

CAPÍTULO 17

La planificación familiar

En este capítulo:

Cómo escoger un método de planificación familiar..... 300

Cuadro de métodos de planificación familiar	301	Tener relaciones sexuales sin penetración.	312
El condón para el hombre (preservativo, profiláctico).	302	Dar el pecho	312
El condón para la mujer (condón femenino).	302	La planificación familiar natural	312
El diafragma	304	El método del moco.	313
El espermicida (espuma, jalea, crema, óvulos o supositorios)	305	El método de días fijos.	314
Los métodos hormonales	305	La esterilización.	315
Las pastillas anticonceptivas (la píldora, anticonceptivos orales) . .	307	La anticoncepción de emergencia . . .	316
Las inyecciones anticonceptivas . . .	309	El retiro del pene.	317
Los implantes	309	La esponja anticonceptiva	317
El dispositivo intrauterino (DIU, aparato)	310	La esponja casera.	317
		Costumbres que no evitan el embarazo	318

Planificación familiar que sirve a toda la comunidad..... 318

Los hombres también deben hacerse responsables de la planificación familiar.	318	Los programas de planificación familiar que sí funcionan.	319
--	-----	---	-----

La planificación familiar

CAPÍTULO

17

La planificación familiar permite a las mujeres y a los hombres tener el número de hijos que desean cuando los desean. Hay muchos métodos, tanto tradicionales como modernos, que se pueden usar para la planificación familiar. Esos métodos a veces se llaman métodos para espaciar los embarazos o anticonceptivos.

Las mujeres y los hombres usan la planificación familiar por varias razones. Por ejemplo:

- para tener tiempo para terminar sus estudios o para empezar a ganar dinero antes de empezar una familia
- para dejar un par de años entre los nacimientos de sus hijos
- para tener solamente el número de hijos que ellos piensan que pueden mantener
- para evitar un embarazo peligroso, por ejemplo, si la mujer tiene cierta enfermedad o si es menor de 17 años y la pelvis no se le ha desarrollado por completo.



Los partos no deben ser peligrosos, pero en los lugares donde las mujeres son pobres, no comen bien y no reciben buena atención de salud, muchas de ellas mueren a causa del sangrado abundante y otras complicaciones del parto. Tal vez una mujer quiera tener menos embarazos para proteger su propia salud.

Todas las mujeres tienen derecho a decidir si quieren tener hijos y cuántos quieren tener. Pero la mayoría de las mujeres deben vencer muchos obstáculos para poder tomar esas decisiones por sí mismas. Para que las parteras puedan ayudar a las mujeres a tener más opciones, necesitan:

- informarse acerca de la planificación familiar y compartir la información.
- trabajar con otras personas para que las parejas tengan más opciones de planificación familiar.
- trabajar con la comunidad para lograr que los hombres se interesen más en la planificación familiar y en usarla con responsabilidad.

Cómo escoger un método de planificación familiar

En las páginas siguientes describimos diferentes métodos de planificación familiar. Antes de recomendar uno de los métodos a una mujer, averigüe cuáles son sus necesidades.

- ¿Quiere asegurarse de que no se va a embarazar si usa ese método?
- ¿Le preocupan los efectos secundarios (efectos incómodos e indeseables)?
- ¿Quiere un método que no tiene que recordar todos los días—o puede usar un método que requiera que vaya llenando un cuadro o que tome una pastilla diaria?
- ¿Tiene un compañero que está dispuesto a participar en la planificación familiar?
- ¿Cuánto puede gastar la mujer en planificación familiar?
- ¿Le interesa un método que ella pueda dejar de usar cuando quiera embarazarse—o prefiere un método permanente?
- ¿Necesita un método que proteja contra las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Los métodos que describimos en este capítulo sirven bien para evitar el embarazo. Pero cada uno de los métodos también tiene desventajas. Hay métodos que cuestan más dinero que otros. Algunos métodos requieren una consulta médica o tienen ciertos riesgos para la salud. Antes de recomendar un método, asegúrese de que usted entienda los costos y riesgos, igual que sus comodidades y posibles complicaciones. Asegúrese de que la mujer también entienda esas cosas.

Piense en la protección contra las ITS junto con la prevención del embarazo

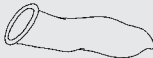





























Cuando piensa en la planificación familiar, también es importante pensar en el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Algunos métodos de planificación familiar, como los condones, ayudan a evitar el embarazo y dan protección contra las ITS. Otros métodos, como las pastillas anticonceptivas y los DIU, sólo evitan el embarazo.

Cuando le ayude a una mujer a escoger un método de planificación familiar, también debería ayudarle a pensar en el riesgo de contagiarse de VIH u otra infección de transmisión sexual. Para mayor información sobre las ITS, vea la página 320.

¿Los condones también me protegerán contra las infecciones?



El cuadro en la próxima página muestra la eficacia de cada método para prevenir el embarazo y las ITS. El cuadro también indica los efectos secundarios que cada método pueda tener, y da información importante sobre la forma de usar cada uno. Las estrellas indican la eficacia del método para evitar el embarazo. Pero algunos métodos que pueden ser bastante eficaces tienen menos estrellas porque muchas veces la gente no los usa correctamente. Si una mujer y un hombre usan el método correctamente cada vez que tengan relaciones sexuales, obtendrán mejores resultados.

MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR	Protección contra el embarazo	Protección contra las ITS	Posibles efectos secundarios	Información importante
Condón para el hombre 	★★ BUENA	 BUENA		Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante.
Condón para la mujer 	★★ BUENA	 BUENA		Es menos eficaz si la mujer está encima del hombre durante el acto sexual.
Diafragma 	★★ BUENA	 REGULAR		Es más eficaz cuando se usa junto con espermicida.
Espermicida 	★ REGULAR	 NADA	 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	 NADA	 náuseas, dolores de cabeza, cambios de la regla	Estos métodos pueden ser peligrosos para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
Implantes 	★★★★★ MEJOR	 NADA		
DIU 	★★★★★ MEJOR	 NADA	 reglas fuertes y dolorosas	Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
Relaciones sexuales sin penetración 	★★★★★ MEJOR	 REGULAR		A algunas parejas, especialmente los jóvenes, les puede costar trabajo atenerse a este método.
Dar el pecho (sólo los primeros 6 meses) 	★★ BUENA	 NADA		La madre debe dar el pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le vuelva a bajar la regla.
Planificación familiar natural 	★★ BUENA	 NADA		Para usar este método correctamente, la mujer necesita entender cuándo es fecunda.
Esterilización 	★★★★★ MEJOR	 NADA		Después de la operación, el hombre o la mujer nunca más podrá tener un bebé.
Retiro del pene (coito interrumpido) 	★ REGULAR	 REGULAR		Es más eficaz si se combina con otro método, como un espermicida o un diafragma.
La esponja 	★★ BUENA	 NADA	 Infecciones de la vejiga o candidiasis	Es menos eficaz para las mujeres que ya tienen hijos.

El condón para el hombre (preservativo, profiláctico)

Un condón es una funda angosta de hule delgado que el hombre usa para cubrirse el pene durante las relaciones sexuales. El semen del hombre queda atrapado en la funda y por eso los espermatozoides (semillas) no pueden entrar en la vagina ni la matriz de la mujer. Los condones sirven bien para evitar el embarazo. Los condones también ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH.



Los condones más eficaces son los de látex o poliuretano—no los de piel de oveja.

La pareja debe usar un nuevo condón cada vez que tenga relaciones sexuales.

Un lubricante puede hacer que las relaciones sexuales sean más agradables para el hombre y para la mujer. También puede impedir que el condón se rompa. Use un lubricante a base de agua, como la saliva, *Lubricante KY* o un espermicida. No use aceites, *Vaselina*, lociones para la piel o mantequilla. Pueden hacer que el condón se rompa. Para que el condón sea más cómodo para el hombre, se le puede poner una gota de lubricante en la punta, por dentro. Al condón también se le puede untar un poco de lubricante por fuera después de que el hombre se lo ponga.

El condón para la mujer (condón femenino)

El condón para la mujer cubre el interior de la vagina y los labios exteriores de los genitales. Hay que usar ese condón una sola vez, porque se puede romper si se vuelve a usar. Pero si una mujer no tiene más condones, puede limpiar y volver a usar el mismo condón femenino hasta 5 veces. El condón femenino no se debe usar junto con un condón para el hombre.

De los métodos que la mujer misma controla, el condón femenino es el más eficaz en cuanto a protección contra el embarazo, las ITS y el VIH.

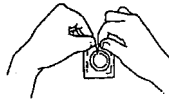
Los condones para la mujer pueden ser caros y necesitan tomar tiempo para aprender a usarlos. Funcionan mejor cuando el hombre se pone encima de la mujer durante el acto sexual.

Hoy en día hay 3 tipos de condones femeninos disponibles. El tipo más nuevo a la venta es el menos caro. El condón femenino VA se ajusta mejor al cuerpo de la mujer. Es más cómodo y hace menos ruido durante el acto sexual.



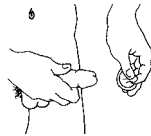
Cómo usar un condón:

Un nuevo condón debe venir enrollado en un paquetito cerrado.



Tenga cuidado de no desgarrar el condón cuando abra el paquete. Si el condón está tieso, duro o pegajoso, tírelo. No va a funcionar.

1. El condón se pone cuando el pene ya está tieso, pero antes de que toque los genitales de la mujer. Un hombre que no está circuncidado debe jalarse el prepucio hacia atrás para destapar el pene. El hombre debe aplastar la punta del condón y ponérselo en la punta del pene.



2. Desenrolle el condón hasta que cubra todo el pene. Siga aplastando la punta del condón mientras lo desenrolla. Si no deja ese espacio adicional para el semen, el condón podría romperse.



3. Justo después de que el hombre eyacule (se venga) y antes de que el pene se ablande, el hombre debe sostener la orilla del condón mientras retira el pene de la vagina. Luego debe quitarse el condón con cuidado.



4. Amarre el condón y tírelo en la basura o en una letrina.

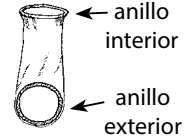


Cómo usar un condón femenino:

1. Abra el paquetito con cuidado, sin desgarrar el condón.



2. Encuentre el anillo más pequeño, que está en el extremo cerrado del condón. Ése es el anillo de adentro.



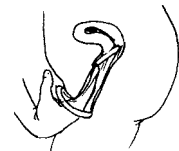
3. Aplaste el anillo de adentro.



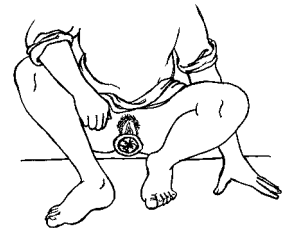
4. Métase el anillo de adentro en la vagina.



5. Empuje ese anillo en la vagina con un dedo, hasta que tape el cuello de la matriz. El otro anillo queda afuera de la vagina.



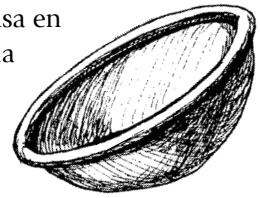
6. Asegúrese de guiar el pene a través del anillo de afuera cuando tenga relaciones sexuales.



7. Quítese el condón inmediatamente después del acto sexual, antes de que se levante. Aplaste y tuerza el anillo de afuera para que el semen del hombre no se salga del condón. Sáquese el condón con cuidado y luego entiérrelo o tírelo en una letrina. No lo tire en la taza del baño.

El diafragma

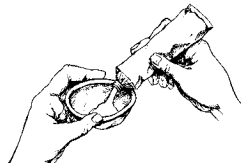
Un diafragma es una copa poco profunda, de hule suave, que la mujer usa en la vagina durante las relaciones sexuales. El diafragma tapa el cuello de la matriz para que los espermatozoides (semillas) del hombre no puedan llegar a la matriz. El diafragma se debe usar con espermicida (vea la página 305). Cuando se usa correctamente, es eficaz para prevenir el embarazo. Se piensa que también da un poco de protección contra las infecciones de transmisión sexual, como el VIH.



Los diafragmas son de diferentes tamaños. Para encontrar el tamaño correcto, un trabajador de salud toma la medida como parte de un examen pélvico (vea el capítulo 20, páginas 373 a 379). Si usted está capacitada para hacer un examen pélvico, es fácil aprender a tomar la medida para el diafragma.

Cómo usar el diafragma

1. Ponga un poco de espermicida en el centro del diafragma. Luego esparza un poco más alrededor de toda la orilla del diafragma.



Puede usar el diafragma aunque no tenga espermicida, pero tal vez no sea igual de eficaz.

2. Aplaste el diafragma a la mitad.



3. Métase el diafragma en la vagina y empújelo hasta que tape el cuello de la matriz.



Si el diafragma está bien puesto, la mujer podrá sentir el cuello de la matriz a través del hule.



4. Déjese el diafragma puesto por lo menos 6 horas después de tener relaciones sexuales. Si vuelve a tener relaciones sexuales antes de que hayan pasado 6 horas, primero debe ponerse más espermicida en la vagina.

Lave el diafragma con agua y jabón suave después de usarlo. Luego séquelo, rocíelo con maicena, si tiene, y guárdelo en un envase limpio y cerrado.

El espermicida (espuma, jalea, crema, óvulos o supositorios)

Un espermicida es una sustancia química que mata a los espermatozoides después de que salen del pene. Los espermicidas son bastante eficaces para evitar el embarazo cuando se usan solos y son muy eficaces cuando se usan junto con un condón o un diafragma.



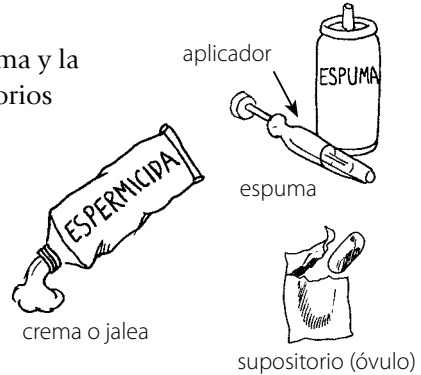
¡ADVERTENCIA! Una mujer debe usar un espermicida sólo si está segura de que su pareja no tiene el VIH.

Se hacen muchos espermicidas con una sustancia química llamada Nonoxynol 9 que irrita la vagina y ocasiona lesiones pequeñas. Estas lesiones permiten que el VIH pase a la sangre fácilmente. Por eso el uso del espermicida puede hacerse más probable contagiarse del VIH durante las relaciones sexuales.

Cómo usar el espermicida

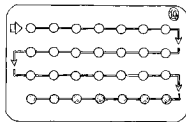
La mujer se pone el espermicida en la vagina. La espuma y la jalea se ponen con un aplicador. Los óvulos o supositorios se meten muy adentro de la vagina con los dedos.

Hay que ponerse el espermicida media hora o menos antes de tener relaciones sexuales. Hay que dejar el espermicida en la vagina por lo menos 6 horas después de tener relaciones sexuales. La mujer debe ponerse más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales.



Los métodos hormonales

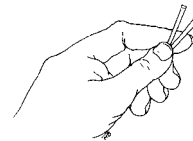
Las pastillas, las inyecciones y los implantes anticonceptivos contienen hormonas. Las hormonas son sustancias químicas que el cuerpo de la mujer produce de una forma natural. Las hormonas controlan muchos de los procesos del cuerpo, como la regla y la capacidad de embarazarse. Los métodos hormonales evitan el embarazo impidiendo que los ovarios de la mujer suelten óvulos. Éstos son algunos de los métodos hormonales:



pastillas (píldoras)



inyecciones



implantes

Se siguen inventando nuevos métodos hormonales. Algunos de los últimos métodos son el parche anticonceptivo, el anillo (que se pone en el cuello de la matriz) y un DIU con hormonas.

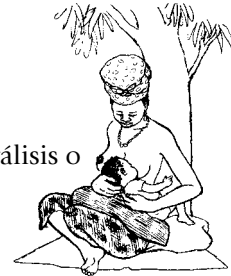
Los métodos hormonales son muy efectivos para prevenir el embarazo. Pero ninguno de ellos si se usa solo protegerá a la mujer contra el VIH u otras ITS.

La mayoría de las pastillas anticonceptivas y algunas de las inyecciones contienen 2 hormonas: estrógeno y progestágeno. Los implantes, algunas pastillas y algunas inyecciones sólo contienen progestágeno.

Algunas mujeres no deben usar ningún método que contiene estrógeno.

Estas mujeres deberían usar métodos que contienen sólo progestágeno:

- Mujeres que tienen la presión alta.
- Mujeres que tienen diabetes.
- Mujeres que padecen epilepsia.
- Mujeres que alguna vez han tenido un derrame cerebral, parálisis o una enfermedad del corazón.
- Mujeres que tienen hepatitis o problemas del hígado (piel y ojos amarillos).
- Mujeres que alguna vez han tenido una embolia (coágulo de sangre) en las venas. Una embolia generalmente causa un dolor constante y profundo en una pierna o en la cadera. (Las várices generalmente no son de qué preocuparse).
- Las mujeres que padecen jaquecas, especialmente con cambios en su visión.
- Mujeres que están dando pecho durante las primeras 3 semanas después de dar a luz. No se debe usar un método que contiene estrógeno hasta que la leche materna salga sin problema.



Algunas mujeres no deben usar ningún método hormonal.

- Mujeres que tienen cáncer de mama o de la matriz.
- Mujeres que podrían estar embarazadas.
- Las mujeres que tienen mucho sangrado con una regla, que dura por más de 8 días o con sangrado de la vagina por causa desconocida.



Esas mujeres **no** deben usar píldoras, inyecciones, implantes ni ningún otro método hormonal.

Efectos secundarios

Los métodos hormonales a veces tienen efectos secundarios. Esos efectos no son peligrosos, pero muchas veces son incómodos. Los métodos hormonales pueden causar:

náuseas



dolores de cabeza



aumento de peso



hinchazón de los pechos



cambios de la regla



Los efectos generalmente se vuelven menos molestos después de 2 ó 3 meses. Si no, la mujer puede probar otro método de planificación familiar.

Las pastillas anticonceptivas (la píldora, anticonceptivos orales)

Las pastillas tienen todas las ventajas y desventajas de los métodos hormonales que mencionamos en la página 306.

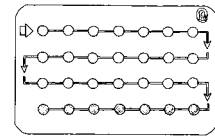
Este método es uno de los más eficaces para evitar el embarazo, siempre que la mujer tome una pastilla a la misma hora todos los días.

Hay muchas marcas de pastillas anticonceptivas, pero siempre se debe tomar pastillas de "dosis baja". Es decir, deben contener 35 microgramos (mcg) o menos de estrógeno y 1 miligramo (mg) o menos de progestágeno. Las mujeres nunca deben tomar pastillas con más de 50 mcg de estrógeno.

Cómo tomar las pastillas anticonceptivas

La mujer debe tomar la primera pastilla del paquete el primer día de la regla. Si no puede hacer eso, debe tomar la primera pastilla cualquiera de los primeros 7 días después de que le empiece la regla.

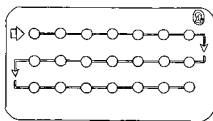
Las pastillas vienen en paquetes de 21 ó 28 píldoras. Si la mujer está usando un paquete de 28 pastillas, debe tomarse una pastilla todos los días. Por lo general, las mujeres tendrán una regla leve durante los últimos 7 días del paquete de pastillas. En cuanto se acabe un paquete, debe abrir otro y seguir tomando 1 pastilla cada día.



paquete de 28 pastillas

(Las últimas 7 pastillas de un paquete de 28 son de azúcar. No contienen hormonas. Las mujeres se pueden tomar esas pastillas para que no pierdan el hábito de tomar una pastilla todos los días, a la misma hora).

Si una mujer prefiere no sangrar cada mes, tomar sólo las pastillas con hormonas continuamente, hasta por 3 meses, es seguro. Cuando la mujer llega a la cuarta semana del paquete (las pastillas de azúcar) puede inmediatamente empezar un nuevo paquete de pastillas en lugar de tomar las pastillas de azúcar. Luego continúe tomando las pastillas con hormonas en el orden usual.



paquete de 21 pastillas

Si la mujer está usando un paquete de 21 pastillas, debe tomarse una pastilla todos los días, durante 21 días. Luego debe esperar 7 días antes de abrir un nuevo paquete. Por lo general, le bajará la regla después del día 21. Pero aunque no le baje, ella debe empezar a tomarse las pastillas de un nuevo paquete en 7 días.

Las pastillas no protegerán a la mujer contra el embarazo inmediatamente. Por eso, debe usar condones u otro método las primeras 7 días. Si no, podría quedar embarazada.

Lo mejor es tomar la pastilla a la misma hora todos los días. Muchas mujeres la toman con algo de comer, sobre todo si tienen náuseas los primeros meses que la usan.



¿Qué pasa si a la mujer se le olvida tomarse la pastilla?

Si a la mujer se le olvida tomarse 1 ó 2 pastillas, deberá tomarse 1 en cuanto se acuerde. Luego deberá tomarse la siguiente pastilla a la hora acostumbrada—aunque tenga que tomarse 2 pastillas el mismo día.

Si a la mujer se le olvida tomarse 3 pastillas 3 días seguidos, deberá tomarse 1 pastilla de inmediato, tan pronto como se acuerde. Luego deberá volver a tomarse 1 pastilla cada día, a la hora acostumbrada.

Si está usando un paquete de 28 pastillas, sólo deberá tomarse las pastillas con hormonas y saltarse las pastillas de azúcar. Si está usando un paquete de 21 pastillas, deberá abrir un nuevo paquete y empezar a tomarse esas pastillas en cuanto se termine el paquete que ya esté usando.

Para que no se embarace, deberá usar un condón cada vez que tenga relaciones sexuales los 7 días después de que se le hayan olvidado las pastillas.

Recuerde: Las pastillas anticonceptivas no serán eficaces si no se toman continuamente. Una mujer que toma pastillas anticonceptivas tiene que tomarse 1 pastilla todos los días, a la misma hora, aunque esté tomando otras medicinas, esté comiendo alimentos especiales, esté enferma o no tenga relaciones sexuales.



¡ADVERTENCIA! Si una mujer está tomando pastillas anticonceptivas y le da uno de estos signos, debe conseguir consejos médicos de inmediato:

- dolor en el pecho y falta de aliento
- dolores de cabeza fuertes
- entumecimiento de los brazos o las piernas
- dolor fuerte en una pierna

Para más información sobre diferentes tipos de pastillas anticonceptivas, vea la página 490.

Las inyecciones anticonceptivas

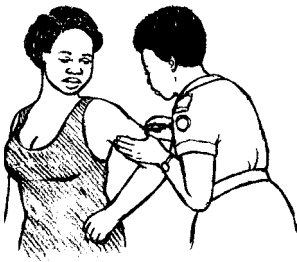
Con este método, un trabajador de salud le pone una inyección de hormonas a la mujer para que no se embarace. El efecto de la inyección dura de 1 a 3 meses.



Las inyecciones son muy eficaces. Muy pocas de las mujeres que usan este método se embarazan. Otra ventaja de este método es que la mujer no necesita hacer nada antes de tener relaciones sexuales. Además, el trabajador de salud que la atiende es la única persona que tiene que saber que ella está usando planificación familiar.

Las desventajas de las inyecciones son parecidas a las desventajas de las pastillas anticonceptivas: algunas mujeres suben de peso o tienen náuseas, pechos adoloridos o cambios de la regla. Algunas de las mujeres que se ponen inyecciones dejan de tener la regla. Esos efectos no son peligrosos, pero pueden ser incómodos. Otra desventaja es que la mujer

tiene que ir a ver a su trabajador de salud cada 1 a 3 meses para ponerse la inyección. Y, al igual que otros métodos hormonales, las inyecciones no dan protección contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.



La mayoría de las inyecciones sólo contienen progestágeno. Las marcas más conocidas son *Depo-Provera (DMPA)* y *Noristerat*. Las mujeres que están dando el pecho pueden usar esas inyecciones sin peligro, al igual que las mujeres que no deben usar estrógeno (vea la página 306).

Hay algunas inyecciones que contienen estrógeno, pero son más caras y son difíciles de conseguir. Hay que ponérselas 1 vez al mes. Las mujeres que usan esas inyecciones generalmente tienen la regla como de costumbre.

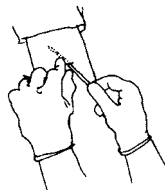
Las inyecciones anticonceptivas son mejores para las mujeres que están seguras de que no quieren embarazarse todo un año o más. Eso se debe a que una mujer podría tardarse hasta 1 año o más en embarazarse después de que haya dejado de ponerse las inyecciones. Siempre hay que advertirle eso a la mujer antes de empezar a ponerle las inyecciones.

Los implantes

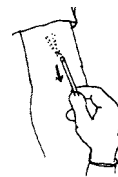
Con este método, un trabajador de salud capacitado le pone unos tubitos blandos de progestágeno debajo de la piel del brazo de la mujer. Los implantes evitan el embarazo por un plazo de 3 a 5 años, dependiendo del tipo de implante. Cuando haya pasado ese plazo, hay que cambiar los implantes por unos nuevos. Si la mujer decide que quiere embarazarse antes de que haya terminado el plazo, un trabajador de salud tendrá que sacarle los implantes.



implantes



los implantes se ponen debajo de la piel...



... y los puede sacar un trabajador de salud capacitado.

Una mujer que tiene implantes no necesita hacer nada más para evitar el embarazo antes de tener relaciones sexuales. Los implantes son muy eficaces, aunque a veces no protegen a las mujeres muy gordas tan bien como a las mujeres delgadas. Los implantes sólo contienen progesterona, así que se los pueden poner las mujeres que no deben usar estrógeno. Las mujeres que están dando el pecho también pueden usar los implantes sin peligro.

Los implantes tienen los mismos riesgos y efectos secundarios que los otros métodos hormonales (vea la página 306). A la mayoría de las mujeres que los usan les cambia mucho la regla y tienen manchado y sangrado entre una regla y otra. Eso generalmente se mejora después de un año de usar este método. Al igual que los otros métodos hormonales, los implantes no dan protección contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

La mujer no puede sacarse los implantes por sí misma. Sólo se los puede sacar un trabajador de salud capacitado. Además, tal vez sea difícil encontrar a un trabajador de salud que sepa hacerlo. Todas las mujeres necesitan entender eso antes de que decidan ponerse implantes.



¡ADVERTENCIA! Preste atención a las mujeres que usan implantes, porque les pueden dar problemas de salud graves. **Si una mujer tiene cualquiera de estos signos, consiga ayuda médica:**

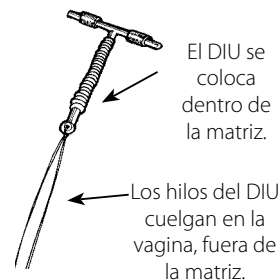
- dolor en el brazo, cerca del implante
- pus, enrojecimiento o sangrado cerca del implante
- el implante se sale solo
- la mujer deja de tener la regla después de haberla tenido con regularidad varios meses

El dispositivo intrauterino (DIU, aparato)

El DIU es un pequeño aparato de plástico que se coloca en la matriz para evitar el embarazo. Hay diferentes tipos de DIU tales como el T de cobre o Mirena, pero muchas mujeres lo llaman simplemente “el aparato”. En el capítulo 21 hay más información acerca de los DIU y la forma de colocarlos en la matriz.

Una vez que el DIU se coloca dentro de la matriz, permanece allí hasta que lo saca una persona capacitada. Hay que cambiar el DIU después de algunos años. Unos tipos de DIU se dejan puestos más tiempo que otros.

Ni el hombre ni la mujer sienten el DIU durante las relaciones sexuales. Si la mujer tiene puesto un DIU, no necesita hacer nada más para prevenir el embarazo antes de tener relaciones sexuales. Y nadie más que ella tiene que saber que usa un DIU.



Con frecuencia, el DIU causa cambios en el sangrado durante la regla, dependiendo del tipo de DIU. El T de cobre puede causar una regla más abundante con más calambres dolorosos. Esta pérdida extra de sangre puede causar anemia. El Mirena provoca que la regla sea muy leve o que desaparezca, pero puede causar sangrado y manchado irregular.

Las mujeres que tienen infecciones de la vagina o de la matriz, o VIH u otras infecciones de transmisión sexual, no deben usar el DIU. Éstos son algunos de los riesgos y las desventajas del DIU:

- El DIU no da protección contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Si una mujer ya tiene una infección de ese tipo cuando se le coloca el DIU, es probable que la infección se extienda a la matriz. Las infecciones de la matriz pueden causar infertilidad u otros problemas de salud graves.
- El DIU puede hacer que la regla se vuelva dolorosa o más fuerte. Si la mujer sangra mucho cada mes, podría sufrir anemia.
- El DIU puede causar una pérdida (aborto espontáneo) si la mujer se embaraza a pesar de tener puesto el DIU o si se lo coloca cuando ya está embarazada.
- La mujer no puede ponerse o sacarse el DIU por sí misma. Eso lo tiene que hacer un trabajador de salud.

Por esas razones, es mejor que sólo usen el DIU las mujeres que viven cerca de un hospital.



¡ADVERTENCIA! Una mujer que está usando el DIU debe conseguir ayuda médica si le da cualquiera de estos signos de peligro:

- La regla no le baja a tiempo o no le baja, o ella tiene manchado inusual entre una regla y otra.
- Tiene dolor en el vientre, que no se le quita, o las relaciones sexuales le causan dolor.
- Tiene signos de infección: flujo vaginal raro o mal olor de la vagina, fiebre, escalofríos, malestar.
- Los hilos del DIU desaparecen, se vuelven más cortos o más largos, o la mujer siente el DIU en la vagina.

La mujer necesita revisarse cada mes para asegurarse de que el DIU todavía esté en su lugar. El mejor momento de hacer eso es después de que termine la regla.

Primero, la mujer debe lavarse las manos. Luego debe meterse 2 dedos en la vagina para sentir los hilos del DIU. Deben sentirse iguales cada mes.

Si los hilos están más cortos o más largos, o si ella no los puede sentir, es posible que se hayan metido en la matriz o que el DIU se haya salido. En este caso, la mujer debe usar otro método de planificación familiar y debe conseguir ayuda médica.



Tener relaciones sexuales sin penetración

Hay muchas formas de tener relaciones sexuales sin que la mujer quede embarazada. Por ejemplo, muchas parejas disfrutan el sexo oral (tocar los genitales con la boca) y las caricias sexuales (acariciar los genitales u otras partes del cuerpo con las manos). Con estas actividades, la mujer no quedará embarazada, y el riesgo de pasarse el VIH y otras infecciones de transmisión sexual es muy bajo. El sexo anal (el pene dentro del ano de la mujer) también evita el embarazo, pero esa actividad facilita la transmisión del VIH y otras ITS.



La manera más eficaz de evitar tanto el embarazo como las ITS, incluyendo el VIH, es tener relaciones sexuales sin que el hombre meta el pene en la vagina de la mujer. Pero para las parejas puede ser muy difícil tener relaciones sexuales sin penetración por mucho tiempo.

Dar el pecho

Los primeros 6 meses después del parto, los ovarios de las mujeres que están dando el pecho generalmente no sueltan óvulos. Por eso esas mujeres no pueden embarazarse aunque tengan relaciones sexuales.

Las mujeres por lo general no se embarazan si están dando el pecho tan seguido como el bebé quiera, incluyendo en la noche, y:

- 1. el bebé tiene menos de 6 meses y**
- 2. a la mujer no le ha bajado la regla desde que dio a luz y**
- 3. el bebé sólo toma leche materna y nada más.**

La mujer podría embarazarse fácilmente si, además de leche materna le está dando fórmula infantil, agua u otras bebidas al bebé. Además, podría embarazarse si pasan más de 6 horas sin que el bebé tome el pecho.

Este método no da protección contra el VIH y otras ITS. Además, si la madre se contagia de VIH mientras está dando el pecho, podría pasarle el VIH al bebé. Si existe cualquier posibilidad de que el compañero de la madre tenga VIH, ellos deben usar condones cada vez que tengan relaciones sexuales.



La planificación familiar natural

La mujer sólo se puede embarazar cuando es fértil, o sea, cuando un óvulo sale del ovario, atraviesa la trompa y llega a la matriz—más o menos 1 vez al mes (vea la página 29). Para usar la planificación familiar natural, la mujer necesita observar las señales de su cuerpo para darse cuenta de cuándo es fértil. Durante ese período, ella y su compañero no deben tener relaciones sexuales con penetración (el pene dentro de la vagina). Pueden probar otros tipos de relaciones sexuales, como el sexo oral o las caricias sexuales. O podrían usar condones o un diafragma durante los días fértiles para evitar el embarazo.

La planificación familiar natural no cuesta dinero y no tiene efectos secundarios, pero puede ser difícil de usar. Las mujeres no siempre saben cuándo son fértiles y, si tienen aunque sea un solo ciclo irregular, se pueden embarazar fácilmente. Este método por lo general da mejores resultados cuando la pareja recibe capacitación antes de usarlo. La planificación familiar natural no da protección contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual.

La planificación familiar natural **no** es un buen método para las mujeres que no pueden controlar el momento de tener relaciones sexuales. El compañero de la mujer necesita estar dispuesto a usar condones o un diafragma—o a no tener relaciones sexuales con penetración—durante los días fértiles de la mujer.

Las mujeres que tienen ciclos irregulares tampoco deben usar este método. Las mujeres que hace poco dieron a luz o tuvieron un aborto no deben usar este método sino hasta que hayan tenido ciclos regulares varios meses. Un ciclo es el período entre el comienzo de una regla y el comienzo de la regla siguiente. (Vea la página 29).

Hay muchas maneras de usar la planificación familiar natural. En este libro hablamos sobre el método del moco y el método de días fijos. Esos 2 métodos dan mejor resultado cuando se usan juntos. Pero un solo método es mejor que nada.

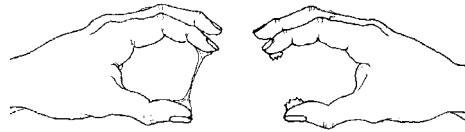


El método del moco

Para usar este método, la mujer se revisa el moco de la vagina todos los días para ver si ella es fértil. En los días fértiles, el moco se pone elástico y resbaloso, como el huevo crudo.

Para revisarse el moco, la mujer necesita limpiarse la vagina con un dedo limpio o un pedacito de tela o de papel. Luego debe fijarse en el moco.

El moco transparente, húmedo y resbaloso aparece cuando la mujer es fértil. **No debe tener relaciones sexuales.**



Cuando ella no es fértil, no hay moco **o el moco está blanco, seco y pegajoso.** Probablemente está bien que tenga relaciones sexuales 2 días después del primer día de moco seco.

Después de practicar 2 ó 3 meses, la mujer podrá reconocer los cambios del moco con facilidad.

Cómo usar el método del moco:

- Revítese el moco todos los días a la misma hora. Revíselo antes de tener relaciones sexuales.
- No tenga relaciones sexuales los días que tenga moco resbaloso. O use condones o un diafragma esos días.
- No tenga relaciones sexuales sino hasta 2 días después del último día en que tuvo moco transparente y resbaloso.
- No se haga nunca lavados vaginales porque así se lava todo el moco y no hay nada que revisar para saber si es fértil o no.
- Use otro método de planificación familiar si tiene una infección vaginal o si no está segura si es fértil o no.



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.



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.



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

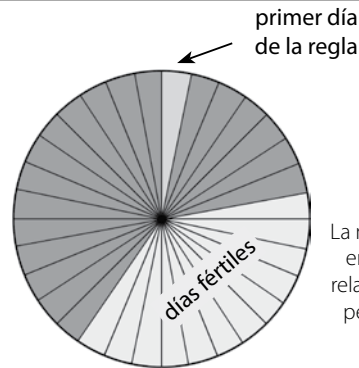
12 cuentas blancas representan los días fértiles—cuando las relaciones sexuales con penetración sí pueden causar un embarazo.

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.

Tal vez usted pueda comprar un collar como éste, llamado el *Collar del Ciclo*.



Otra opción es dibujar una rueda con 32 secciones—1 para cada día de su ciclo. La mujer puede ir marcando cada día en la rueda para que recuerde cuándo se puede embarazar.



La mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales con penetración durante los días fértiles.

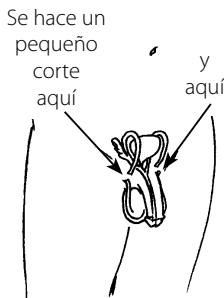
La esterilización

La esterilización es una operación que acaba con la fertilidad. Es permanente. Sólo es conveniente para las personas que saben que nunca más quieren tener un bebé.

La operación generalmente se hace en un hospital. Es rápida y no es peligrosa. La esterilización casi siempre es completamente eficaz. Un doctor puede tratar de revertirla con otra operación, pero es más cara y muchas veces no da resultado.

La esterilización no protege ni al hombre ni a la mujer contra el VIH u otras ITS.

La esterilización para el hombre (vasectomía)



La vasectomía es una operación sencilla. Sólo toma unos 10 minutos. Un trabajador de la salud inserta un instrumento a través de la piel de los testículos para cortar los conductos que llevan los espermatozoides al pene. La piel cicatriza rápidamente y los testículos no se dañan.

La operación no cambia la capacidad del hombre para tener relaciones sexuales ni para sentir placer sexual. El hombre todavía eyacula (se viene, acaba), pero los espermatozoides no pasan de los testículos al semen. Quedarán algunos espermatozoides en los conductos más o menos 3 meses después de la operación. Durante ese período, se necesitará usar otro método de planificación familiar.

La esterilización para la mujer (ligadura de trompas)

La ligadura de trompas es un poco más complicada que la vasectomía, pero aun así no es peligrosa. Un trabajador de la salud inserta un instrumento a través de la piel cerca del ombligo para cortar o amarrar las trompas que conducen los óvulos de la mujer a la matriz. La operación toma más o menos 30 minutos.



Un nuevo método que se llama Essure no requiere de cirugía. Una espiral flexible pequeña de metal y plástico se inserta a través de la vagina y el útero en cada trompa. Las espirales hacen que el cuerpo forme un tejido en ellas que obstruirá las trompas permanentemente.

La ligadura de trompas no afecta la regla de la mujer ni su capacidad para tener relaciones sexuales y sentir placer sexual.

salud de la mujer

La anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia puede prevenir un embarazo después de tener relaciones sexuales. Si una mujer tiene relaciones sexuales sin usar un método de planificación familiar y no desea embarazarse, puede tomar una dosis alta de pastillas anticonceptivas lo antes posible—pero no más de 5 días después de tener relaciones. Mientras más pronto se toman las pastillas, mayor será su eficacia.

No es conveniente que una mujer use este método cada vez que tenga relaciones sexuales. Además, este método no es tan confiable como otros.



Cómo dar pastillas anticonceptivas de emergencia

La mayoría de las pastillas anticonceptivas contienen etinilestradiol (estrógeno) y levonorgestrel (progestágeno). El número de pastillas que hay que tomar depende de la cantidad de etinilestradiol en la pastilla.

- dé 100 mcg (microgramos) de etinilestradiol por la boca.
Luego, 12 horas después, dé otra 100 mcg.

Si usa pastillas de dosis baja (con 30 a 35 mcg de etinilestradiol)

- dé 4 pastillas. Luego, 12 horas después, dé otras 4 pastillas.

Si usa pastillas de dosis alta (con 50 mcg de etinilestradiol)

- dé 2 pastillas. Luego, 12 horas después, dé otras 2 pastillas.

Pastillas de progestágeno sólo

En algunas comunidades, hay también pastillas que se usan sólo para la anticoncepción de emergencia. Estas pastillas tienen una dosis más alta de hormonas por lo que la mujer no necesita tomar tantas pastillas. Las pastillas de progestágeno sólo tienen menos efectos secundarios (náuseas y dolor de cabeza).

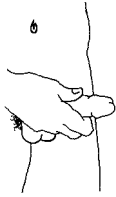
- dé 0.75 mg levonorgestrel por la boca.
Luego, 12 horas después, dé otro 0.75 mg.

El DIU de emergencia

El DIU también se puede usar como un anticonceptivo de emergencia. Un trabajador de salud capacitado debe colocarle el DIU a la mujer menos de 5 días después de que ella haya tenido relaciones sexuales. Eso generalmente evitará el embarazo. Luego, la mujer podrá dejarse puesto el DIU para no embarazarse en el futuro. Pero este método no se debe usar si es posible que la mujer tenga una infección de transmisión sexual (ITS).

El retiro del pene (coito interrumpido)

Con este método el hombre retira el pene de la vagina de la mujer y lo aleja de los genitales de ella antes de que eyacule. Eso evita que los espermatozoides entren a la vagina.

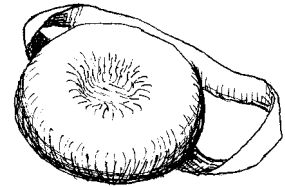


Si un hombre está dispuesto y es capaz de retirar el pene cada vez antes de eyacular, este método puede funcionar más o menos bien. No cuesta nada y siempre está disponible. Pero un hombre quizá no quiera o no sea capaz de retirar el pene antes que los espermatozoides salgan. Esto significa que la mujer puede quedar embarazada. Además, una mujer podría preocuparse si el hombre podrá retirar el pene a tiempo, lo que la hará sentir menos placer debido a tal preocupación. Este método funciona mejor cuando se usa junto con otro método como el espermicida o el diafragma.

Este método puede dar un poco de protección contra el VIH u otras ITS.

La esponja anticonceptiva

La esponja anticonceptiva es una esponja redonda, remojada con espermicida. Se moja con agua limpia antes de insertarla con el dedo muy adentro de la vagina. Debe dejarla puesta por al menos 6 horas después de tener sexo, pero no más de 24 horas. Puede sacar la esponja jalándola por el hilo o listón. Este método no protege contra ITS y deberán usarlo sólo mujeres quienes saben que su pareja no tiene el VIH, ya que el espermicida en la esponja puede irritar el tejido blando de la vagina y permitir que el virus entre al cuerpo más fácilmente. Las mujeres pueden también contraer más candidiasis o infecciones en la vejiga con este método.



La esponja casera

Para usar este método, la mujer se pone un pedazo de esponja remojada en vinagre, sal o limón muy adentro de la vagina, antes de tener relaciones sexuales. Este método no es muy eficaz, pero puede evitar algunos embarazos. No da protección contra el VIH u otras ITS.

Cómo hacer una esponja casera

1. Mezclar:

2 cucharadas de vinagre con 1 taza de agua hervida limpia

o, como otra opción:

1 cucharadita de jugo de limón con 1 taza de agua hervida limpia



o, como otra opción:

1 cucharada de sal con 4 cucharadas de agua hervida limpia



2. Remojar un pedazo de esponja hervida, como del tamaño de un huevo, en uno de esos líquidos.

3. Meterse la esponja muy adentro de la vagina menos de 1 hora antes de tener relaciones sexuales.

4. Dejarse puesta la esponja por lo menos 6 horas después de tener relaciones sexuales. Luego sacársela.



Este método puede irritar la vagina, lo cual puede aumentar el riesgo de que la mujer se contagie de una infección de transmisión sexual. La mujer debe dejar de usar la esponja si le causa sequedad, dolor o comezón en la vagina.

La esponja puede ser difícil de sacar, pero no se puede perder en la vagina. Tal vez la mujer se la pueda sacar más fácilmente si se acuclilla y puja como si estuviera obrando (defecando), al mismo tiempo que trata de sacarse la esponja con los dedos. Si le cuesta trabajo sacársela, podría amarrarle un listón o un hilo limpio para la próxima vez.

La esponja se puede lavar, hervir y volver a usar muchas veces. Hay que guardarla en un lugar limpio y seco. Se puede preparar el líquido de antemano y guardarlo en una botella.

Costumbres que no evitan el embarazo

Hay costumbres que alguna gente piensa pueden evitar el embarazo, pero no sirven. No son métodos de planificación familiar, y algunas son además peligrosas. Por ejemplo:

- El embarazo no se puede evitar usando amuletos. Tampoco sirve rezar o usar hechizos.
- El embarazo no se puede evitar orinando después de las relaciones sexuales (aunque eso sí puede ayudar a evitar las infecciones urinarias).
- El embarazo no se puede evitar haciéndose lavados de la vagina después de las relaciones sexuales. Algunas hierbas y ciertas sustancias químicas fuertes que se usan para los lavados también pueden lesionar la vagina.

Planificación familiar que sirve a la comunidad

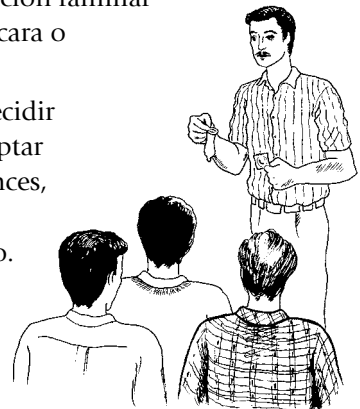
Los hombres también deben hacerse responsables de la planificación familiar

Es más fácil usar la planificación familiar con éxito cuando el hombre y la mujer deciden juntos que quieren usarla. Como los hombres no se embarazan, no siempre cargan con la responsabilidad del embarazo y de la planificación familiar de la misma forma que las mujeres. Muchos hombres opinan que la planificación familiar es un problema de la mujer.

Algunos hombres no quieren que sus compañeras usen planificación familiar. Tal vez quieran tener muchos hijos o quizás piensen que la planificación familiar es inmoral. O tal vez opinen que la planificación familiar es cara o inconveniente, o no tiene beneficios.

Cuando los hombres apoyan el derecho de la mujer de decidir si quiere tener hijos y cuándo tenerlos, las mujeres pueden optar por usar planificación familiar, si eso es lo que desean. Entonces, tanto el hombre como la mujer podrán tener relaciones sexuales con menos preocupación si no quieren tener un hijo.

Como partera, quizás usted pueda ayudar a convencer a los hombres a asumir más responsabilidad por la planificación familiar. El número de hijos que haya en



la familia afectará la salud y el bienestar de todos los miembros de la familia. Anime a los hombres a:

- usar condones.
- ayudar a sus compañeras a usar el método de planificación familiar que ellas escojan
- conversar con otros hombres sobre la importancia de la planificación familiar.

Los programas de planificación familiar que sí funcionan

Las parteras ayudan a hombres y a mujeres a tomar decisiones acerca de la planificación familiar. Al hacer ese trabajo, quizás se den cuenta de que los métodos de planificación familiar no son fáciles de conseguir en su comunidad. Entonces, tal vez puedan ayudar a que los programas de planificación familiar funcionen mejor.

Para que un programa de planificación familiar sirva para mejorar la salud de la mujer, aumentar sus conocimientos y darle más control sobre su cuerpo, ese programa debe:

- ofrecer una gran variedad de métodos, tanto para el hombre como para la mujer, con información clara acerca de las ventajas y desventajas de cada uno.
- ofrecer exámenes confiables que detectan problemas de salud—como por ejemplo, presión alta—que indiquen que una mujer no debe usar ciertos métodos. Debe ofrecer además atención continua para verificar que el método no le cause problemas a la mujer y para ayudarle a probar otro método cuando sea necesario.
- ofrecer servicios médicos que incluyen la planificación familiar junto con la atención del embarazo y parto, apoyo para el amamantamiento, tratamiento para la infertilidad, y prevención y tratamiento de las infecciones de transmisión sexual.
- animar a los hombres y a las mujeres a compartir la responsabilidad de planificar la familia.
- respetar a los trabajadores de salud de la zona y las prácticas tradicionales que no sean dañinas, incluso los métodos tradicionales para controlar la regla y para planificar la familia. Muchas parteras logran buenos resultados cuando combinan métodos tradicionales con métodos modernos.
- dejar que la gente tome sus propias decisiones sin presiones. Nadie debe forzar a la mujer a usar la planificación familiar o un método contra su voluntad. Eso sucede en los programas que limitan la variedad de métodos que se ofrecen o se fijan metas (la entrega de un método en particular a un número determinado de personas) así que los trabajadores de salud obligan a la gente a aceptar dicho método contra su voluntad o sin darles información completa. Esos problemas son comunes en los programas de planificación familiar que reciben fondos de organizaciones grandes que no pertenecen a la comunidad, tales como los donantes internacionales y los gobiernos nacionales.



Los trabajadores de salud no deben sentirse obligados a ofrecerles a las mujeres ciertos métodos en particular.