puesto que hacen que el moco de la vagina se vuelva más espeso. Finalmente, si un espermia logra fertilizar el huevo, las hormonas evitan que la capa interior de la matriz sustente el embarazo.
- **Los DIUs** ('aparatos') impiden que el huevo se desarrolle en la matriz.
- **Los métodos naturales** ayudan a la mujer a darse cuenta de cuándo está fértil para no tener relaciones sexuales en esa temporada.
- **Los métodos permanentes** son operaciones que hacen imposible que el hombre o la mujer tengan hijos.

Los métodos de planificación familiar aparecen descritos en las siguientes páginas. He aquí algunas preguntas que usted tal vez quiera considerar acerca de cada método:

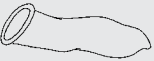








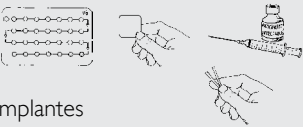


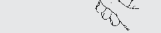














- ¿Qué tan bien evita los embarazos, o sea, qué tan eficaz es?
- ¿Qué tanta protección da contra las enfermedades sexuales, si da protección del todo?
- ¿Qué tan seguro es? Si usted tiene cualquiera de los problemas médicos mencionados en este capítulo, quizás no deba usar ciertos métodos de planificación familiar.
- ¿Qué tan fácil es de usar?
- ¿Está dispuesto su compañero a usar métodos de planificación familiar?



- ¿Cuáles son sus necesidades y sus inquietudes personales? Por ejemplo, ¿ya tiene usted todos los hijos que desea, o está usted dando pecho a un bebé?
- ¿Cuánto cuesta el método?
- ¿Es fácil de conseguir? ¿Necesitará usted acudir a una clínica con frecuencia?
- ¿Le causarán dificultades los efectos secundarios (los problemas que el método pueda causar)?

Después de leer la información acerca de los métodos, vea la página 224 si necesita más ayuda para escoger uno de ellos. Quizás también sea útil que usted hable sobre los diferentes métodos con su compañero, con otras mujeres o con un trabajador de salud.

Sólo usted puede decidir cuál es el método que más le conviene.

MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS	Posibles efectos secundarios	Información importante
Condón para el hombre 	★★ BUENA			Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante a base de agua. Úselo con otros métodos para prevenir infecciones.
Condón para la mujer 	★★ BUENA			
Diafragma 	★★ BUENA			Es eficaz solo cuando se usa la talla correcta. Es más eficaz cuando se usa junto con espermicida.
Espermicida 	★ REGULAR		 reacciones alérgicas de la piel	Es más eficaz si se combina con otro método de barrera, como el diafragma o el condón.
Métodos hormonales Pastillas, parche, inyecciones 	★★★ MUY BUENA		 náuseas, dolores de cabeza, cambios de la regla	Estos métodos pueden ser peligrosos para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
Implantes 	★★★★ MEJOR		 reglas fuertes y dolorosas	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
DIU 	★★★★★ MEJOR			
Relaciones sexuales sin penetración 	★★★★★ MEJOR			Tocarse casi nunca pasa las ITS. El sexo oral no suele pasar las ITS. El sexo anal fácilmente pasa las ITS.
Dar el pecho (sólo los primeros 6 meses) 	★★★ MUY BUENA			La madre debe dar el pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le vuelve a bajar la regla.
Planificación familiar natural 	★★ BUENA			La mujer necesita entender cuándo es fecunda y debe poder decidir cuando tener relaciones con penetración.
Esterilización 	★★★★★ MEJOR			Después de la operación, el hombre o la mujer nunca más podrá tener un bebé.
Retiro del pene (coito interrumpido) 	★ REGULAR			Es más eficaz si se combina con otro método, como un espermicida o un diafragma.

Métodos de planificación familiar de barrera



► Si un condón se desgarra o se resbala del pene, la mujer debe ponerse espermicida en la vagina de inmediato. De ser posible, debe usar un método anticonceptivo de emergencia (vea pág. 226).

Los métodos de barrera evitan el embarazo impidiendo que los espermias lleguen al huevo. No cambian la forma en que trabaja el cuerpo de la mujer o del hombre, y causan muy pocos efectos secundarios. Las mujeres que están dando pecho pueden usar estos métodos sin ningún riesgo. La mayoría de estos métodos también dan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo VIH, el virus que causa el SIDA. Cuando la mujer quiere embarazarse, simplemente deja de usar el método.

Los métodos de barrera más comunes son el condón, el condón femenino, el diafragma y los espermicidas.

EL CONDÓN (PRESERVATIVO, PROFILÁCTICO, FORRO)

El condón es una bolsita angosta de hule delgado que el hombre usa para cubrirse el *pene* durante las relaciones sexuales. Como el semen del hombre queda en la bolsita, los espermias no pueden entrar al cuerpo de la mujer.

Los condones hechos de *látex* proporcionan la mejor protección contra el VIH y otras infecciones sexuales. Se pueden usar solos o junto con cualquier otro método de planificación familiar. Los condones se consiguen en muchas farmacias y a través de los programas de prevención del SIDA.

Tenga cuidado de no romper el condón cuando abra el paquete, y no desenrolle el condón antes de usarlo. No use un condón si el paquete está roto, abierto o se ha secado, o si el condón está tieso o pegajoso. El condón no servirá.

Hay que poner el condón sobre el pene cuando éste está duro, pero antes de que toque los *genitales* de la mujer. Si el pene toca los genitales de la mujer o penetra en la vagina antes de que esté cubierto con el condón, la mujer puede embarazarse o contraer una infección aunque el hombre aún no haya soltado su semen.

Cómo usar un condón:

1. Jale la piel del prepucio para atrás, apriete la punta del condón y coloque el condón sobre el pene endurecido.



2. Sin dejar de apretar la punta del condón, desenróllelo hasta que cubra todo el pene. La parte suelta de la punta es donde quedará el semen del hombre. Si usted no deja espacio para cuando el semen salga, es más probable que el condón se rompa.



Los lubricantes

Los lubricantes son sustancias que se usan para humedecer la vagina o los condones, y ayudan a que éstos no se rompan al usarlos. Hacen que el sexo sea más agradable, pues aumentan la sensación para ambos miembros de la pareja. Los lubricantes deben ser solubles en agua; no deben contener aceite. Por ejemplo, NO hay que usar aceite para cocinar, aceite de bebé, aceite mineral, vaselina, crema para el cuerpo, mantequilla o manteca. Todas estas cosas pueden dañar el látex del condón y hacer que éste se rompa con facilidad. Los espermicidas, la saliva, la jalea K-Y y otras jaleas parecidas SÍ son buenas opciones. Después de colocar el condón sobre el pene duro, frótele el lubricante por todos lados.

Recuerde:

- Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.
- De ser posible, siempre use condones hechos de látex. Dan la mejor protección contra el VIH. Los condones hechos de piel de borrego (oveja) no dan protección contra el VIH.
- Guarde los condones en un lugar fresco y seco, donde no les dé la luz del sol. Los condones de paquetes viejos o rotos muchas veces se rompen con mayor facilidad.
- Use cada condón una sola vez. Los condones ya usados se rompen más fácilmente.
- Tenga los condones al alcance de la mano. Es menos probable que los use si tiene que interrumpir las relaciones sexuales para buscarlos.

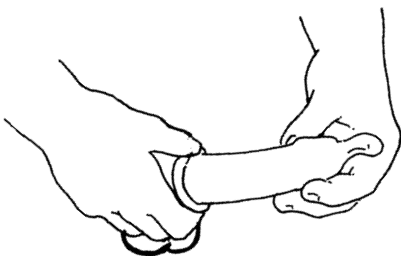
Al principio, a muchos hombres no les gusta usar condones. Pero ya que se acostumbran, incluso llegan a reconocer que tienen otros beneficios además de la protección que dan contra los embarazos no deseados y contra las infecciones, como el VIH. Por ejemplo, los condones ayudan a algunos hombres a disfrutar las relaciones sexuales por más tiempo.

► Una mujer que usa otro método debe usarlo junto con los condones si necesita protegerse contra las ITS.

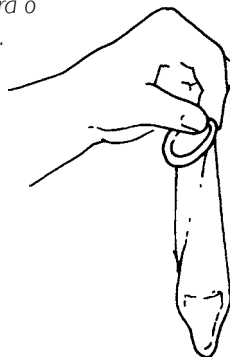


cómo animar a su
compañero a usar
condones

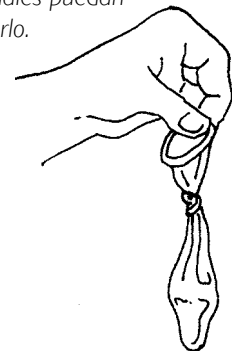
3. Después de que el hombre eyacule, él debe sostener el borde del condón y sacar el pene de la vagina mientras aún esté duro.



4. Quítese el condón. No permita que el semen se escurra o gotee.



5. Amarre el condón y tírelo donde ni los niños ni los animales puedan hallarlo.



► Los condones para la mujer son más grandes que los condones para el hombre y se rompen con menor facilidad. Funcionan mejor cuando el hombre está encima y la mujer está abajo durante la relación sexual.



EL CONDÓN FEMENINO (EL CONDÓN PARA LA MUJER)

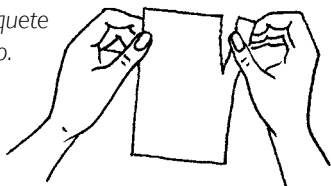
El condón femenino cabe dentro de la vagina y cubre los labios exteriores de la vulva. Se puede colocar en la vagina en cualquier momento antes de las relaciones sexuales. Sólo debe usarse una vez, porque se puede romper si se vuelve a usar. Pero si no tiene más condones, puede limpiarlo y volver a utilizarlo hasta 5 veces. El condón para la mujer no debe usarse junto con el condón para el hombre.

De los métodos que la mujer puede controlar, el condón femenino es el que da la protección más eficaz contra las infecciones sexuales, incluyendo el VIH. Ahora existen 3 tipos de condones femeninos. Los más recientes son más baratos. El condón femenino "VA" es más adecuado para la forma de la mujer, es más cómodo y hace menos ruido durante la relación sexual.

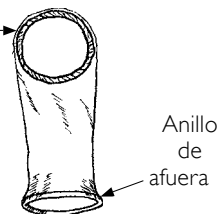
Actualmente, sólo se consigue en algunos lugares. Pero si suficiente gente empieza a pedir este método, más programas empezarán a distribuirlo.

Cómo usar el condón femenino:

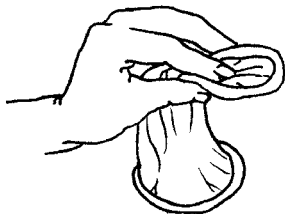
1. Abra el paquete con cuidado.



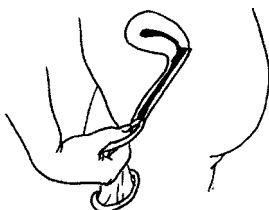
2. Encuentre el anillo de adentro, el cual se halla del lado cerrado del condón.



3. Apriete el anillo de adentro para juntar sus bordes.



4. Meta el anillo de adentro en la vagina.



5. Con un dedo, empuje el anillo de adentro dentro de la vagina. El anillo de afuera debe quedar fuera de la vagina.



6. Cuando tenga relaciones sexuales, guíe al pene a través del anillo de afuera.



7. Quítese el condón femenino inmediatamente después del acto sexual, y antes de pararse. Apriete y tuerza el anillo de afuera para que el semen no salga del condón. Saque el condón con cuidado, y luego tírelo fuera del alcance de los niños y los animales.

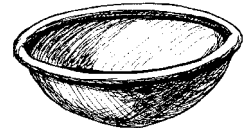
EL DIAFRAGMA

El diafragma es una copa flexible, hecha de hule (goma) suave o silicona fina, que la mujer usa en la vagina durante las relaciones sexuales. El diafragma cubre la abertura de la matriz (cérvix), y así evita que el semen entre a la matriz. El diafragma es más efectivo cuando se usa con una espermicida, pero se puede usar sin espermicida.

Los diafragmas vienen en diferentes tamaños y se consiguen en algunos dispensarios y clínicas de planificación familiar. Un trabajador de salud capacitado para hacer el examen pélvico la puede examinar y encontrar el tamaño de diafragma que sea apropiado para usted.

A los diafragmas les pueden salir hoyitos, sobre todo después de más de un año de uso. Es buena idea revisar su diafragma a menudo. Cámbielo por uno nuevo cuando el hule se ponga muy seco o duro, o cuando tenga un hoyito.

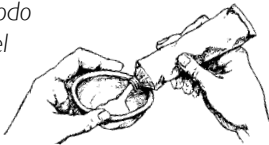
Puede colocar el diafragma justo antes de tener relaciones sexuales o hasta 6 horas antes. Si tiene relaciones sexuales más de una vez después de ponerse el diafragma, póngase más espermicida en la vagina cada vez que vuelva a tener relaciones sexuales, sin sacar el diafragma.



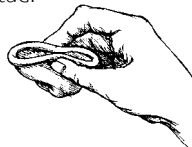
► Cuando un diafragma se utiliza correctamente, puede ayudar a evitar el embarazo y da un poco de protección contra las infecciones sexuales.

Cómo usar un diafragma

1. Si tiene espermicida, póngalo en el centro del diafragma. Luego unte un poco con un dedo por todo el borde del diafragma.



2. Apriete el diafragma para doblarlo a la mitad.



3. Con la otra mano, ábrase los labios de la vagina. Métese el diafragma en la vagina. La mejor manera de hacerlo es empujándolo hacia su espalda.



4. Revise la posición del diafragma metiendo uno de sus dedos en la vagina. Trate de sentirse el cervix a través del hule del diafragma. El cervix se siente firme, como la punta de su nariz. El diafragma debe cubrir el cervix.



5. Si el diafragma está en el lugar correcto, usted no sentirá que lo tiene puesto.

6. Déjese el diafragma puesto por al menos 6 horas después del acto sexual.

Puede dejar insertado el diafragma por 24 horas. Puede usar el diafragma durante la regla pero tendrá que sacarlo y limpiarlo tan seguido como cambiaría un trapo o una toalla sanitaria.

Para quitarse el diafragma:

Meta un dedo en la vagina y engánchelo detrás del borde delantero del diafragma. Jálelo suavemente hacia abajo y afuera. Lave el diafragma con agua y jabón, y séquelo. Sosténgalo contra la luz para revisar si tiene algún hoyito. Aunque sea un hoyito muy pequeño, cambie ese diafragma por uno nuevo. Guárdelo en un lugar limpio y seco.

LOS ESPERMICIDAS



Los espermicidas vienen en muchas presentaciones—espuma, supositorios y cremas o jaleas—y se ponen en la vagina justo antes de tener relaciones sexuales. Los espermicidas matan a los espermias del hombre antes de que éstos puedan llegar a la matriz.

Si se usan solos, los espermicidas son menos eficaces que algunos otros métodos. Pero son útiles cuando se usan como protección adicional para otros métodos, como el diafragma y los condones.

Los espermicidas se pueden comprar en muchas tiendas y farmacias. Algunas mujeres descubren que ciertos tipos de espermicidas les causan comezón o irritación en la vagina.

Los espermicidas no proveen protección contra las infecciones sexuales. Dado que los espermicidas pueden irritar las paredes vaginales, pueden provocar pequeños rasguños que dejen pasar al VIH con más facilidad a la sangre. (vea la página 524)

Cuándo ponerse el espermicida:

Los supositorios deben ponerse en la vagina de 10 a 15 minutos antes de tener relaciones sexuales. La espuma, la jalea y la crema funcionan mejor si se ponen en la vagina justo antes del acto sexual.

Si pasa más de 1 hora antes de tener relaciones sexuales, añada más espermicida. Añada un nuevo supositorio o un aplicador lleno de espuma, jalea o crema cada vez que tenga relaciones sexuales.

Cómo ponerse el espermicida:

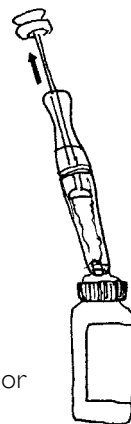
1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. **Para usar espuma**, agite el envase de la espuma rápidamente, como 20 veces. Luego oprima la boquilla para llenar el aplicador.

Para usar jalea o crema, atornille el tubo del espermicida al aplicador. Llene el aplicador apretando el tubo de espermicida.



- Para usar supositorios vaginales**, quíteles la envoltura y mójelos con agua o con saliva. (NO se ponga el supositorio en la boca.)
3. Con cuidado, póngase el supositorio o el aplicador en la vagina, lo más hondo que pueda.
 4. Si está usando un aplicador, empuje el émbolo hasta vaciar el aplicador en la vagina, y luego saque el aplicador.
 5. Enjuáguelo con jabón y agua limpia.

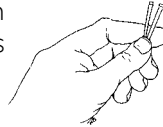
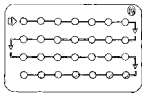
Déjese el espermicida en la vagina por lo menos durante 6 horas después de tener relaciones sexuales. No se haga lavados ni trate de enjuagarse la vagina. Si le gotea crema de la vagina, use una toalla higiénica, algodón o un trapo limpio para protegerse la ropa.



Estos métodos contienen *hormonas* llamadas estrógeno y progesterógeno, que son parecidas al estrógeno y la progesterona que producen el cuerpo de la mujer.

Los métodos de hormonas incluyen:

- las pastillas, que una mujer toma a diario.
- las inyecciones, que se ponen cada 1 a 3 meses.
- los implantes, que se colocan en el brazo de la mujer y que duran varios años.



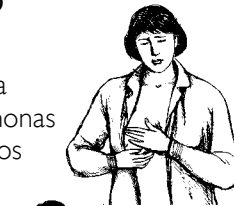
Los métodos de hormonas evitan el embarazo impidiendo que los ovarios de la mujer suelten un huevo. También hacen que se ponga muy espeso el moco que se halla en la abertura de la matriz. Eso ayuda a evitar que los espermias entren a la matriz.

La mayoría de las pastillas y algunas inyecciones contienen estrógeno y progesterógeno por lo que se llaman inyecciones o píldoras 'combinadas'. Cuando el estrógeno y el progesterógeno se usan juntos, dan una protección excelente contra el embarazo. Pero algunas mujeres no deben usar píldoras o inyecciones con estrógeno por razones de salud o porque están dando pecho (vea página 209).

Las 'mini-píldoras', los implantes y algunas inyecciones contienen sólo progesterógeno. Estos métodos son más seguros que las inyecciones o las píldoras 'combinadas' para las mujeres que no deben usar estrógeno o que están dando pecho (vea página 212).

Las siguientes mujeres deben evitar CUALQUIER método de hormonas:

- Las mujeres que tienen *cáncer* de los pechos, o una bola dura en un pecho (vea pág. 382). Los métodos de hormonas no causan cáncer. Pero si una mujer ya tiene cáncer, estos métodos lo pueden agravar.
- Las mujeres que podrían estar embarazadas o cuya regla está retrasada (vea pág. 67).
- Las mujeres que han tenido algún *sangrado anormal* de la vagina durante los últimos 3 meses (vea pág. 360). Ellas deben consultar a un trabajador de salud sobre este problema.



Algunos métodos de hormonas son dañinos para las mujeres que tienen otros problemas de salud. Infórmese bien sobre cada método que le interese para asegurarse de que pueda usarlo sin peligro. Si tiene alguno de los problemas médicos mencionados, pero aun así desea usar uno de los métodos, consulte a un trabajador de salud que tenga la capacitación apropiada para ayudarle.

Métodos de planificación familiar de hormonas



hormonas

IMPORTANTE

Los métodos de hormonas no dan protección contra las infecciones sexuales ni el VIH.

► La mujer controla los métodos de hormonas y los puede usar sin que el hombre lo sepa.

► Algunas medicinas para las convulsiones (ataques), para la tuberculosis (TB) o para el VIH reducen la eficacia de los métodos de hormonas. Una mujer que toma esas medicinas deberá usar otro método de planificación familiar.

Efectos secundarios de los métodos de hormonas

Los métodos de hormonas contienen las mismas sustancias químicas que las que el cuerpo de la mujer produce durante el embarazo. Por eso, la mujer puede tener estas molestias los primeros meses que los use:

Nausea



Dolores de cabeza



Aumento de peso



Hinchazón de los pechos



Cambios en la regla



Estos efectos secundarios generalmente se mejoran después de los 2 ó 3 primeros meses. Si eso no sucede, y los efectos le molestan o le preocupan, consulte a un trabajador de salud. Quizás le pueda ayudar a cambiar la cantidad de hormonas en su método o a cambiar de método. Para mayor información sobre los efectos secundarios comunes que se dan con cada método de hormonas, vea las páginas 209 a 215.

► Las píldoras no empiezan a prevenir inmediatamente el embarazo. Entonces durante los primeros siete días de usar la píldora, use un condón u otro método como respaldo para evitar el embarazo.



marcas comunes de pastillas anticonceptivas

► Si usted necesita cambiar a una pastilla con una dosis de hormonas más baja, use además un método de planificación familiar de barrera o no tenga relaciones sexuales durante el primer mes.

LA PÍLDORA

Pastillas combinadas (pastillas anticonceptivas que contienen estrógeno y progestágeno)

Las pastillas combinadas prevendrán el embarazo cuando usted toma una pastilla todos los días. Hay muchas diferentes marcas que contienen diferentes tipos de estrógeno y progestágeno y diferentes cantidades de cada hormona. Las pastillas combinadas más comunes son de 'dosis baja' con 20, 30, ó 35 microgramos (mcg) de estrógeno. Las pastillas de dosis baja no son iguales que las mini-píldoras. Las pastillas de dosis baja contienen estrógeno y progestágeno, pero la mini-píldora contiene solamente progestágeno. Vea la página 522 para saber más acerca de los diferentes tipos de pastillas combinadas y algunas marcas. Las pastillas combinadas generalmente se consiguen en clínicas de planificación familiar, dispensarios, farmacias, y por medio de los trabajadores de salud.

Una vez que empiece a usar la píldora, trate de usar siempre la misma marca (y, si puede, compre varios paquetes a la vez). Si tiene que cambiar de marca, trate de conseguir una que tenga las mismas hormonas en las mismas cantidades. Así usted tendrá menos efectos secundarios y estará mejor protegida.

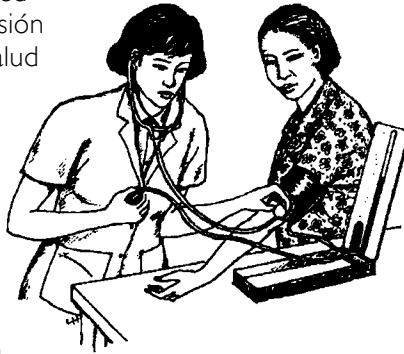
Quién no debe tomar píldoras combinadas:

Para algunas mujeres es peligroso tomar la píldora debido a ciertos problemas de salud. **NUNCA** tome la píldora si tiene cualquiera de las condiciones mencionadas en la pág. 207, o si usted...

- tiene *hepatitis*, problemas del hígado, o la piel y los ojos amarillos.
- alguna vez ha tenido señas de un *derrame cerebral*, de *parálisis* o de problemas del corazón.
- alguna vez ha tenido un *coágulo de sangre* en las venas de las piernas o en los pulmones o el cerebro. Las *várices* generalmente no son un problema, a menos que las venas estén rojas y adoloridas.

Si usted tiene cualquiera de los siguientes problemas de salud, trate de usar otro método en vez de pastillas anticonceptivas combinadas. Sin embargo, si no puede conseguir otro método, es mejor que use las pastillas combinadas a que se embarace. **Trate de no tomar pastillas combinadas si usted...**

- **fuma y es mayor de 35 años.** Usted corre un mayor riesgo de tener un derrame cerebral o un ataque al corazón si toma pastillas combinadas.
- **tiene diabetes o epilepsia.** Si usted está tomando medicina para convulsiones (ataques), necesitará tomar una pastilla anticonceptiva más fuerte (50 µcg de estrógeno). Consulte a un médico o a otro trabajador de salud.
- **tiene la presión alta** (más de 140/90). Si alguna vez le han dicho que tiene la presión alta, o usted piensa que podría tener la presión alta, pida a un trabajador de salud que se la revise. Si usted pesa de más, tiene dolores de cabeza frecuentes, se queda sin aliento fácilmente, se siente débil o mareada con frecuencia, o siente dolor en el hombro izquierdo o en el pecho, es importante que averigüe si tiene la presión alta.



Efectos secundarios comunes de las pastillas combinadas:

- **Sangrado irregular** (sangrado fuera de los días normales de la regla). Las píldoras combinadas muchas veces hacen que la regla se vuelva más breve y más ligera. También es normal que a veces se salte la regla. Éstos son los efectos secundarios más comunes de las píldoras combinadas. Para evitar tener sangrados leves fuera de los días de la regla, siempre tome la píldora a la misma hora todos los días. Si el problema continúa, hable con un trabajador de salud para ver si le ayudaría cambiar la dosis de progestágeno o de estrógeno.
- **Náusea.** La náusea o basca (ganas de vomitar) generalmente se quita después de 1 ó 2 meses. Si usted tiene ese problema, trate de tomar las pastillas junto con comida o a una hora diferente del día. A algunas mujeres les ayuda tomar la píldora justo antes de acostarse por la noche.
- **Dolores de cabeza.** Es común tener dolores de cabeza leves durante los primeros meses. Una medicina suave para el dolor puede ayudarle. Si el dolor de cabeza es muy fuerte o le da al mismo tiempo que la visión se le pone borrosa, ésa podría ser una señal grave (vea la pág. 210).

► Si usted está dando pecho, debe esperar hasta que su leche haya bajado y esté fluyendo bien antes de tomar la píldora combinada. Usualmente tarda 3 semanas.

► Si le molestan los cambios en su cuerpo causados por haber empezado a tomar una pastilla anticonceptiva, hable con una promotora de salud. Posiblemente ella pueda sugerirle una píldora alternativa.

► Si su regla no le viene como de costumbre, y usted se ha olvidado de tomar algunas pastillas, siga tomando las pastillas, pero vea a un trabajador de salud para averiguar si usted está embarazada.

► Si a usted le dan una nueva medicina mientras está tomando la píldora, pregunte a su trabajador de salud si debe usar un método de barrera o no tener relaciones sexuales mientras esté tomando la medicina. Algunos antibióticos y otras medicinas reducen la eficacia de la píldora.

Señas de problemas cuando está tomando píldoras combinadas:

DEJE de tomar la píldora y consulte a un trabajador de salud si usted...

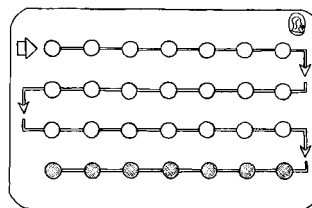
- tiene dolores de cabeza muy fuertes con visión borrosa (*migrañas*), que le empezaron a dar después de que comenzó a tomar la píldora.
- siente debilidad o entumecimiento en los brazos o en las piernas.
- siente dolor fuerte en el pecho y se queda sin aliento.
- tiene dolor fuerte en una pierna.
- tiene dolor fuerte en el abdomen.

Si usted tiene cualquiera de estos problemas, el embarazo también puede ser peligroso. Por eso, use otro tipo de planificación familiar, como condones, hasta que pueda consultar a un trabajador de salud que tenga la capacitación apropiada para atender su problema.

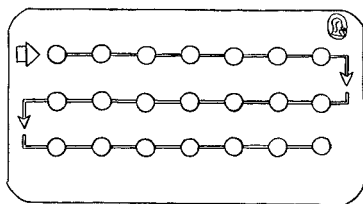
Cómo tomar las pastillas combinadas

Hay paquetes de 21 ó 28 pastillas anticonceptivas. Si tiene un paquete de 28 pastillas, tome una pastilla cada día del mes. En cuanto se termine un paquete, empiece a tomar las pastillas del próximo paquete.

(Las últimas 7 píldoras del paquete de 28 días están hechas de azúcar. No contienen hormonas. Estas píldoras ayudan a recordarle que tiene que tomarse una píldora cada día.)



Paquete de 28 pastillas



Paquete de 21 pastillas

Si tiene un paquete de 21 pastillas, tome una pastilla a diario por 21 días y luego espere 7 días antes de empezar un nuevo paquete. La regla generalmente le dará durante los días en que no esté tomando pastillas. Pero empiece un nuevo paquete después del séptimo día aunque la regla no le haya venido.

Con ambos tipos de paquetes, tome la primera pastilla el primer día de su regla. Así usted estará protegida de inmediato. Si ya pasó el primer día, usted puede empezar a tomar las pastillas en cualquiera de los primeros 7 días de su ciclo mensual. En este otro caso, usted no estará protegida de inmediato. Por lo tanto, durante las primeras 2 semanas en que tome las pastillas, deberá usar otro método de planificación familiar o no deberá tener relaciones sexuales.

Usted necesita tomar una pastilla cada día, aun cuando no tenga relaciones sexuales. Trate de tomar la pastilla a la misma hora todos los días.

Si olvida tomar unas pastillas:

Si se olvida de tomar unas pastillas, usted podría embarazarse.

Si a usted se le olvida tomar 1 ó 2 píldoras, tome 1 píldora tan pronto como lo recuerde. Luego tome la siguiente píldora a la hora programada. Quizás tenga que tomar 2 píldoras el mismo día.

Si se le olvida tomar 3 píldoras, 3 días seguidos, tome 1 píldora inmediatamente. Después tome 1 píldora cada día a la hora programada.

Si está usando un paquete de 28 pastillas, solamente tome las pastillas que contienen hormonas y deje las que tienen azúcar. Luego empiece a tomar las pastillas que contienen hormonas de otro paquete. Si está usando un paquete que tiene 21 pastillas, empiece uno nuevo en cuanto termine el que está usando actualmente. Use condones (o evite las relaciones sexuales) hasta que haya tomado la pastilla durante 7 días seguidos.

Si se le olvida tomar más de 3 píldoras, deje de tomar las píldoras hasta que haya venido la regla. Durante ese tiempo, use condones (o evite las relaciones sexuales). Luego, empiece un nuevo paquete.

El olvidar tomar las píldoras puede causar sangrado, parecido a una regla leve.

Si a usted le cuesta trabajo acordarse de tomar sus pastillas, vea si le



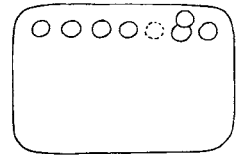
ayuda tomarlas a la hora de llevar a cabo algún quehacer, como preparar la comida al mediodía. O tome la pastilla a la hora de que el sol se ponga o antes de acostarse. Guarde el paquete en un lugar donde lo pueda ver todos los días. Si aun así, se olvida de tomar sus pastillas con frecuencia (más de una vez al mes), piense en usar otro método de planificación familiar.

Si vomita 3 horas o menos después de tomar su pastilla,

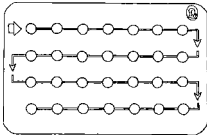
o si tiene diarrea muy fuerte, la pastilla no permanecerá en su cuerpo el tiempo necesario para funcionar bien. Use condones o no tenga sexo hasta que esté bien y haya tomado una pastilla cada día, durante 7 días.

Cómo dejar de tomar la píldora

Si quiere cambiar de método de planificación familiar o si se quiere embarazarse, deje de tomar las pastillas cuando se termine el paquete. Usted se puede embarazarse en cuanto deje de tomar la píldora. La mayoría de las mujeres que dejan de tomar las pastillas porque quieren un bebé, logra embarazarse durante el primer año.



○ = pastilla olvidada
 ○ = tome 2 pastillas



La mini-píldora es segura y efectiva cuando está dando pecho.

► Si se olvida una pastilla, use un método de barrera (o no tenga relaciones sexuales) por 7 días, Y SIGA tomando sus pastillas.

La mini-píldora (pastillas anticonceptivas que contienen solo progestágeno)

La mini-píldora no contiene estrógeno. Por eso es más segura para las mujeres que no deben tomar pastillas combinadas (vea las páginas 208 y 209) o que sufren efectos secundarios cuando toman pastillas combinadas.

La mini-píldora es muy efectiva para la mayoría de las madres que están dando pecho y que no han vuelto a tener la regla desde que dieran a luz. Es un poco menos efectivo que las pastillas combinadas para las mujeres que no están dando pecho y aquellas que han estado dando pecho por más de 6 meses desde que dieran a luz. Vea la página 523 para algunas marcas.

La mini-píldora generalmente se consigue en clínicas de planificación familiar, dispensarios, farmacias, y por medio de los trabajadores de salud.

No deben tomar la mini-píldora las mujeres que tienen cualquiera de los problemas mencionados en la página 207 ni las mujeres que están tomando medicina para convulsiones. Esa medicina reduce la eficacia de la mini-píldora.

Efectos secundarios comunes de la mini-píldora:

- **sangrados irregulares leves.** Éste es el efecto secundario más común. A veces se puede controlar tomando ibuprofen.
- **la regla no viene.** Esto es bastante común, pero si pasan 45 días sin que le baje sangre, es posible que esté embarazada. Siga tomando las píldoras hasta que pueda averiguar si está embarazada.
- **dolores de cabeza** de vez en cuando.

Cómo tomar la mini-píldora:

- Si no está dando pecho, o si está dando pecho y ha vuelto a tener la regla, tome la primera píldora el primer día de la regla.
- Si está dando pecho y no ha vuelto a tener la regla, puede tomar la primera píldora cualquier día desde 6 semanas hasta 6 meses después de dar a luz. Es posible que no le baje la regla mientras que toma la mini-píldora. Eso es normal. Después de 6 meses sin tener la regla, puede tomar la primera píldora cualquier día, pero use además un método de barrera si tiene relaciones sexuales los primeros 2 días.
- Tome la mini-píldora a la misma hora todos los días. Si la toma con unas horas de atraso, o si se le olvida tomarla por un solo día, podría quedar embarazada.
- Cuando termine un paquete de píldoras, comience con un paquete nuevo el día siguiente aunque no haya sangrado. No salte ningún día.

Qué hacer si se le olvida una mini-píldora:

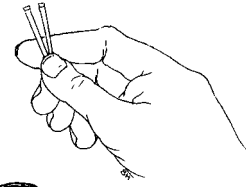
Tómela en cuanto se dé cuenta. Tome la siguiente píldora a la hora de costumbre, aunque termine tomando 2 pastillas en un día. Use además un método de barrera o evite las relaciones sexuales durante 2 días. Es posible que sangre si toma la píldora con atraso.

Cómo dejar de tomar la mini-píldora:

Puede dejar de tomar la mini-píldora en cualquier momento. Podría quedarse embarazada al día siguiente de dejar de tomarla, así que debe usar otro método de planificación familiar enseguida si no quiere embarazarse. Si deja la mini-píldora al final de su ciclo, el sangrado mensual será más regular.

LOS IMPLANTES (JADELLE, IMPLANON, NORPLANT)

Los implantes son tubitos suaves y pequeños que se colocan bajo la piel en la parte interior del brazo de la mujer. Los tubitos contienen la hormona llamada progestágeno y funcionan como las mini-píldoras. Evitan el embarazo durante 3 a 5 años, dependiendo de la marca.



Cómo usar los implantes:

Un trabajador de salud capacitado hace un pequeño corte en la piel para colocar o sacar los implantes. Esto generalmente se lleva a cabo en una clínica o en un centro de planificación familiar.



IMPORTANTE Antes de probar los implantes, asegúrese de que en su área haya un trabajador de salud que tenga la capacitación necesaria y que esté dispuesto a sacarle los implantes si usted decide que ya no los quiere. Es más difícil sacar los implantes que colocarlos.

Los implantes pueden ser usados por mujeres que están dando pecho o que tienen problemas con el estrógeno. No deben usar implantes las mujeres que tienen cualquiera de las condiciones descritas en la página 207, las que tienen enfermedades del corazón, ni las que quieren embarazarse en unos cuantos años. Si usted está tomando medicinas para ataques (convulsiones), además de los implantes usted tendrá que usar otro método, como condones o un diafragma.

Efectos secundarios comunes de los implantes:

Durante los primeros meses, es posible que los implantes causen sangrado irregular (a mediados de su ciclo mensual), o que prolonguen la regla. O puede que hagan que la regla no baje. Eso no quiere decir que usted esté embarazada o que algo ande mal. Estos cambios desaparecerán a medida que su cuerpo se vaya acostumbrado a tener más progestágeno. Si el sangrado irregular le causa problemas, puede que un trabajador de salud le recomiende que, además de los implantes, tome píldoras combinadas de dosis baja por unos cuantos meses.

Es posible que, de vez en cuando, usted también tenga dolores de cabeza y los mismos efectos secundarios que son comunes con las inyecciones que sólo contienen progestágeno (vea la pág. 214).

Para dejar de usar los implantes:

Es posible sacar los implantes en cualquier momento—aunque puede ser difícil encontrar a un trabajador de salud que sepa cómo hacerlo. Después de que le saquen los implantes, usted se puede embarazar de inmediato, así que use otro método de planificación familiar si no se quiere embarazar.

► Muchas mujeres quieren quitarse los implantes antes de que éstos pierdan su eficacia, porque les desagradan los efectos secundarios. El problema más común es el sangrado irregular.



LAS INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS

Este método consiste en que una persona con la capacitación apropiada le dé a la mujer inyecciones de hormonas de cada 1 a 3 meses, generalmente en un centro médico o en una clínica de planificación familiar. La protección dura hasta que sea tiempo de recibir la próxima inyección. Este método se puede usar sin que otras personas se den cuenta.

Inyecciones que sólo contienen progestágeno

Hay inyecciones, como la *Depo Provera* y el *Noristerat*, que sólo contienen la hormona llamada progestágeno. Éstas son especialmente buenas para las mujeres que no pueden usar estrógeno (vea págs. 208 y 209). Se dan de cada 2 a 3 meses.

No deben empezar a recibir las inyecciones de puro progestágeno las mujeres que tienen cualquiera de las condiciones mencionadas en la página 207, las que no pueden recibir inyecciones con regularidad, o las que se quieren embarazar antes de que pase un año.

Efectos secundarios comunes de las inyecciones de puro progestágeno:

Debido a las grandes cantidades de progestágeno que reciben con cada inyección, las mujeres tienen más cambios de la regla durante los primeros meses que con cualquier otro método de hormonas.

Éstos son otros efectos secundarios comunes:

- **Hay sangrado irregular.** Si esto es un problema, un trabajador de salud le puede recetar 2 ciclos de pastillas anticonceptivas combinadas, de dosis baja, para que usted deje de tener sangrado irregular. Usted deberá tomar las pastillas al mismo tiempo que esté recibiendo las inyecciones. Por lo general, el sangrado irregular desaparecerá en unos cuantos meses.
- **La regla deja de venir.**
- **Hay aumento de peso.**

Inyecciones combinadas

Otras inyecciones, como el *Cyclofem* y la *Mesigyna*, contienen estrógeno y progestágeno. Éste es un buen tipo de inyección para las mujeres que desean tener la regla como de costumbre. Las inyecciones combinadas se dan cada mes, son más caras que las inyecciones de pura progestágeno, y son más difíciles de conseguir.

Las mujeres que no deben tomar pastillas combinadas o recibir inyecciones de pura progestágeno tampoco deben recibir inyecciones combinadas. No empiece con las inyecciones combinadas mientras esté dando pecho hasta que su bebé cumpla 6 meses o se le vuelva la regla.

► Las inyecciones que sólo contienen progestágeno casi siempre causan cambios de la regla. Puede que usted tenga sangrado ligero todos los días o de vez en cuando. Usted probablemente dejará de tener la regla antes de que pase un año. Estos cambios son normales.

Efectos secundarios comunes de las inyecciones combinadas

Como estas inyecciones contienen las mismas hormonas que las pastillas combinadas, tienen también los mismos efectos secundarios (vea pág. 209).

Cómo usar las inyecciones anticonceptivas:

Lo mejor es que usted reciba su primera inyección cuando tenga la regla. Así es menos probable que esté embarazada. Usted puede empezar a recibir las inyecciones de puro progestágeno en cualquier momento si está dando pecho y no ha vuelto a tener la regla.

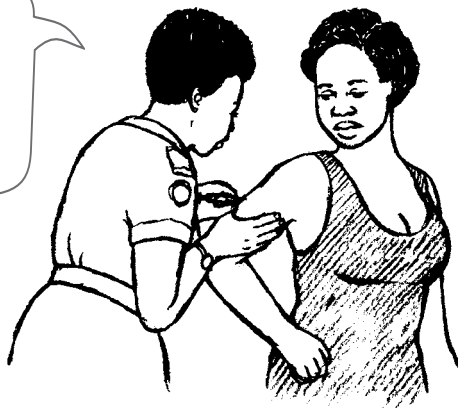
La inyección le dará a usted protección inmediata si la recibe menos de 5 días después de que le haya comenzado la regla. Si usted recibió la inyección 6 días o más después de que le haya empezado la regla, deberá usar condones o no tener relaciones sexuales durante los próximos 7 días.

Usted necesitará recibir una inyección cada 1, 2 ó 3 meses, según el tipo de inyección:

- *Depo Provera*: cada 3 meses
- *Noristerat*: cada 2 meses
- *Cyclofem* y *Mesigyna*: cada mes

Trate de recibir sus inyecciones a tiempo. Entre más espere, menos protección tendrá. Si se atrasa al ponerse la inyección, evite las relaciones sexual durante 7 días después de ponérsela.

*Usted está usando
Depo Provera.
Así que necesita
regresar en 3 meses
por su próxima
inyección.*

**Para dejar de usar las inyecciones:**

Usted puede dejar de recibir las inyecciones cuando quiera. Si usted desea embarazarse, sepa que podría tardarse un año o más en lograrlo. Su regla podría tardar lo mismo en normalizarse, pero también podría regresarle antes. Así que si no desea embarazarse de inmediato, necesita usar otro método de planificación familiar.

Dispositivos Intra- Uterinos (Aparatos que se colocan dentro de la matriz)



EL DIU (el 'aparato', T de cobre)

El DIU es un pequeño objeto o aparato que un trabajador de salud o una partera con capacitación especial coloca en la matriz. Una vez que está en la matriz, el aparato evita que un huevo se desarrolle allí. El aparato puede permanecer en la matriz hasta por 10 a 12 años (dependiendo del tipo de aparato que sea) antes de que sea necesario sacarlo y cambiarlo por uno nuevo. Un DIU se puede usar sin que el hombre lo sepa (aunque a veces el hombre puede sentir los hilos).



Los DIU más comunes están hechos de plástico o de plástico y cobre.

El DIU con progestágeno (Mirena, LNG)

Este tipo de DIU también contiene la hormona llamada progestágeno y se consigue en algunos países. El progestágeno disminuye el dolor y el sangrado que algunas mujeres tienen cuando usan un DIU. Da protección contra el embarazo por 5 años.



infecciones de
transmisión sexual

► Las mujeres que están dando pecho pueden usar un DIU con seguridad.

► No use un DIU si no tiene forma de ir a un centro médico o a una clínica donde puedan sacarle el DIU de ser necesario.

IMPORTANTE El DIU no da protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH. No sólo eso; si una mujer tiene una infección sexual, el DIU puede hacer que ella tenga complicaciones más graves, tales como infección pélvica. Esa enfermedad puede causar infertilidad.

No use un DIU si usted:

- está embarazada o podría estar embarazada.
- tiene una infección sexual o corre el riesgo de contraer una. (Eso incluye a cualquier mujer que tiene más de un compañero, o cuyo compañero podría tener otras parejas sexuales).
- tiene mucho sangrado y dolor durante la regla (el DIU con progestágeno puede ser preferible).
- está muy *anémica* (el DIU con progestágeno puede ser preferible).

Espere por lo menos 3 meses antes de usar un DIU si ha tenido alguna infección en las trompas o en la matriz, o una infección después del parto o de un aborto.

Efectos secundarios comunes:

Usted puede tener algo de sangrado ligero la primera semana después de ponerse el aparato. Algunas mujeres también tienen reglas más largas, más pesadas y más dolorosas, pero generalmente sólo durante los primeros 3 meses.

Cómo usar el DIU

Un DIU debe ser colocado por un trabajador de salud que tenga capacitación especial, después de que él o ella haya hecho un examen pélvico. El mejor momento de colocar el aparato es durante la regla. Después del parto, es mejor colocar un DIU después de que hayan pasado 6 semanas. Así la matriz habrá tenido tiempo de recobrar su tamaño y su forma normales.

De vez en cuando, un aparato se sale de su lugar. Cuando eso sucede, ya no sirve para evitar el embarazo. Por lo tanto, es importante que usted aprenda a revisarse su aparato para poder asegurarse de que esté en su lugar. La mayoría de los aparatos tienen pegados 2 hilos que cuelgan por la vagina. Usted debe revisar esos hilos después de cada regla, para asegurarse de que el aparato siga en su lugar.

Cómo revisar los hilos del DIU

1. Lávese las manos.
2. Acuéfillese y meta dos dedos lo más hondo que pueda en la vagina. Encuentre los hilos del aparato pero **no los jale**.
3. Saque los dedos y vuelva a lavarse las manos.



Señas de problemas relacionados con un DIU:

La infección pélvica es el problema más grave que puede resultar del uso de un DIU. La mayoría de las infecciones se dan en los primeros 3 meses, generalmente porque la mujer ya tenía una infección cuando se le colocó el aparato. La infección también se puede deber a que el trabajador de salud no haya colocado el DIU bajo condiciones limpias.

Acuda a un trabajador de salud que tenga capacitación especial para colocar DIUs y para tratar complicaciones, o vaya a un hospital de inmediato, si tiene cualquiera de las siguientes señas:

- Su regla está retrasada.
- Usted tiene dolor en la parte baja de la barriga o dolor durante las relaciones sexuales.
- Usted tiene mucho desecho o desecho maloliente de la vagina.
- Usted no se siente bien, o tiene fiebre (calentura) o escalofríos.
- Usted no puede encontrar el hilo del aparato, o el hilo está más corto o más largo que de costumbre.
- Su compañero puede sentir el aparato (no sólo los hilos) durante las relaciones sexuales.

Para dejar de usar un DIU:

Cuando usted quiera dejar de usar el aparato, tendrá que ir a que se lo saque un trabajador de salud capacitado. Nunca trate de sacarse un aparato usted misma.

Usted podrá embarazarse en cuanto ya no tenga puesto el aparato.

Métodos naturales de planificación familiar

Hay 3 métodos para evitar el embarazo que no requieren de dispositivos o sustancias químicas o medicinas. Estos métodos son:

- el dar pecho durante los primeros 6 meses
- el método del moco
- el método de días fijos

IMPORTANTE Los métodos naturales de planificación familiar no proporcionan protección contra las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el virus que causa el SIDA. Si usted usa cualquiera de los métodos naturales que mencionamos en estas páginas, usted aún tiene que pensar en formas de protegerse de esas enfermedades.

DANDO PECHO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES

Bajo ciertas condiciones, el dar pecho puede evitar que los ovarios suelten un huevo. Este método no cuesta nada, pero su eficacia disminuye después de los primeros 6 meses de vida del bebé.

Cómo usar la leche de pecho para evitar el embarazo:

Dar de mamar es un método eficaz de planificación familiar sólo cuando estas 3 condiciones (que deben darse juntas) existen:

1. Su bebé tiene menos de 6 meses de edad y



2. usted no ha tenido la regla desde que dio a luz y



3. usted sólo le está dando leche de pecho a su bebé y lo alimenta siempre que él tiene hambre—sin que pasen más de 6 horas entre cada vez que lo alimenta—ya sea de día o de noche. Su bebé no duerme toda la noche sin despertarse para comer.



Use otro método de planificación familiar que sea seguro en cuanto suceda cualquiera de estas cosas:

- su bebé cumple más de 6 meses o
- a usted le empieza a bajar la regla o
- su bebé empieza a tomar otros tipos de leche o alimentos, o empieza a dormir por más de 6 horas en la noche o
- usted tiene que estar alejada de su bebé por más de 6 horas y no tiene manera de sacarse la leche de los pechos durante esas horas.

EL MÉTODO DEL MOCO Y EL MÉTODO DE DÍAS FIJOS

Para usar uno u otro de estos métodos, usted necesita entender en qué parte de su ciclo mensual usted está fértil. Para evitar el embarazo, usted y su compañero no deben tener relaciones sexuales, o deben usar un método de barrera, durante sus días fértiles.

Como estos métodos no cuestan nada y no tienen efectos secundarios, pueden ser usados por las mujeres que no quieren usar otros métodos o cuando otros métodos no están disponibles.

Para poder usar estos métodos con mayor eficacia, tanto usted como su compañero deben acudir a un trabajador de salud que tenga capacitación especial y pueda darles más información acerca de sus cuerpos y acerca de la fertilidad. Generalmente se requiere como de 3 a 6 meses de práctica para aprender a usar estos métodos.

Los métodos naturales de planificación familiar no son tan eficaces si...

- usted no tiene mucho control sobre cuándo tener relaciones sexuales. Durante sus días fértiles, su compañero tiene que estar dispuesto a esperar y no tener relaciones sexuales o a usar condones u otro método de barrera.
- las señas de su fertilidad cambian de un mes a otro. Usted no podrá saber cuándo está fértil.
- usted acaba de tener un bebé o de perder un embarazo. En esas circunstancias es difícil saber cuándo se está fértil.

Lo que debe saber acerca del ciclo de la fertilidad de la mujer:

- La mujer produce un huevo cada mes.
- El huevo sale de uno de los ovarios como 14 días antes de la próxima regla.
- El huevo sobrevive como por 24 horas (1 día y 1 noche) después de salir del ovario.
- Las semillas del hombre pueden sobrevivir hasta 2 días dentro del cuerpo de la mujer.



métodos de barrera



sexo sin penetración

Ya estoy cansado de esperar!



la regla

Para aumentar la eficacia de todos los métodos naturales de planificación familiar:

- Sólo tenga relaciones sexuales en los días que caen entre el final de su temporada de fertilidad y su próxima regla.
- Use el método del moco y el método de días fijos al mismo tiempo.
- Siempre que no esté segura si está fértil, use condones o no tenga relaciones sexuales.

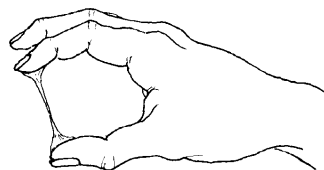
El método del moco

Para usar este método, usted tiene que prestarle mucha atención al moco de su vagina. Durante sus días fértiles, su cuerpo produce un moco húmedo que ayuda a los espermias a entrar en la matriz. Así que, si usted se revisa el moco todos los días, se dará cuenta de cuándo está fértil. Entonces podrá evitar tener relaciones sexuales en esa temporada.

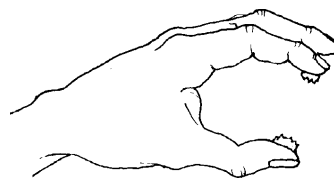
Cómo saber cuándo está fértil:



1. Límpiase la vagina por fuera con un dedo o un pedacito de papel o de tela.
2. Si tiene moco, tome algo de él entre su pulgar y un dedo. ¿Cómo se siente? ¿Está húmedo y resbaloso? ¿Está seco y pegajoso?



moco claro, húmedo y resbaloso = usted está fértil



moco blanco, seco, pegajoso = no está fértil

Cómo usar el método del moco:

- No tenga relaciones sexuales en cualquier día en que vea o sienta moco claro y resbaloso. O, si quiere tener relaciones sexuales durante esos días, use condones o un diafragma **sin** espermicida (éstos son los únicos métodos que no cambian el moco).
- No tenga relaciones sexuales sino hasta 2 días después del último día en que haya tenido moco claro y resbaloso.
- No tenga relaciones sexuales mientras tenga la regla. Hay una pequeña posibilidad de que esté fértil, sin que pueda darse cuenta.
- Nunca se haga lavados de la vagina. Esto le quitará el moco.
- Si tiene dificultades para saber si está fértil, o si tiene una infección vaginal, use otro método.

El método de días fijos

Cuando una mujer usa el método de días fijos, se abstiene de tener relaciones sexuales todos los días en que pudiera ser fértil. Sólo pueden usar este método las mujeres que tienen ciclos regulares de 26 a 32 días. Eso quiere decir que entre el primer día de una regla y el primer día de la regla siguiente pasan por lo menos 26 días, pero no más de 32.

Este método generalmente les sirve a las mujeres que tienen ciclos regulares, es decir, más o menos el mismo número de días entre una regla y otra. Pero si un solo ciclo de la mujer cambia y se vuelve más corto o más largo, la mujer podría quedar embarazada fácilmente. Es frecuente que el ciclo de la mujer cambie cuando ella está enferma o tensa y angustiada. Por eso, es mejor que en esas situaciones, la mujer use otro método de planificación familiar hasta que ya esté mejor y su ciclo haya vuelto a la normalidad.

Cómo usar el método de días fijos

Para que el método funcione, la mujer no debe tener relaciones sexuales con coito (con el pene dentro de la vagina) desde el comienzo del día 8 de su ciclo hasta el final del día 19 de su ciclo. Si decide tener relaciones sexuales en ese período, deberá protegerse con otro método de planificación familiar.

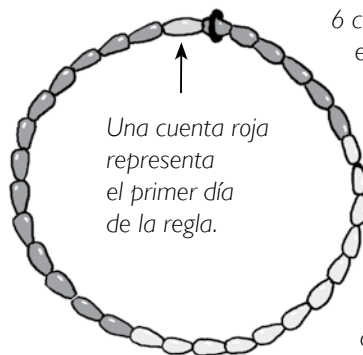
La regla me bajó hace 8 días. Así que no podemos tener relaciones sexuales ni hoy, ni los próximos 10 días.

Más vale que me vaya a casa de mi hermana.



Las mujeres pueden usar cuentas, un cuadro o alguna otra cosa para recordar sus días fértiles. Haga un collar con 32 cuentas de 3 colores diferentes. Cada color representa una fase diferente del ciclo de la mujer:

Otras 13 cuentas azules representan los demás días cuando las relaciones sexuales con penetración generalmente no causarán un embarazo.



Una cuenta roja representa el primer día de la regla.

6 cuentas azules muestran los días en que las relaciones sexuales con penetración generalmente no causarán un embarazo.

12 cuentas blancas representan los días fértiles—cuando las relaciones sexuales con penetración sí pueden causar un embarazo.

La mujer pone un anillo o un hilito alrededor de la cuenta roja, el día que le baje la regla. Luego debe pasar el anillo a la siguiente cuenta cada día. Cuando el anillo esté en una de las cuentas blancas, le indicará a la mujer que podría embarazarse si tiene relaciones sexuales con penetración. El día que le vuelva a venir la regla, ella deberá regresar el anillo a la cuenta roja del principio.



Métodos caseros y tradicionales para evitar el embarazo

Cada comunidad tiene métodos tradicionales para evitar o ponerle fin al embarazo. Muchos de ellos pueden ser muy útiles para limitar el número de hijos de una pareja, aunque generalmente no son tan eficaces como los métodos modernos. Por otro lado, algunos métodos tradicionales no son nada eficaces e incluso pueden ser dañinos.

MÉTODOS TRADICIONALES QUE SÍ SIRVEN

El sacar el pene (coitus interruptus). Este método consiste en que el hombre saque 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 saque el pene a tiempo, puede que el pene gotee algo de líquido con espermatozoides antes de que el hombre eyacule. Eso puede bastar para embarazar a la mujer.

El separar a la pareja después del parto. En muchas comunidades, las parejas no tienen relaciones sexuales por meses o años después del nacimiento de un bebé. Eso le da más tiempo a la madre para cuidar a su bebé y para recobrar su fuerza, sin tener que temer otro embarazo.

El sexo sin penetración. Hay formas de tener relaciones sexuales que no resultan en el embarazo. El sexo oral (boca en los genitales) y las caricias sexuales (tocar los genitales u otras partes del cuerpo) son algunas actividades sexuales que muchas parejas disfrutan. Existe poco riesgo de transmitir el VIH y otras ITS. El sexo anal tampoco resulta en el embarazo, aunque es una manera en la que fácilmente se puede transmitir el VIH y otras ITS.



Evitar todo tipo de penetración (introducción del pene del hombre en la vagina de la mujer) es la forma más segura de prevenir el embarazo, aunque posiblemente sea difícil practicar esto durante un largo tiempo.

MÉTODOS TRADICIONALES QUE NO SIRVEN O QUE SON DAÑINOS

- Los agüeros y los hechizos no evitan el embarazo.
- El poner hierbas, vainas o excremento en la vagina puede causar irritación e infecciones.
- El lavarse la vagina con hierbas o polvos no evita el embarazo. Los espermatozoides se mueven con mucha rapidez y algunos llegarán al interior de la matriz antes de que usted se haga el lavado.
- El orinar después de las relaciones sexuales no evita el embarazo. (Sin embargo, sí puede ayudar a evitar infecciones del sistema urinario.)

LA ESTERILIZACIÓN

(la operación para no tener más hijos)

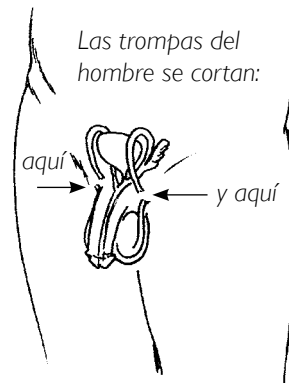
Hay operaciones que hacen que sea casi imposible que el hombre o la mujer tengan hijos. Como estas operaciones son permanentes, sólo son una buena opción para los hombres o las mujeres que están seguros de que ya no quieren tener más hijos.

Para hacerse una de estas operaciones, es necesario ir a un centro médico o a un hospital. Las operaciones son rápidas y seguras, y no causan efectos secundarios.

La operación para el hombre (vasectomía)

Una vasectomía es una operación sencilla que consiste en cortar los tubos que llevan los espermias de los testículos al pene. No se cortan los testículos. Esta operación se puede hacer en cualquier centro médico que cuente con un trabajador de salud con la capacitación apropiada. Sólo toma unos cuantos minutos.

La operación no afecta la capacidad del hombre de tener relaciones sexuales ni de sentir placer sexual. Él aún eyacula semen, pero éste no contiene espermias. Las trompas podrían tener espermias durante 12 semanas después de la operación entonces quizá tenga que usar otro método de planificación familiar durante este período.



Métodos permanentes



el cuerpo del hombre

La operación para la mujer (ligadura de trompas)

La ligadura de trompas es una operación un poquito más complicada que la vasectomía, pero aun así es muy segura. Toma como 30 minutos.

Una promotora que haya recibido capacitación inserta una herramienta en la piel cerca del ombligo para cortar o hacer la ligadura de las trompas que llevan el óvulo a la matriz. **La operación no afecta la capacidad de la mujer de tener relaciones sexuales ni de sentir placer sexual.**



IMPORTANTE *La esterilización no proporciona protección contra las enfermedades sexuales, incluyendo el VIH. Así que usted tendrá que pensar en formas de protegerse contra esas enfermedades.*

Nuevos métodos de planificación familiar

Los siguientes métodos de planificación familiar ya están disponibles o están siendo desarrollados. Quizás sólo sea posible conseguirlos en algunos lugares y tal vez sean caros. Los incluimos aquí para que más mujeres sepan de ellos y los pidan. Así será más probable que se vuelvan más fáciles de conseguir y quizás también más baratos. Entre más métodos haya, mejor, pues entonces la probabilidad será mayor de que toda mujer interesada en planear su familia pueda encontrar un método que satisfaga sus necesidades.

El parche anticonceptivo es un pedazo delgado de plástico que se adhiere a la piel, donde suelta estrógeno y progestágeno que son absorbidos por el cuerpo de la mujer. El parche se debe reemplazar con uno nuevo una vez a la semana por 3 semanas seguidas; durante la 4ª semana (la semana de su regla), no se ponga el parche. No debe usar el parche si tiene alguna de las condiciones descritas en las páginas 207 a 209. Puede causar los mismos efectos secundarios que la píldora.

Las pastillas anticonceptivas que se usan una vez a la semana cambian el equilibrio natural de estrógeno de la mujer, lo cual impide que el huevo fertilizado se prenda de la pared de la matriz. Estas nuevas pastillas son menos eficaces que las pastillas tradicionales que se toman a diario. Aún no se sabe mucho acerca de sus efectos secundarios.

El anillo vaginal suelta progestágeno y estrógeno, o sólo progestágeno, lentamente en la vagina de la mujer. El anillo vaginal es de un solo tamaño y la mujer se lo puede poner ella misma. Cada anillo dura 1 mes. La mujer puede embarazarse inmediatamente después de quitarse el anillo.

El mejor método de planificación familiar es aquel que sea el más cómodo para usted. Pensar en su vida cotidiana, sus relaciones, preocupaciones, necesidades y deseos puede ayudarle a seleccionar el mejor método.

Sin importar el método que seleccione, es importante entender y seguir las instrucciones de cómo usarlo efectivamente. Aquí hay algunas maneras de pensar en los diferentes métodos basándose en sus necesidades personales.

Cómo escoger el mejor método



Quiero que mi regla siga de la misma manera.

Quizás usted **PREFERA** usar . . .
Métodos de barrera, el DIU

Probablemente deba **EVITAR** . . .
Métodos hormonales



No quiero tener la obligación de hacer algo todos los días.

Quizás usted **PREFERA** usar . . .
Implantes, inyecciones, DIU

Probablemente deba **EVITAR** . . .
La píldora combinada, la mini-píldora, cualquier otro método natural



Mi compañero no quiere que utilice la planificación familiar.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Inyecciones, implantes, DIU

Probablemente deba EVITAR . . .
Métodos de barrera, píldoras, métodos naturales



No quiero poner nada en mi vagina ni en mi matriz.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Métodos hormonales, condones para hombres, métodos naturales

Probablemente deba EVITAR . . .
El diafragma, los condones para mujeres, el DIU



Quiero poder tener relaciones sexuales cuando sea y sin interrupción.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
El DIU, los métodos hormonales

Probablemente deba EVITAR . . .
Métodos de barrera, métodos naturales



No quiero tener más hijos.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Esterilización, implantes, inyecciones, DIU

Probablemente deba EVITAR . . .
Métodos naturales, métodos de barrera



Quiero tener un bebé en un año.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Métodos de barrera, la píldora combinada, la mini-píldora, métodos naturales

Probablemente deba EVITAR . . .
Implantes, inyecciones, DIU, esterilización



Creo que mi compañero tiene relaciones sexuales con otras personas y podría infectarme de una ITS.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Condones para hombres o para mujeres

Probablemente deba EVITAR . . .
Cualquier método hormonal, cualquier método natural, el DIU, la esterilización



Estoy dando de mamar a mi bebé.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Condones, diafragma, implantes, DIU, la mini-píldora, inyecciones de progestágeno solo

Probablemente deba EVITAR . . .
Las píldoras combinadas, inyecciones mensuales hasta que su bebé cumpla 6 meses o se le vuelva la regla



Mi esposo no quiere involucrarse en un método de planificación familiar.

Quizás usted PREFIERA usar . . .
Condones para mujeres, el diafragma, cualquier método hormonal, el DIU

Probablemente deba EVITAR . . .
Condones para hombres, planificación familiar natural

Métodos de planificación familiar de emergencia

► Los métodos de planificación familiar de emergencia no deben tomar el lugar de otros métodos.

Los métodos de emergencia sirven para que las mujeres puedan evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Sólo son eficaces si se usan poco después de tener relaciones sexuales.

Los métodos de emergencia son seguros y eficaces. Sin embargo, no son tan eficaces como el uso consistente de los otros métodos de planificación familiar que discutimos en este capítulo. Además, pueden causar efectos secundarios desagradables.

PÍLDORAS DE EMERGENCIA

Las píldoras que se usan para la planificación familiar de emergencia son las mismas que algunas mujeres toman a diario. Pero en una emergencia, uno toma una dosis mucho más alta y por poco tiempo. Ahora existen pastillas especiales de emergencia que tienen una dosis alta en 1 ó 2 pastillas. Cualquiera de estas pastillas, hay que tomarlas en los primeros 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Para aumentar la probabilidad de evitar el embarazo, tome la pastilla cuanto antes después de haber tenido relaciones sexuales sin protección (vea la página 522). Si ya está embarazada, la pastilla de emergencia no terminaría el embarazo y tampoco causará defectos de nacimiento

Usted debe usar un método de planificación familiar de barrera (como condones) o no tener relaciones sexuales hasta que le venga su próxima regla. Después de su regla, usted puede usar cualquier método de planificación familiar que guste.

Su próxima regla debe darle como en 2 semanas. Si no le baja, es posible que usted se haya embarazado a pesar de usar las pastillas de emergencia. Usted debe seguir usando un método de barrera hasta que esté segura.



DIU



cómo saber si usted corre el riesgo de tener una infección sexual

OTROS MÉTODOS DE EMERGENCIA

DIU (Dispositivo Intra-Uterino). Un DIU de T-Cobre también puede impedir que el huevo se prenda de la pared de la matriz.

- Un trabajador de salud con capacitación especial necesita colocar el DIU 5 días o menos después de que usted haya tenido relaciones sexuales sin protección. Usted puede dejarse puesto el aparato y seguir protegida contra el embarazo, hasta por 10 ó 12 años. O puede pedir que le remuevan el DIU después de su próximo ciclo menstrual cuando pueda asegurarse que no está embarazada. No pida que le coloquen un aparato si usted corre el riesgo de tener una infección sexual.

A veces, a una mujer le gustaría tener embarazos menos seguidos o tener sólo cierto número de hijos, pero ella no puede usar planificación familiar. Eso puede suceder porque...

- ella no puede conseguir información sobre diferentes métodos.
- ciertos métodos no son fáciles de conseguir o son muy caros.
- no hay servicios de planificación familiar o de salud femenina cerca de donde ella vive, o el trabajador de salud local no tiene la capacitación necesaria para proporcionar servicios de planificación familiar.
- las creencias religiosas prohíben el uso de planificación familiar.
- el esposo no está dispuesto a usar planificación familiar.

La lucha por el cambio

He aquí algunas cosas que la gente puede hacer para lograr que más mujeres en la comunidad puedan conseguir servicios de planificación familiar y para promover el uso de la planificación familiar:

- **Proporcionar información.** La información acerca de la planificación familiar debe estar disponible para todos: muchachos y muchachas, hombres y mujeres. Los programas educativos pueden dar a conocer los beneficios de la planificación familiar y ayudar a las parejas a escoger los métodos que más les convengan. Tal vez usted pueda dirigir pláticas con mujeres o parejas para hablar sobre las inquietudes y experiencias que cada quien tenga con relación a la planificación familiar. Durante esas pláticas, asegúrese de también dar información acerca de cómo prevenir el VIH y otras infecciones sexuales.
- **Ofrecer métodos de planificación familiar a bajo costo.** Consiga que un trabajador de salud local con capacitación para ofrecer servicios de planificación familiar abra una clínica para mujeres. Otra opción es conseguir que su clínica local ofrezca servicios de planificación familiar.
- **Capacitar a algunos promotores varones** para que puedan informar a otros hombres sobre la importancia y los beneficios de la planificación familiar. Ayude a los hombres a entender el papel que ellos juegan en la reproducción. Así entenderán también por qué deben compartir la responsabilidad por la planificación familiar. Trate de cambiar las actitudes machistas para que los hombres apoyen y usen la planificación familiar.
- **Hablar sobre lo que las creencias religiosas** locales dicen acerca de la planificación familiar y presentar nuevas perspectivas. Los métodos irán ganando más aceptación entre la gente si usted puede promover su uso tomando en cuenta y respetando las creencias religiosas de la gente.

Cuando usted hable sobre la planificación familiar en su comunidad, le ayudará recordar y recordarles a los demás que la planificación familiar no sólo es importante para mejorar la salud y el bienestar de la mujer, sino la salud y las condiciones de vida de **toda la gente** en la comunidad.

