

Métodos de anticoncepción

Guía para el orientador



¿Qué es la Anticoncepción?

Guía para el orientador

- Este rotafolio fue hecho para ayudarlo/a a entregar a las mujeres y hombres informaciones y orientaciones para que ellas/os puedan tomar una decisión personal, libre e informada sobre que método anticonceptivo usar y sobre otros temas acerca de la salud sexual y reproductiva.
- Se incluyeron informaciones básicas e ilustraciones sobre métodos anticonceptivos, el cuerpo de la mujer y el hombre, la menstruación, la ovulación y la fecundación.
- Recuerde que no es necesario seguir el orden del rotafolio para realizar la orientación/ consejería, sino que debe comenzarse por los temas que son las principales necesidades de las personas, de manera tal que se logre un ambiente participativo.
- **Por ejemplo, cuando la/el usuaria/o pregunte sobre ¿cómo la píldora evita el embarazo? Podrá explicarle como ocurre la ovulación.**
- Recuerde que el manejo de cualquier material educativo es fundamental, por lo tanto, Usted debe, además de estar capacitado/a para ello, tener conocimiento del contenido del rotafolio. Trate de no leer las informaciones, ellas estarán allí, solamente para ayudarle a Usted a recordar lo que ya sabe.



¿Qué es la Anticoncepción?



El cuerpo de la mujer: órganos genitales femeninos

Guía para el orientador

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Es importante conocer estas partes? ¿Por qué?
- ¿Como se llaman estas partes del cuerpo de las mujeres en su cultura?
- ¿Con quien pueden hablar sobre las partes intimas del cuerpo?

Explicar

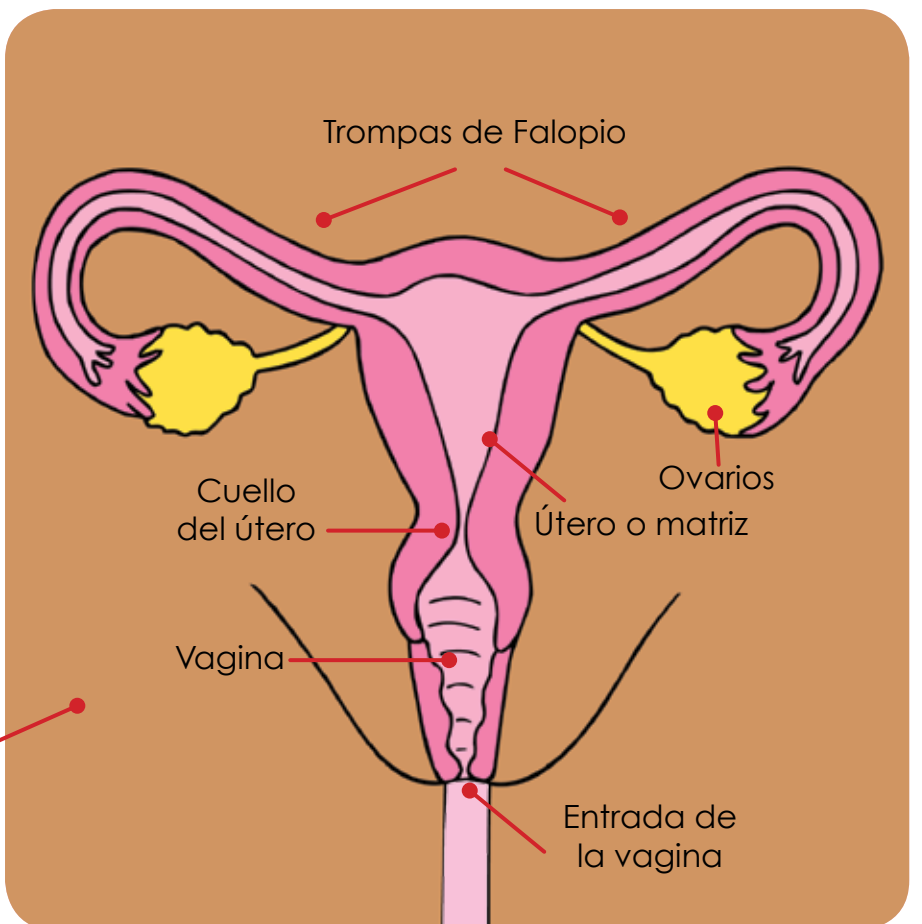
Además de abordar los órganos genitales externos e internos, trate otros elementos importantes que hacen parte del ser mujer como:

- Que la mujer es un ser integral y lo órganos genitales son una parte de ella.
- Conocerlos permite hablar de ellos, saber como funcionan, querer el cuerpo y explicar mejor algún dolor o problema que se presente y como pueden cuidarse, para prevenir un embarazo no deseado, infecciones de transmisión sexual/ VIH/ sida, y para tener relaciones sexuales seguras.
- Ayuda a las mujeres a perder el miedo de hablar sobre estas partes de su cuerpo.

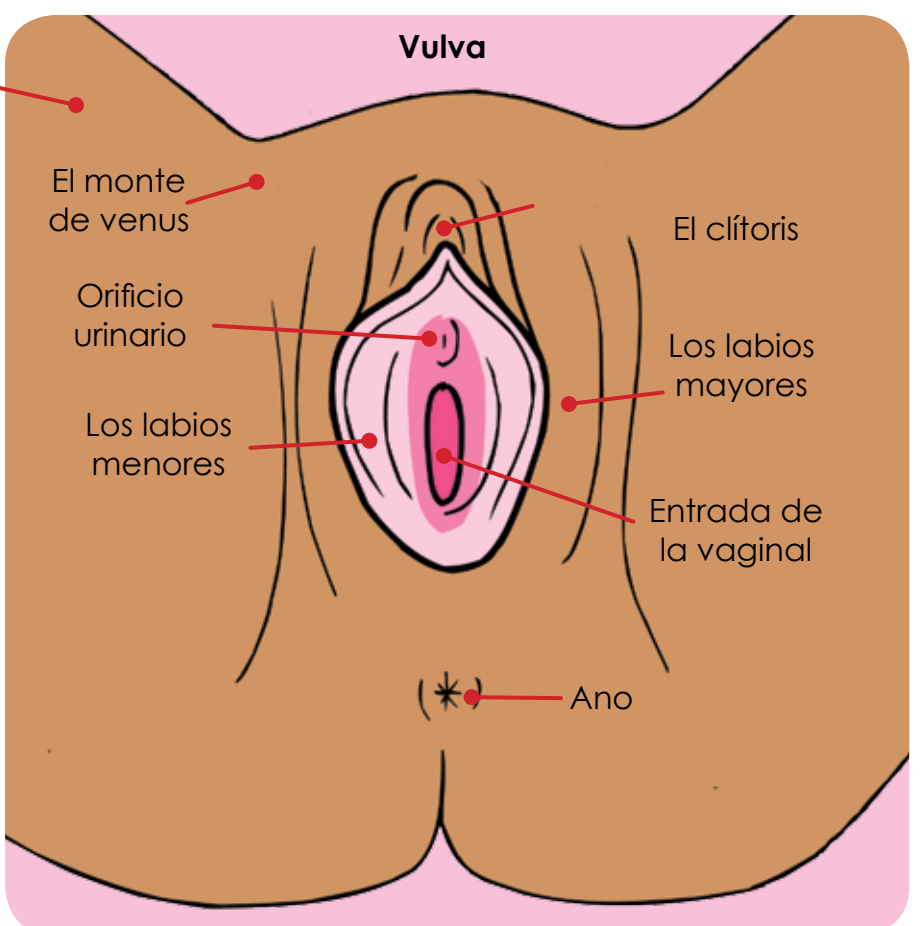


El cuerpo de la mujer: órganos genitales femeninos

Órganos internos



Órganos externos



El cuerpo del hombre: z

Guía para el orientador

Para empezar pregunte

- ¿Qué ven en el dibujo?
- ¿Es importante conocer estas partes? ¿Por qué?
- ¿Cómo se llaman estas partes del cuerpo de los hombres en su cultura?
- ¿Con quién pueden hablar sobre las partes íntimas del cuerpo?

Explicar

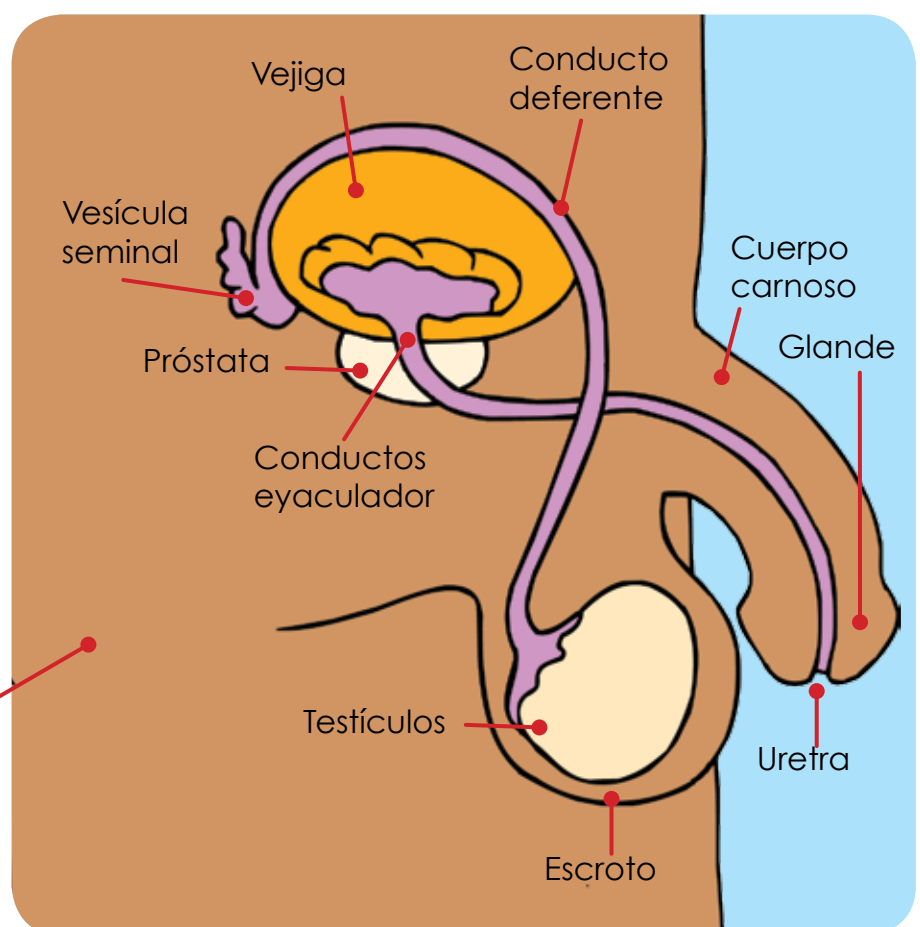
Además de abordar los órganos genitales externos e internos, trate otros elementos importantes que hacen parte del ser hombre como:

- En los testículos se forman los espermatozoides. Los espermatozoides salen a través del pene, en un líquido llamado semen (esto se llama eyaculación).
- Si la eyaculación ocurre dentro de la vagina de la mujer, los espermatozoides entran a través del útero o matriz hasta llegar a la trompa, donde durante el período fértil de la mujer pueden encontrar al óvulo. Si uno de los espermatozoides entra en el óvulo, se produce la fecundación. Si el óvulo fecundado se prende a la pared del útero o matriz, se produce un embarazo.
- el hombre es un ser integral y los órganos genitales son una parte de él.
- Conocerlos permite hablar de ellos, saber como funcionan, querer el cuerpo y explicar mejor algún dolor o problema que se presente y como pueden cuidarse, para prevenir un embarazo no deseado, infecciones de transmisión sexual/ VIH/ sida, para tener relaciones sexuales seguras, participar en el cuidado del embarazo y de los hijos/as.
- El hombre al igual que la mujer tiene muchos mitos y creencias sobre su cuerpo. En general, no tiene conductas de autocuidado. Por esta razón, es importante que el hombre y la mujer conozcan más sobre el cuerpo, y sepan que ambos son responsables por su salud sexual y reproductiva.

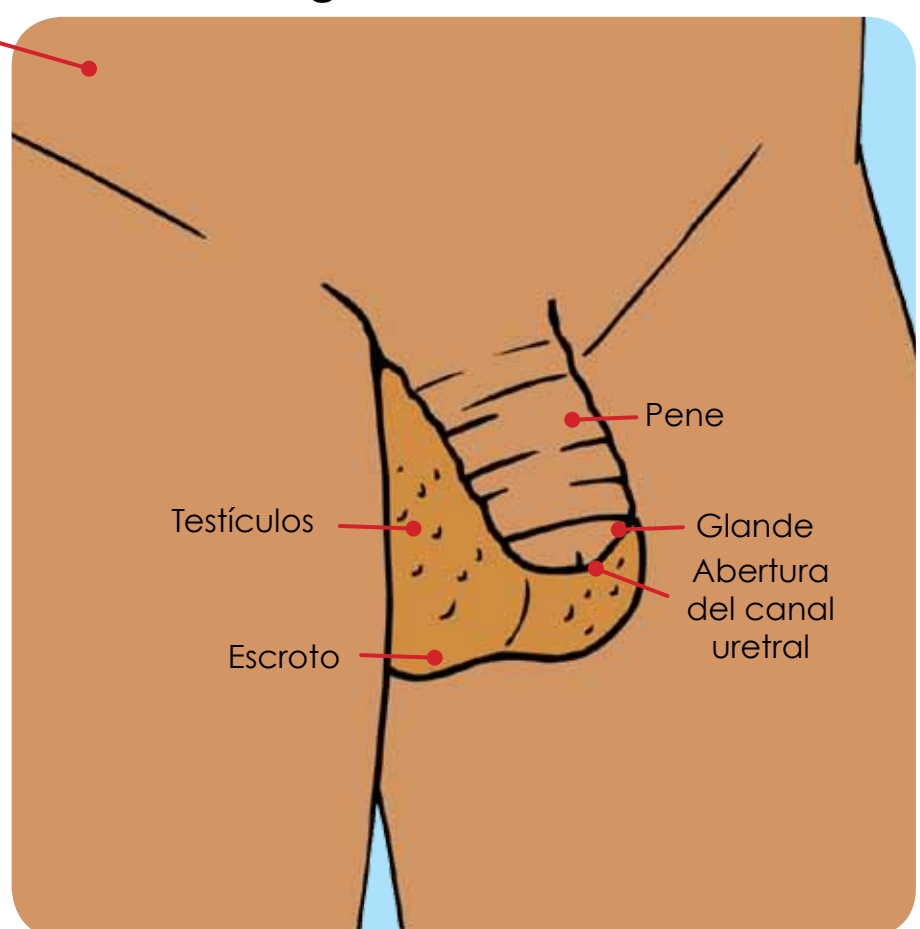


El cuerpo del hombre: órganos genitales masculinos

Órganos internos



Órganos externos



Ovulación, fecundación, menstruación

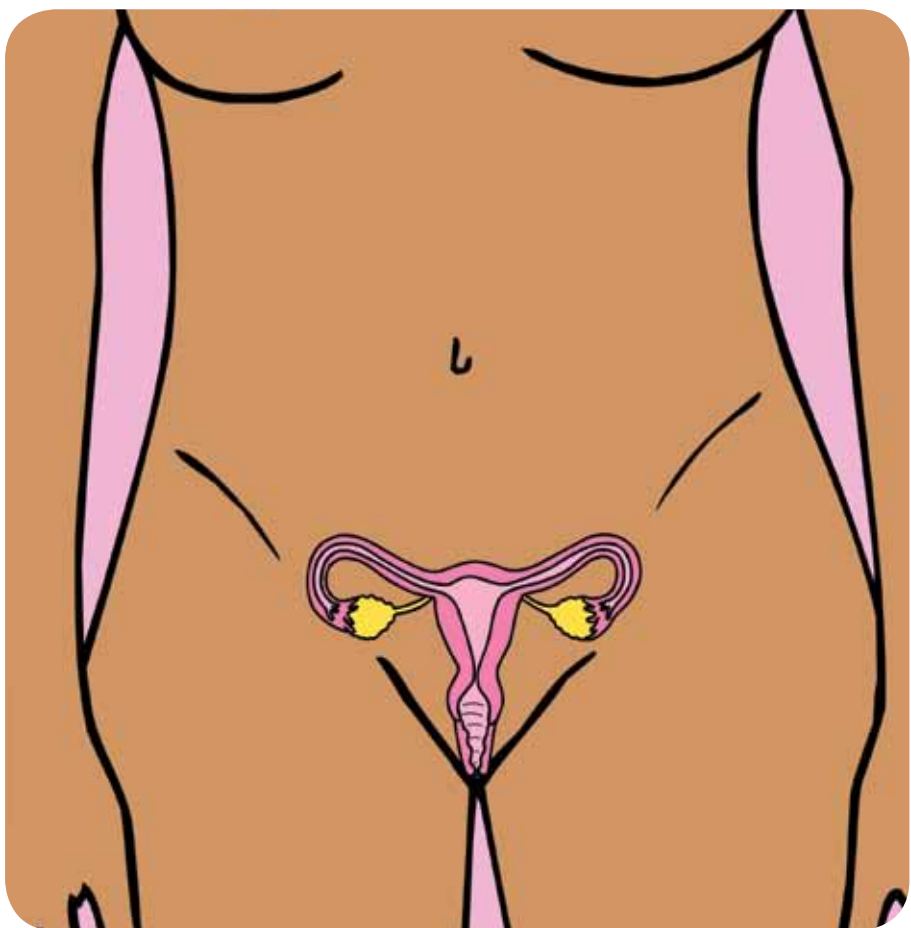
Guía para el orientador

- Ovulación: Es la salida del óvulo maduro del ovario
- Fecundación: Es la unión del óvulo con un espermatozoide. La unión ocurre en la trompa de Falopio. Posteriormente a la fecundación, el huevo fecundado es transportado hasta el útero o matriz, donde se prende a las paredes del útero o matriz. Al completarse este proceso comienza el embarazo.
- Menstruación: Es la descamación y caída del endometrio. Esta se produce aproximadamente 14 días después de la ovulación si no se produjo el embarazo.
- Ciclo menstrual: es el tiempo que pasa entre una menstruación y otra. El ciclo menstrual de una mujer empieza el primer día de su menstruación y termina un día antes de su siguiente menstruación. Este ciclo dura aproximadamente 28 días (depende de cada mujer).
- Hormona: Es una sustancia producida naturalmente por el cuerpo de la mujer y que regula el funcionamiento de diferentes órganos del cuerpo.

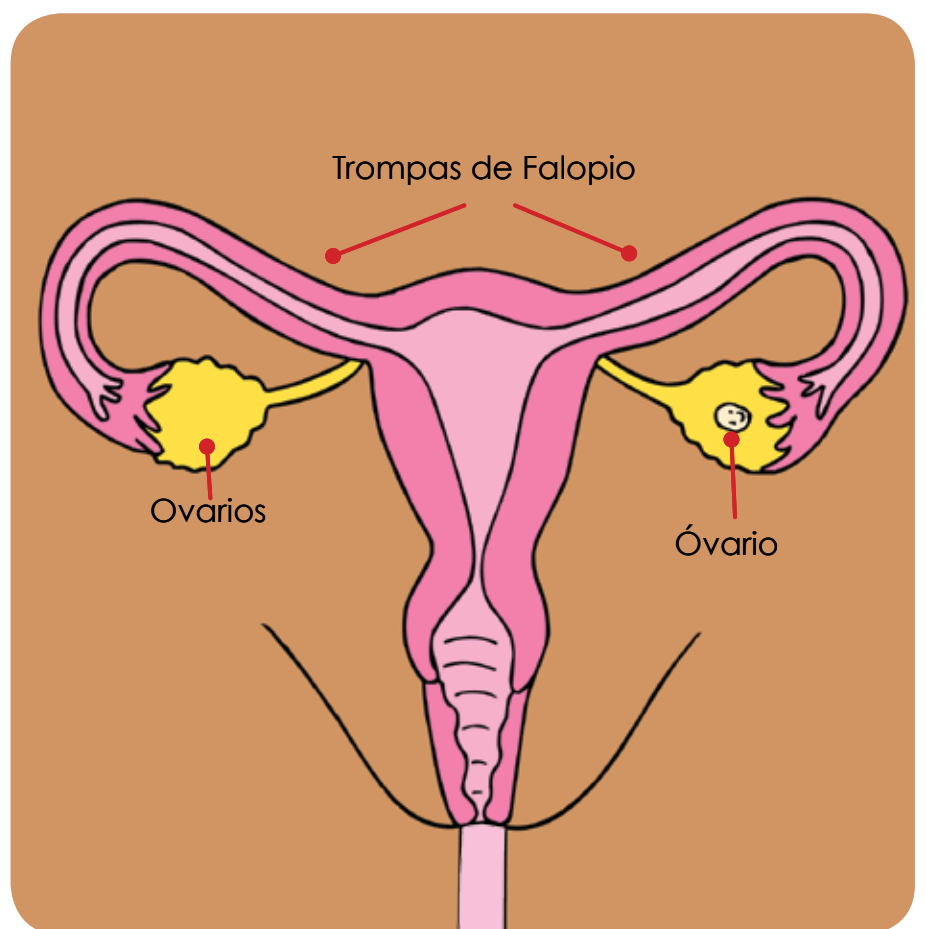


Ovulación, fecundación, menstruación

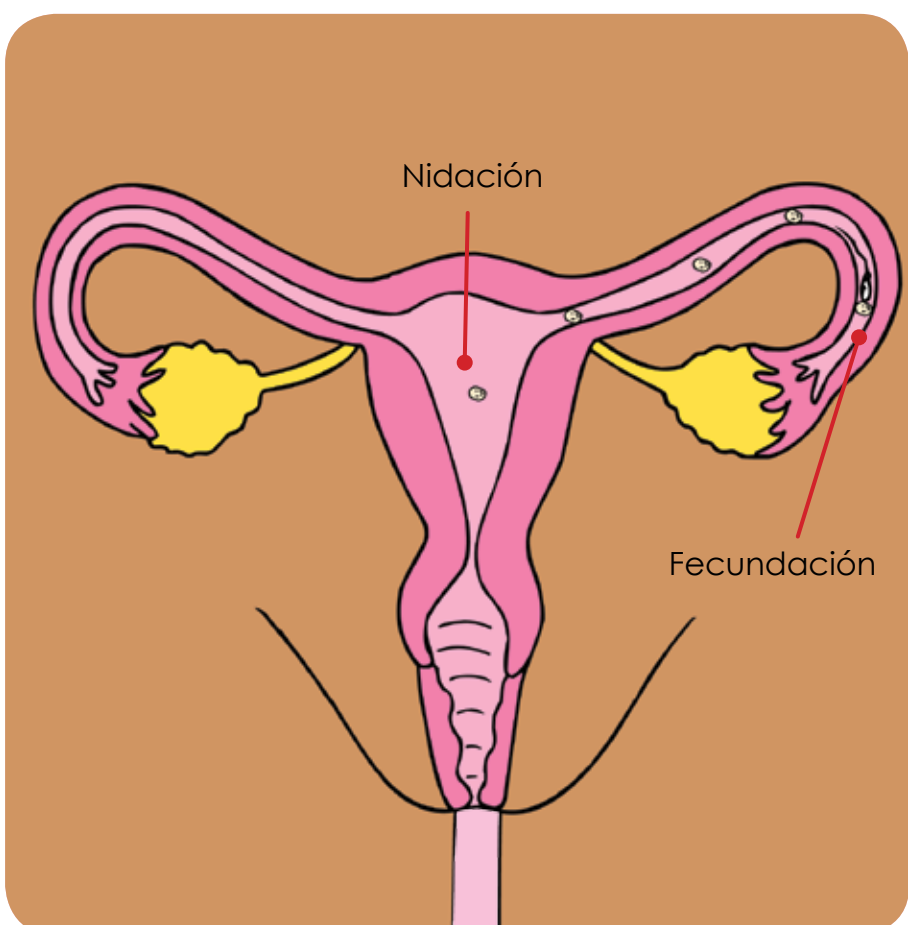
Órganos reproductivos de la mujer



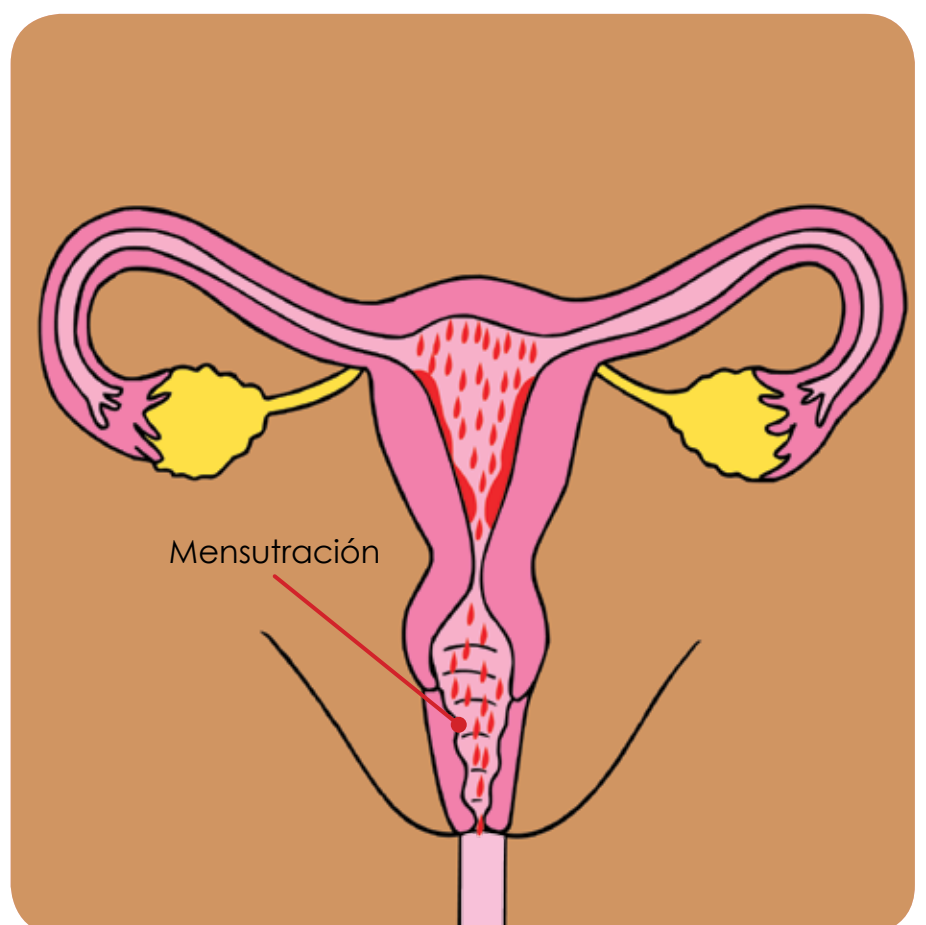
Ovulación



Fecundación



Menstruación



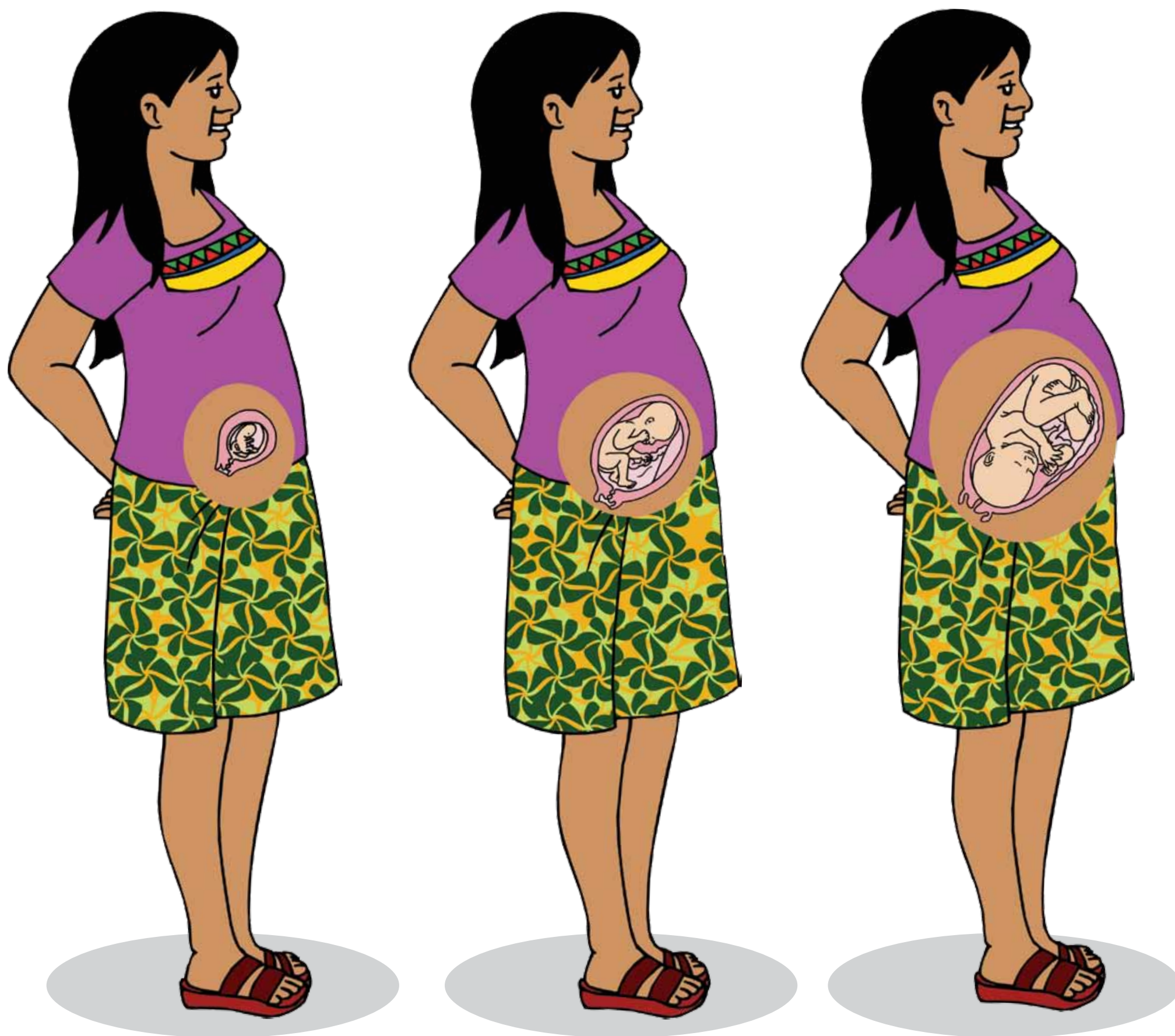
El embarazo

Guía para el orientador

- En caso de embarazo, no hay menstruación y en el útero se va desarrollando el bebé.
- En el útero o matriz se va formando la placenta y el cordón umbilical que une al bebé con su madre.
- Durante los nueve meses que dura el embarazo, la mujer debe asistir al control prenatal y consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento, especialmente durante los tres primeros meses que es cuando se forma el bebé.
- Es necesario que exista un ambiente acogedor, de tranquilidad y alegría durante el embarazo.
- Es importante que la pareja, su familia, la comunidad y el especialista tradicional apoyen, aconsejen y acompañen a la mujer embarazada a los controles prenatales.



El embarazo



Métodos anticonceptivos para cuidarnos mejor

Guía para el orientador

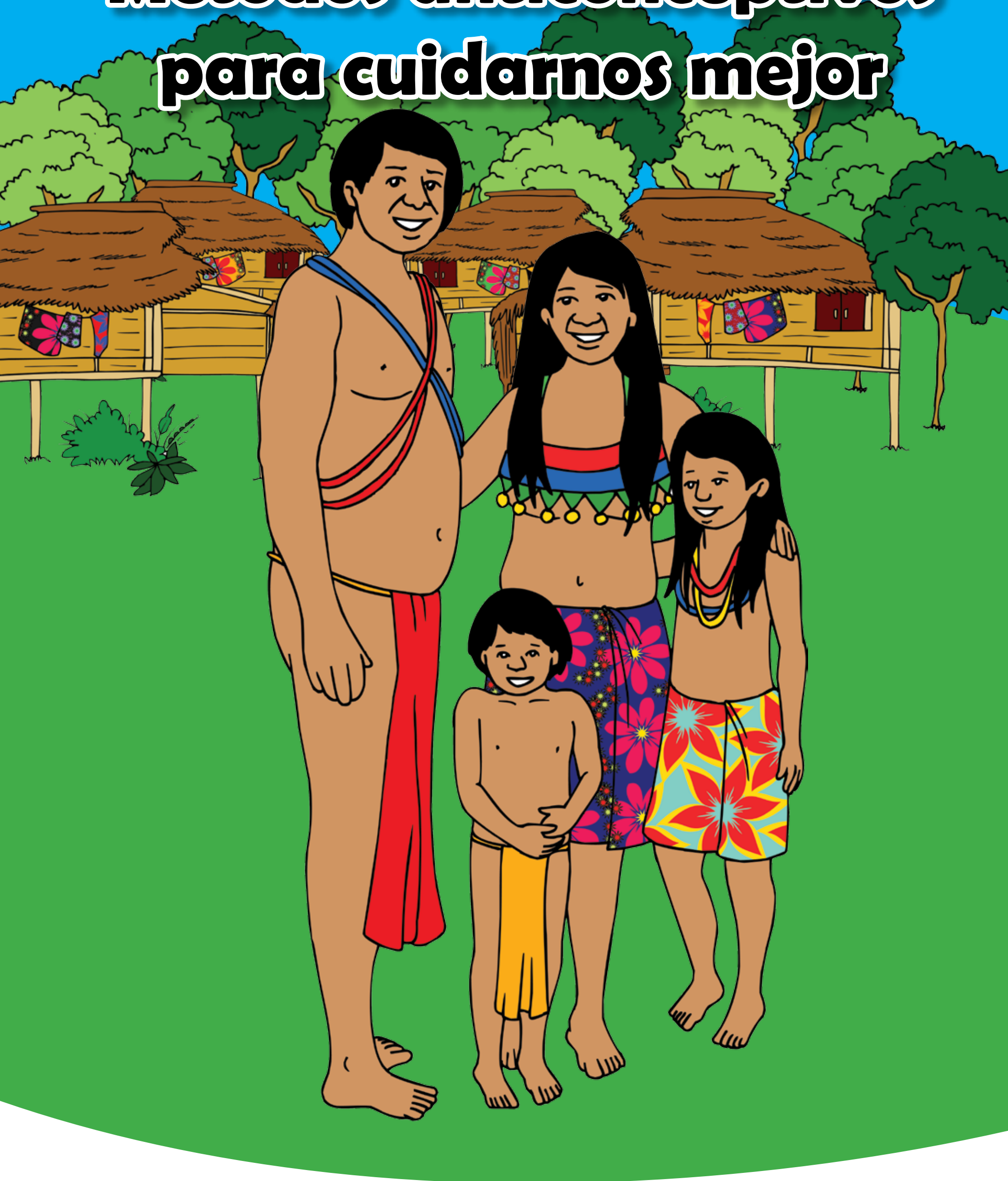
- Todas las personas tenemos derecho a recibir información verdadera, completa y oportuna sobre todos los métodos anticonceptivos.
- Todas las personas tenemos el derecho a decidir si usar o no un método anticonceptivo. En caso de desear usar un método anticonceptivo, todas las personas tenemos el derecho a decidir que método usar.
- Existen métodos anticonceptivos temporales y permanentes.
- Los métodos temporales hacen que la persona no pueda tener hijos/as por un tiempo. Cuando la persona deja de usar el método temporal, puede tener hijos/as nuevamente.
- Los métodos permanentes hacen que la persona no pueda tener más hijos.
- Veamos cuales son estos métodos anticonceptivos:

Métodos anticonceptivos temporales		Métodos anticonceptivos permanentes
Naturales <ul style="list-style-type: none">• Mela• Calendario o Método del Ritmo	Modernos <ul style="list-style-type: none">• Condón masculino• "T" de Cobre• Píldora de emergencia• Inyección mensual• Inyección trimestral• Implante	<ul style="list-style-type: none">• Vasectomía (operación del hombre)• Ligadura de trompas (operación de la mujer)

- Antes de presentar estos métodos, es importante recordar cómo funciona el cuerpo del hombre y cómo funciona el cuerpo de la mujer, para saber cómo se produce un embarazo. Teniendo información, será más fácil decidir que método usar para evitar un embarazo y decidir respecto al momento oportuno para tener hijos o evitar un embarazo.



Métodos anticonceptivos para cuidarnos mejor



Lactancia Materna Exclusiva o amenorrea

Guía para el orientador

Puntos clave:

- Proporciona anticoncepción a la madre y alimenta al bebé.
- Requiere amamantar con frecuencia durante el día y la noche.
- No previene ITS/VIH/sida. Por ello, se requiere el uso de un condón durante cada relación sexual

¿Qué es?

- El método de lactancia y amenorrea requiere 3 condiciones que deben cumplirse para que sea efectivo:
- Estar sin menstruación desde el parto.
- El bebé debe tener menos de 6 meses de edad.
- Alimentar al bebé solo con el pecho de día y de noche.

Se puede quedar embarazada usando el MELA?

- De 100 mujeres que usan el MELA correctamente, menos de una se embaraza en los primeros 6 meses después del parto. Si no se usa correctamente hasta 2 mujeres se pueden embarazar.

¿Cómo se usa?

- Para que el método funcione bien, la madre debe empezar a dar el pecho a su bebé inmediatamente después del parto. Luego, el MELA funciona siempre y cuando se cumplan las 3 condiciones.

¿Cómo evita el embarazo?

- Cuando el bebé se alimenta solo con leche materna, la ovulación no retorna. Si no hay óvulo, no hay embarazo.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar el MELA?

- Ninguna

Retorno de la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- El retorno de la fertilidad es inmediato cuando se deja de cumplir alguna de las 3 condiciones.



Lactancia Materna Exclusiva o amenorrea



Condón Masculino

Guía para el orientador

Puntos clave

- Los condones masculinos ayudan a proteger contra ITS/VIH/sida. Además de evitar el embarazo, protegen contra las ITS incluyendo el VIH.
- Requiere el uso correcto en cada acto sexual para una mayor efectividad.
- Requiere la cooperación tanto del hombre como de la mujer. El hablar sobre el uso de condones antes de la relación sexual puede mejorar las probabilidades de que los usen.

¿Qué es?

- El condón masculino es una funda delgada de látex (plástico) que se coloca en el pene antes de una relación sexual. Es un método que disminuye la probabilidad de ITS, incluyendo el VIH (el virus que provoca el sida).

¿Se puede quedar embarazada usando el condón masculino?

- De 100 hombres que usan el condón masculino correctamente y en cada relación sexual, únicamente 2 embarazan a su pareja durante el primer año de uso. Si no se usa correctamente 15 embarazan a su pareja en el primer año de uso.

¿Cómo se usa?

- El hombre para colocárselo, debe seguir los siguientes pasos cuando el pene está erecto:
- Debe usar un nuevo condón para cada relación sexual. Antes de abrir el sobre, comprobar que tiene un colchón de aire y la fecha de vencimiento.
- Sacar el condón abriendo el sobre por el lugar indicado (no usar tijeras ni dientes).
- Apretar la punta del condón con los dedos para que no quede aire.
- Desenrollar el condón sobre el pene hasta cubrirlo por completo dejando libre la punta del condón.
- Después de la eyaculación, mientras el pene todavía está duro, retirar el pene de la vagina sujetando el condón hacia el cuerpo del hombre. Así, se evita que el semen se derrame en la vagina.
- Después de usado el condón, desecharlo de acuerdo a las costumbres del lugar (enterrarlo o quemarlo) para evitar que otras personas lo toquen

¿Cómo evita el embarazo?

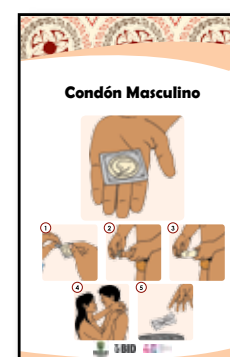
- El condón masculino no deja que el semen entre en la vagina, evitando así que los espermatozoides vayan en busca del óvulo. De esta manera, no hay fecundación. Como no hay fecundación, no hay embarazo.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar el condón masculino?

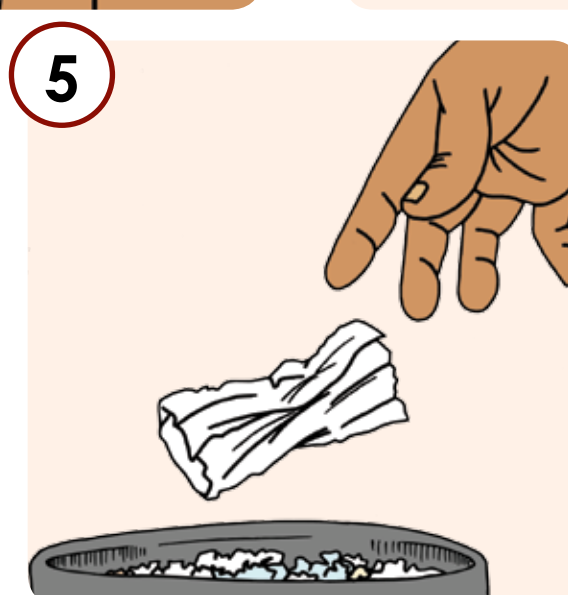
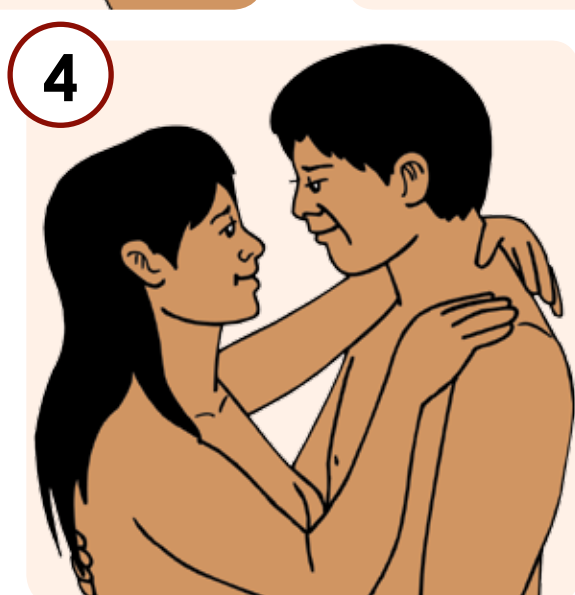
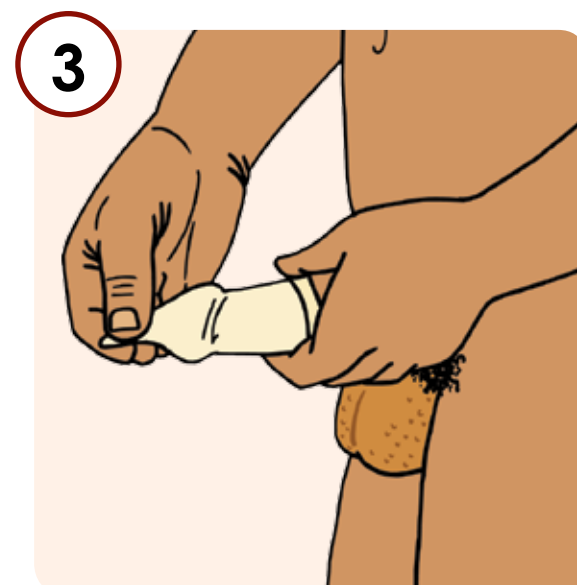
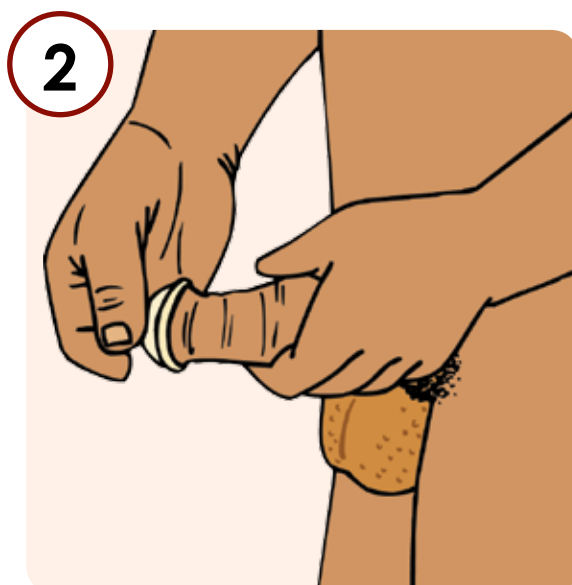
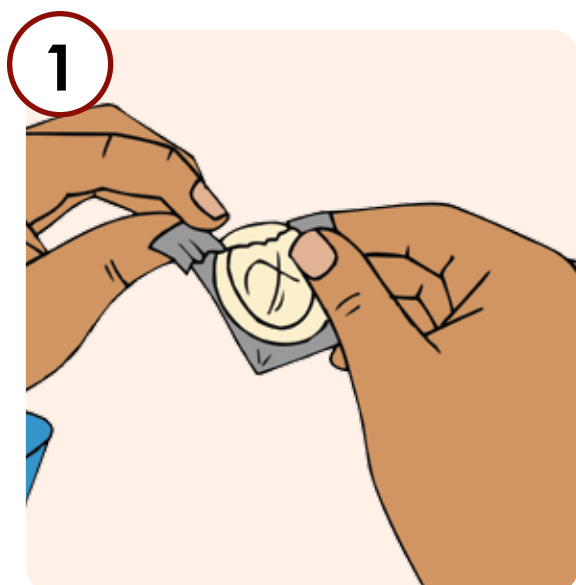
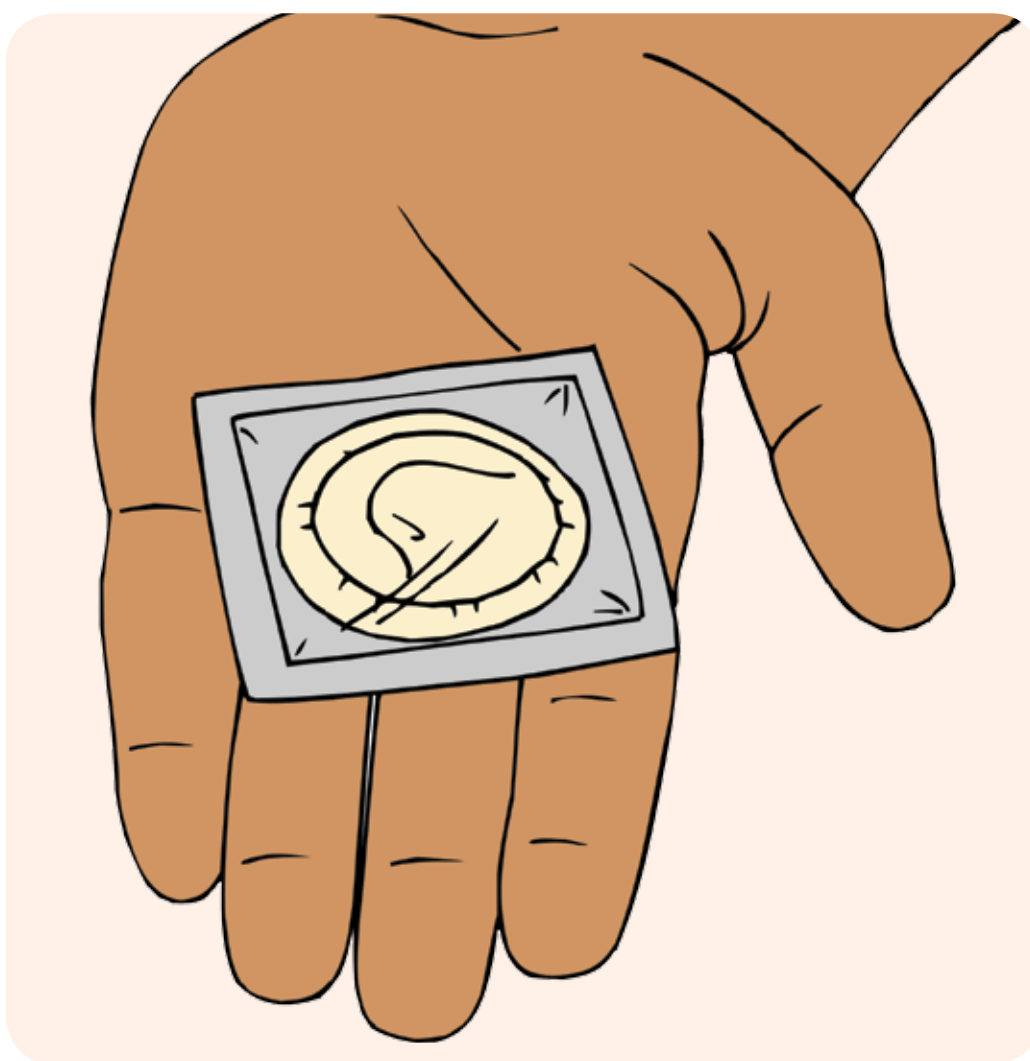
- Ninguna

Retorno de la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- Es inmediato cuando se deja de usar.



Condón Masculino



DIU o “T”

Guía para el orientador

Puntos clave

- Protege contra el embarazo por un largo tiempo. Es muy eficaz durante 12 años y es inmediatamente reversible.
- Debe ser colocado por un/a proveedor capacitado.
- Una vez colocado el DIU, la usuaria no tiene que hacer casi nada.
- No previene ITS/VIH/sida. Por ello se requiere el uso de un condón durante cada relación sexual.

Qué es?

- La “T” de Cobre está hecha de plástico flexible. Es pequeña y tiene la forma de la letra “T”. Lleva un alambre de cobre en los brazos y en el cuerpo de la T.

¿Se puede quedar embarazada usando la “T” de Cobre?

- De 200 mujeres que usan la “T” de Cobre, solamente 1 a 2 se embarazan durante el primer año de uso.

¿Cómo evita el embarazo?

- La “T” de cobre debe ser colocada dentro del útero (matriz) para evitar embarazos. La T debilita los espermatozoides que entran al útero o matriz durante la relación sexual. De esta manera, los espermatozoides no pueden fecundar el óvulo. Como no hay fecundación, no hay embarazo.

¿Cómo se usa?

- Luego de un examen médico, personal de salud capacitado coloca la “T” de Cobre dentro del útero o matriz de la mujer a través de la vagina.
- La mujer puede hacerse colocar la “T” de Cobre inmediatamente después del parto o después de seis semanas del parto.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar la “T” de Cobre?

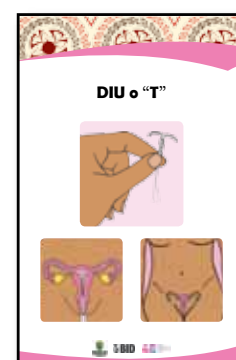
- Sangrado entre menstruaciones (los tres primeros meses de uso)
- Dolores durante la menstruación
- Puede aumentar el sangrado menstrual es decir aumenta la cantidad y los días de duración.

¿Cuándo se debe volver al centro de salud?

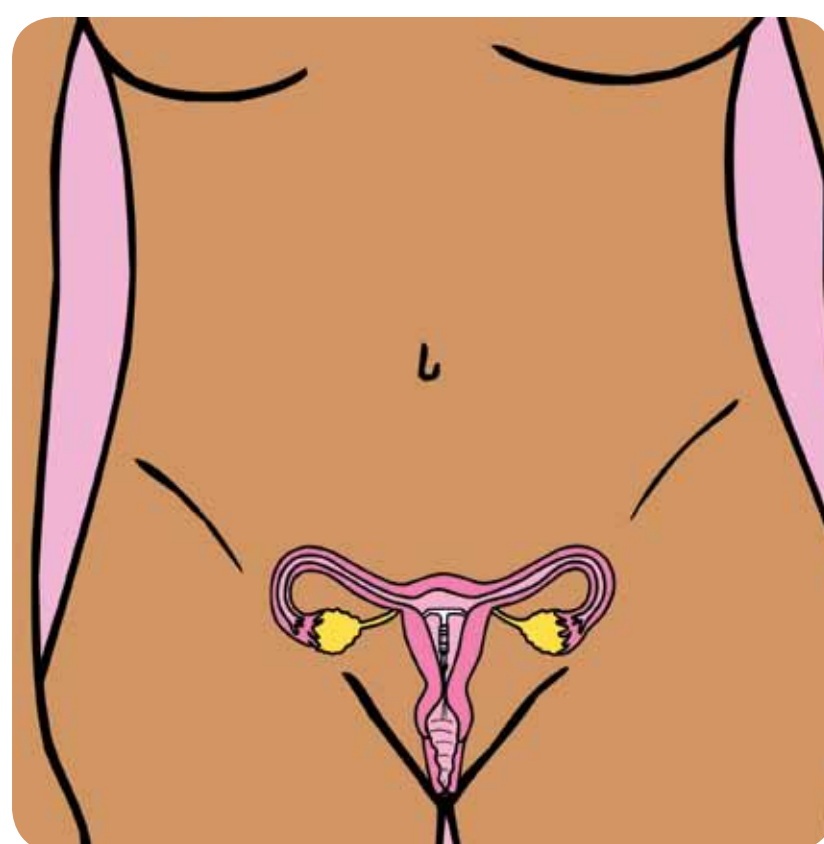
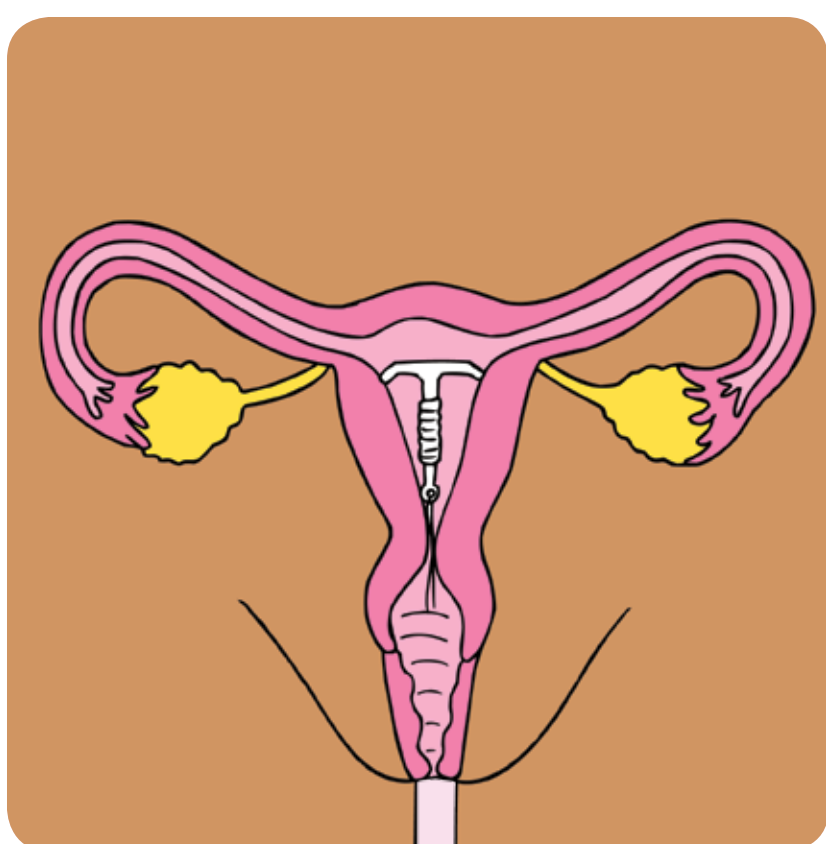
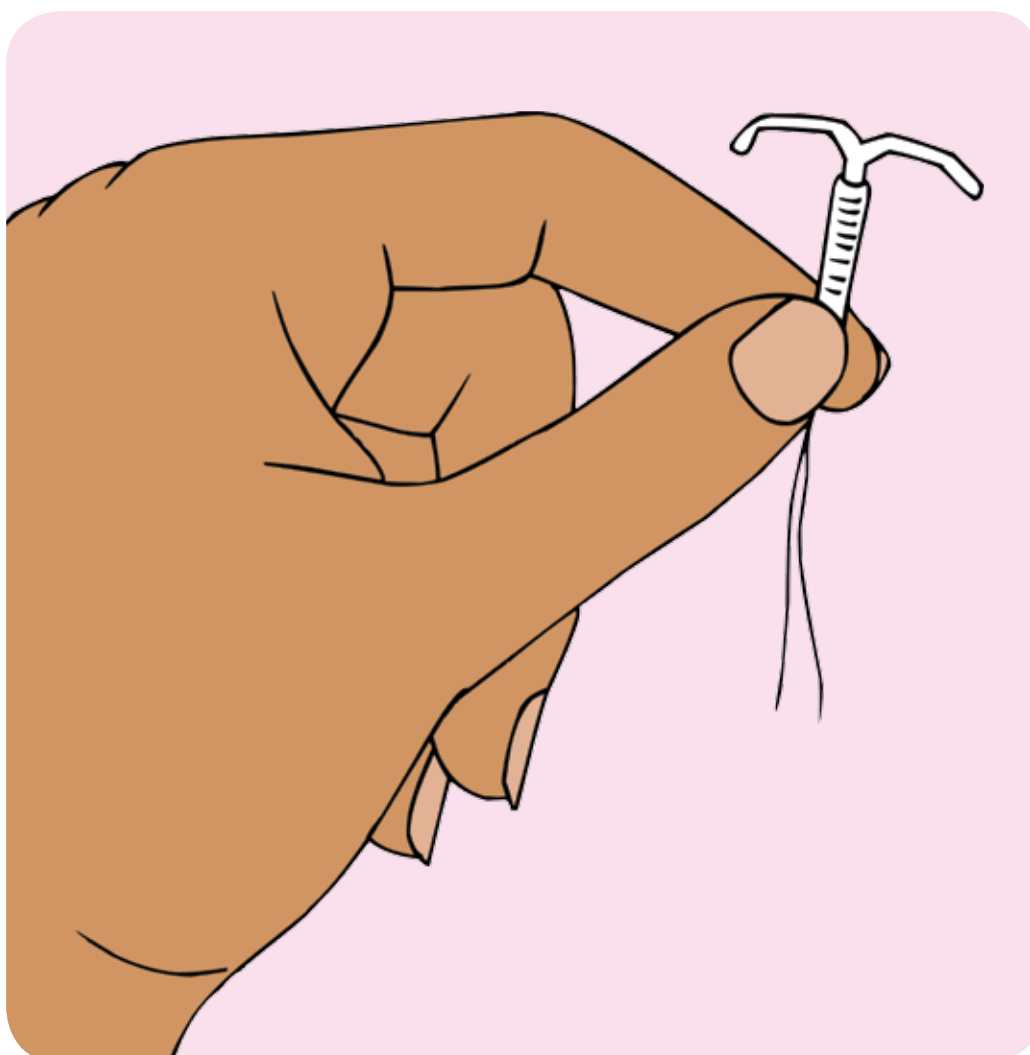
- No olvide volver al centro de salud cuando le diga el personal de salud para hacerse revisar. O si la mujer tiene:
 - retraso en la menstruación, sangrado o manchas anormales
 - flujo vaginal anormal
 - dolor en la barriga o bajo vientre

Retorno de la fertilidad (o cuando puede volverse a embarazarse)

El retorno de la fertilidad es inmediato al suspender su uso.



DIU o “T”



La Pastilla

Guía para el orientador

Puntos Clave

- Tomar pastilla todos los días. Para que el método funcione bien, la mujer debe tomarla todos los días a la misma hora, y comenzar cada nueva caja de píldoras a su debido tiempo.
- Los cambios en el sangrado son comunes pero no perjudiciales.
- No se necesita un periodo de descanso. La mujer no necesita “descansar” de tomar las píldoras.
- No previene ITS/VIH/sida. Por ello se requiere el uso de un condón durante cada relación sexual.

¿Qué es?

- Es una pastilla que contiene dos sustancias parecidas a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer.

¿Se puede quedar embarazada usando la píldora?

- Casi el 1% de las mujeres puede quedar embarazada durante el primer año de uso. Si la mujer no toma correctamente 6 a 8, se embarazan durante el primer año de uso

¿Cómo evita el embarazo?

- Las píldoras no dejan que el óvulo de la mujer se forme, madure y salga del ovario. Como no hay óvulo, no puede haber fecundación. Como no hay fecundación, no hay embarazo.

¿Cómo se usa?

- La mujer debe comenzar el paquete dentro de los primeros cinco días desde el inicio de su menstruación, siguiendo la flecha marcada en el envase. Debe tomar una píldora cada día, tenga o no relaciones sexuales.
- Si el paquete trae 28 píldoras, 21 contienen hormonas, seguidas por 7 píldoras de diferente color que contienen hierro. Cuando la mujer ha terminado el paquete de 28 píldoras, debe comenzar al día siguiente con un paquete nuevo, le haya venido o no la menstruación.
- Si el paquete trae 21 píldoras, una vez acabado el paquete de 21 píldoras, la mujer debe esperar 7 días antes del empezar un nuevo paquete, le haya venido o no la menstruación.

¿Qué debe hacer la mujer en caso de olvido?

- Debe tomarla apenas recuerde y continuar con el paquete.
- Tomar otra a la hora de siempre
- Si la olvidó dos días, tomar dos píldoras al mismo tiempo el día siguiente a la hora acostumbrada y continuar tomando una cada día hasta terminar el paquete.
- Para no olvidar tomar la píldora cada día, es mejor tomarla a la misma hora.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar la píldora?

- Náuseas (deseos de vomitar, sobre todo los primeros 3 meses).
- Dolores de cabeza no muy fuertes.
- Leve aumento de peso.
- Dolor en los pechos.
- Sangrado entre las menstruaciones.

¿Cuándo se debe ir al centro de salud?

- Siente fuerte dolor en la barriga o bajo vientre, siente dolor en el pecho, dificultad para respirar, siente fuertes dolores de cabeza, tiene visión borrosa, siente fuertes dolores en los muslos o pantorrillas, tiene piel y ojos se ponen de color amarillo

Retorno a la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- Es inmediato al suspender su uso



La Pastilla



La Pastilla Anticonceptiva de Emergencia

Guía para el orientador

Puntos clave

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia ayudan a prevenir el embarazo hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección. Cuanto antes se tomen mejor.
- No interrumpen un embarazo. No producen abortos.
- No previene ITS/VIH/sida. Por ello se requiere el uso de un condón durante cada relación sexual.

¿Qué es?

- Es una pastilla que contiene una o dos sustancias parecidas a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer.

¿Se puede quedar embarazada usando la píldora?

- Mientras más pronto se use después de la relación sexual puede evitar una gran mayoría (95%) de los embarazos que ocurren después de una relación sexual.

¿Cómo evita el embarazo?

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia no dejan que el óvulo de la mujer salga de los ovarios o retrasa la ovulación. Como no hay óvulo, no puede haber fecundación. Como no hay fecundación, no hay embarazo.

¿Cómo se usa?

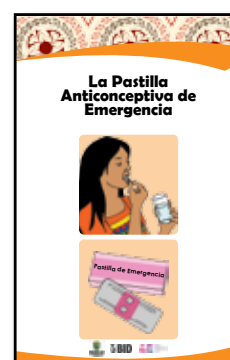
- La mujer puede usar en situaciones de emergencia, cuando se tiene una relación sexual sin protección, cuando falla el método utilizado (por ejemplo: ruptura del condón, olvido de las pastillas), o en caso de violación sexual.
- La mujer debe tomar la pastilla lo más pronto posible dentro de los 5 días después de la relación sexual.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar la píldora de anticoncepción de emergencia?

- Leve sangrado irregular durante 1 ó 2 días después de tomar las pastillas.
 - Menstruación que comienza antes o más tarde de lo esperado, hasta 10 días. Si ocurre un retraso de más de 10 días se debe realizar una prueba de embarazo.
- En la semana después de tomar las píldoras de emergencia puede haber:
- náuseas (ganas de vomitar)
 - vómitos
 - dolor en la barriga
 - dolor de cabeza
 - mareos
 - Estas molestias pasan en 24 horas

Retorno a la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- Es inmediato al suspender su uso.



La Pastilla Anticonceptiva de Emergencia



Inyección Mensual

Guía para el orientador

Puntos clave

- Los cambios en el sangrado son comunes, pero no hacen daño a la salud. Lo habitual es que el sangrado sea de menor número de días, irregular o poco frecuente.
- Volver por las inyecciones con regularidad. Para que funcione bien el método, es importante retornar en la fecha indicada: cada mes.
- En caso de retraso, la inyección puede colocarse hasta 7 días después de la fecha indicada.
- No protege contra las ITS ni VIH/sida. Por ello, es necesario utilizar un condón como método de doble protección.

Qué es?

- Es una inyección con dos sustancias parecidas a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer

¿Se puede quedar embarazada usando la inyección mensual?

- Únicamente el 0,3% de mujeres que usan la inyección mensual cada 30 días se embaraza durante el primer año de uso.

¿Cómo evita el embarazo?

- Por las sustancias que contiene, la inyección mensual no deja que el óvulo de la mujer se forme, madure y salga del ovario. Como no hay óvulo, no hay embarazo.

¿Cómo se usa?

- Dentro de los primeros cinco días desde el inicio de la menstruación, la mujer debe hacerse poner la primera inyección en el brazo o en la nalga, por personal de salud capacitado. No se debe frotar o masajear el brazo (o la nalga) en el que se puso la inyección porque puede afectar el funcionamiento del método.
- La mujer debe hacerse poner las siguientes inyecciones cada mes, mientras quiera evitar un embarazo, sin importar si le vino o no la menstruación. La mujer puede hacerse poner la inyección hasta 7 días antes o 7 días después de la fecha indicada.
- Recuerde que siempre hay que utilizar una jeringa y una aguja nuevas por cada inyección.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar la inyección mensual?

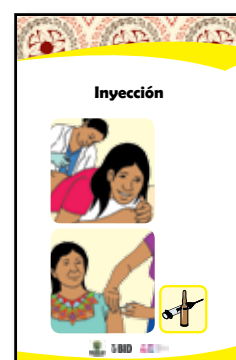
- Náuseas (deseos de vomitar, sobre todo los 3 primeros meses).
- Dolores de cabeza no muy fuertes.
- Leve aumento de peso.
- Dolor en los pechos.
- Sangrado entre las menstruaciones.

¿Cuándo se debe volver al centro de salud?

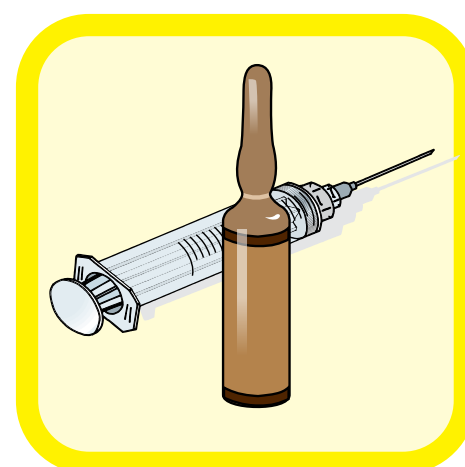
- Si tiene pus en el lugar donde se colocó la inyección, fuertes dolores en la barriga o bajo vientre, fuerte dolor en el pecho, dificultad para respirar, fuertes dolores de cabeza, visión borrosa, fuertes dolores en los muslos, piernas o pantorrillas, piel y ojos se ponen de color amarillo, debe regresar al centro de salud tan pronto como le sea posible.

Retorno de la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- El retorno a la fertilidad puede demorar algunos meses.



Inyección Mensual



Inyección Trimestral

Guía para el orientador

Puntos clave

- Los cambios en el sangrado son comunes, pero no hacen daño a la salud. Lo común es que, haya sangrados irregulares los primeros meses hasta desaparecer por completo.
- Volver por las inyecciones con regularidad. Para que el método funcione bien, es importante retornar en la fecha indicada: cada 3 meses (13 semanas)
- En caso de retraso, la inyección puede colocarse hasta 4 semanas después.
- Es común el aumento de peso.
- No protege contra las ITS ni VIH/sida. Por ello, es necesario utilizar un condón como método de doble protección.

¿Qué es?

- Es una inyección que contiene una sustancia parecida a la hormona natural que produce el cuerpo de la mujer.

¿Se puede quedar embarazada mientras se usa la inyección trimestral?

- De 300 mujeres que se hacen poner la inyección trimestral, solamente 1 se embaraza durante el primer año de uso. Si la mujer no se hace poner la inyección cuando corresponde, de 100 mujeres que la usan, 3 se embarazan durante el primer año.

¿Cómo evita el embarazo?

- Por la sustancia que contiene, la inyección trimestral no deja que el óvulo de la mujer se forme, madure y salga del ovario. Como no hay óvulo, no hay embarazo.

¿Cómo se usa?

- Dentro de los primeros siete días de su ciclo menstrual, la mujer debe hacerse poner la primera inyección en el brazo o en la nalga, por personal de salud capacitado. No se debe frotar o masajear el brazo (o la nalga) en el que se puso la inyección porque puede afectar el funcionamiento del método.
- La mujer debe hacerse poner las siguientes inyecciones cada tres meses, mientras quiera evitar un embarazo, sin importar si le vino o no la menstruación. La mujer puede hacerse poner la inyección hasta cuatro semanas antes o cuatro semanas después de la fecha indicada.
- Recuerde que siempre hay que utilizar una jeringa y una aguja nuevas por cada inyección.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar la inyección trimestral?

- Puede producir cambios en la menstruación como: sangrados irregulares, goteo, disminución de la cantidad de sangre, falta de la menstruación.
- Aumento de peso de 1 a 2 kilos por año.

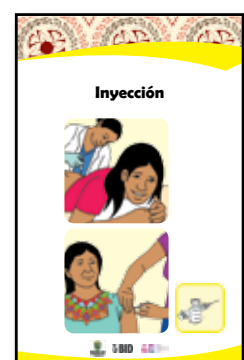
¿Cuándo se debe volver al centro de salud?

Si la mujer tiene:

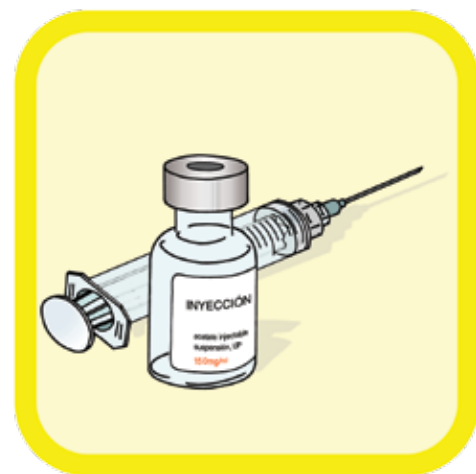
- pus en el lugar donde se colocó la inyección
- sangrado muy abundante
- fuertes dolores de cabeza
- dolor en la barriga o bajo vientre
- excesivo aumento de peso

Retorno a la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- El retorno a la fertilidad puede demorar mas o menos 10 meses.



Inyección Trimestral



Implante

Guía para el orientador

Puntos clave

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia ayudan a prevenir el embarazo hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección. Cuanto antes se tomen mejor.
- No interrumpen un embarazo. No producen abortos.
- No previene ITS/VIH/sida. Por ello se requiere el uso de un condón durante cada relación sexual.

Qué es?

- Es una pastilla que contiene una o dos sustancias parecidas a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer.

¿Se puede quedar embarazada usando la píldora?

- Mientras más pronto se use después de la relación sexual puede evitar una gran mayoría (95%) de los embarazos que ocurren después de una relación sexual.

¿Cómo evita el embarazo?

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia no dejan que el óvulo de la mujer salga de los ovarios o retrasa la ovulación. Como no hay óvulo, no puede haber fecundación. Como no hay fecundación, no hay embarazo.

¿Cómo se usa?

- La mujer puede usar en situaciones de emergencia, cuando se tiene una relación sexual sin protección, cuando falla el método utilizado (por ejemplo: ruptura del condón, olvido de las pastillas), o en caso de violación sexual.
- La mujer debe tomar la pastilla lo más pronto posible dentro de los 5 días después de la relación sexual.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar la píldora de anticoncepción de emergencia?

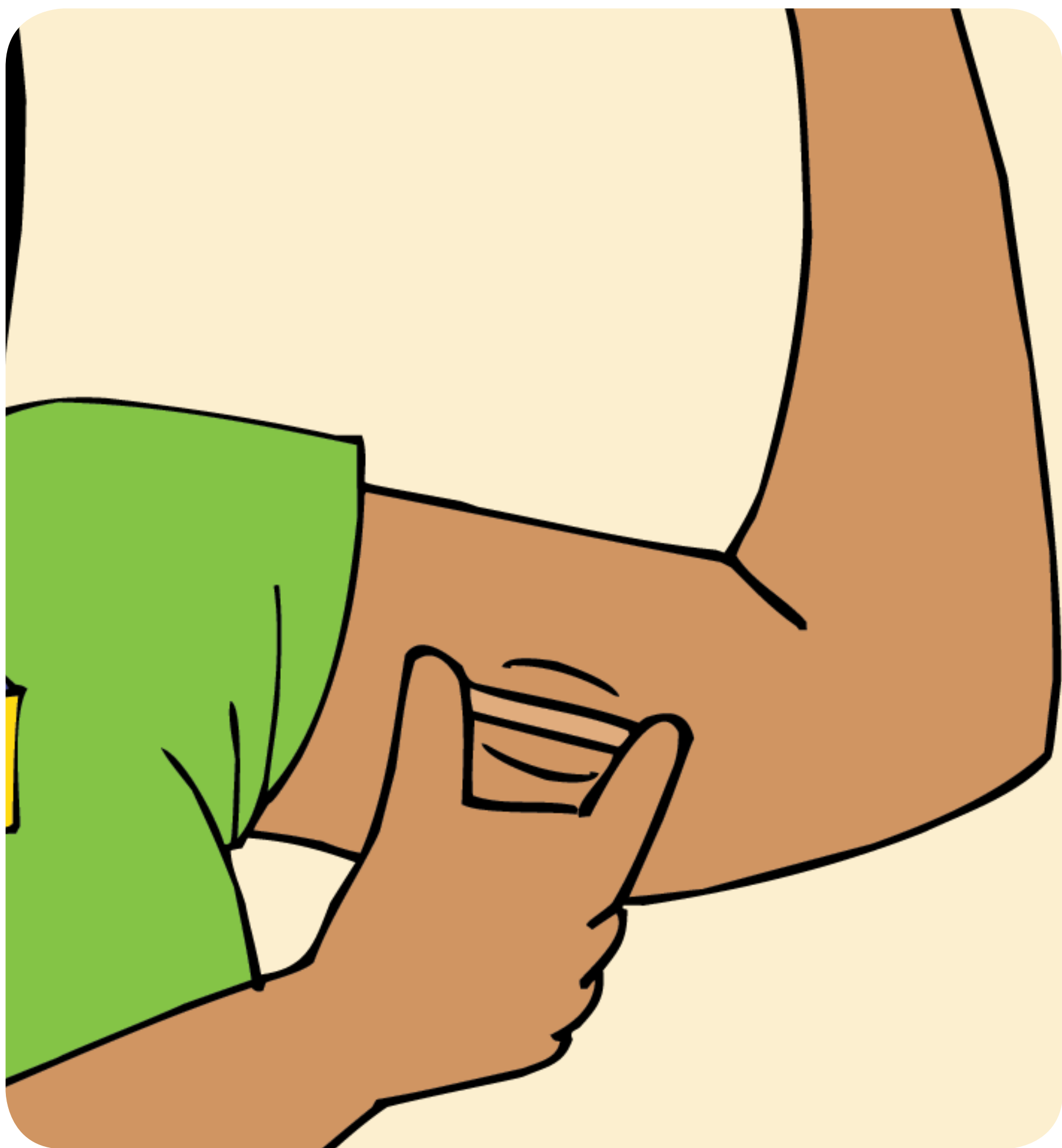
- Leve sangrado irregular durante 1 ó 2 días después de tomar las pastillas.
- Menstruación que comienza antes o más tarde de lo esperado, hasta 10 días. Si ocurre un retraso de más de 10 días se debe realizar una prueba de embarazo.
- En la semana después de tomar las píldoras de emergencia puede haber:
 - náuseas (ganas de vomitar)
 - vómitos
 - dolor en la barriga
 - dolor de cabeza
 - mareos
- Estas molestias pasan en 24 horas

Retorno a la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- Es inmediato al suspender su uso.



Implante



El Calendario o Ritmo

Guía para el orientador

Puntos clave

- El método del calendario requiere de la cooperación de la pareja. La pareja debe comprometerse a la abstinencia o a usar otro método durante los días fértiles.
- Se necesita llevar la cuenta de los días para conocer los días fértiles.
- No previenen ITS/VIH/sida. Por ello, se requiere el uso de un condón durante cada relación sexual.

¿Qué es?

- El método del calendario, llamado también “método del ritmo” consiste en identificar en cada ciclo menstrual, los días fértiles de la mujer que son los días en los que puede quedar embarazada.

¿Se puede quedar embarazada usando el ritmo o calendario?

- De 100 mujeres que practican el método del ritmo, 25 se embarazan durante el primer año de uso.

¿Cómo se usa?

Para evitar el embarazo, la pareja no debe tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Para conocer cuándo son sus días fértiles (en los que puede quedar embarazada), la mujer y/o pareja deben realizar lo siguiente:

1. Cada mes, durante 6 meses, anotar en un calendario el día que le empieza a bajar la menstruación o regla.
2. Contar y anotar los días de duración de cada ciclo menstrual, es decir, desde el primer día que comienza la menstruación hasta el día anterior a la siguiente menstruación.
3. Anotar cuántos días duro el ciclo más corto y cuántos días el ciclo más largo.
4. Al ciclo más corto restar 18 días, corresponde al primer día fértil
Al ciclo más largo restar 11 días, corresponde al último día fértil
5. Entre el primer día fértil y el último día fértil, se encuentran los días en los que la mujer puede quedar embarazada durante los cuales debe evitar tener relaciones sexuales.

¿Cómo evita el embarazo?

- Al no tener relaciones sexuales durante los días fértiles en los que la mujer puede quedar embarazada, se evita que los espermatozoides entren en contacto con el óvulo. De esta manera, no hay embarazo.

¿Qué molestias pueden presentarse al usar el Método del Calendario?

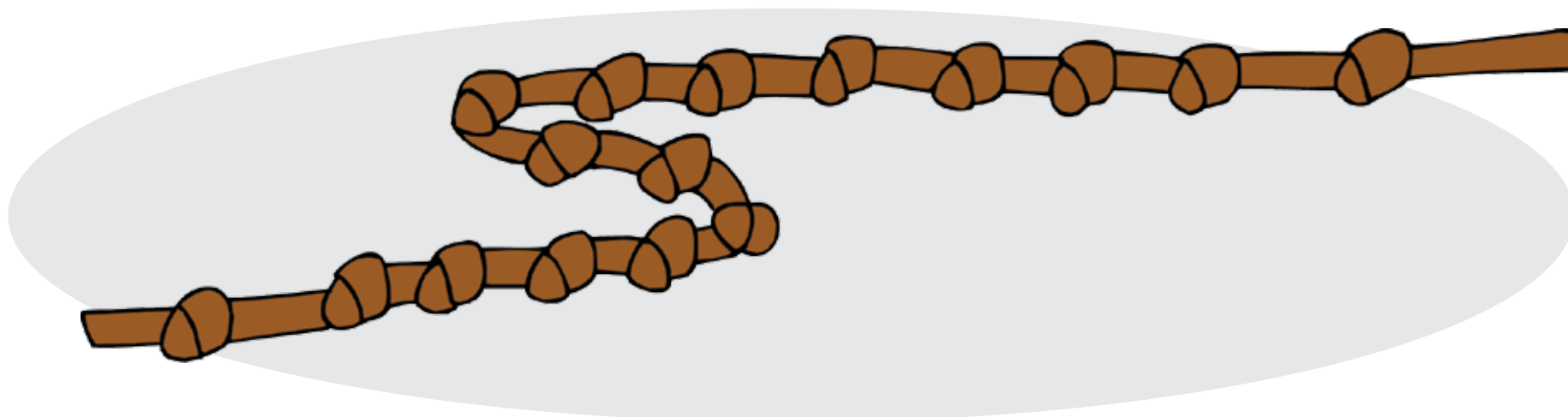
- Ninguna

Retorno a la fertilidad (o cuando puede volver a embarazarse)

- El retorno a la fertilidad es inmediato en cuanto se suspende el uso del método.



El Calendario o Ritmo



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

Operación del Hombre

Guía para el orientador

Puntos clave

- Es permanente. Da una protección para toda la vida, generalmente es irreversible.
- Demora 3 meses en actuar. El hombre o la pareja deben usar condones u otro método durante 3 meses después de la vasectomía.
- El hombre puede tener relaciones sexuales como antes. Placenteras, con erección y eyaculación normales.
- No protege contra las ITS ni VIH/sida. Por ello, es necesario utilizar un condón como método de doble protección

¿Qué es?

- Es un método anticonceptivo permanente para hombres o parejas que no deseen tener más hijos/as.

¿Se puede embarazar a una mujer después de la vasectomía?

- De 100 hombres que se hacen la vasectomía, menos de una pareja se embaraza durante el primer año. Para asegurar esto, el hombre debe utilizar condones en los primeros 3 meses después de la operación. Sin embargo, la única manera de estar seguro es con un examen que se llama espermiograma.

¿Cómo evita el embarazo?

- Al cortar los conductos deferentes, se evita que los espermatozoides se mezclen con el semen. Si no hay espermatozoides en el semen, no puede haber embarazo.

¿Cómo se usa?

- Es una pequeña operación con anestesia local que puede hacerse en cualquier momento, mediante la cual se cortan los conductos deferentes. De esta manera, se evita que los espermatozoides se mezclen con el semen.

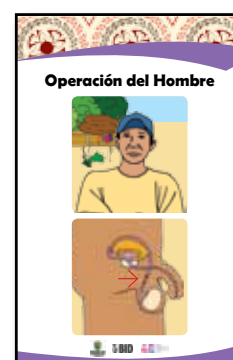
¿Qué molestias pueden presentarse al usar la inyección trimestral?

- Ninguna.

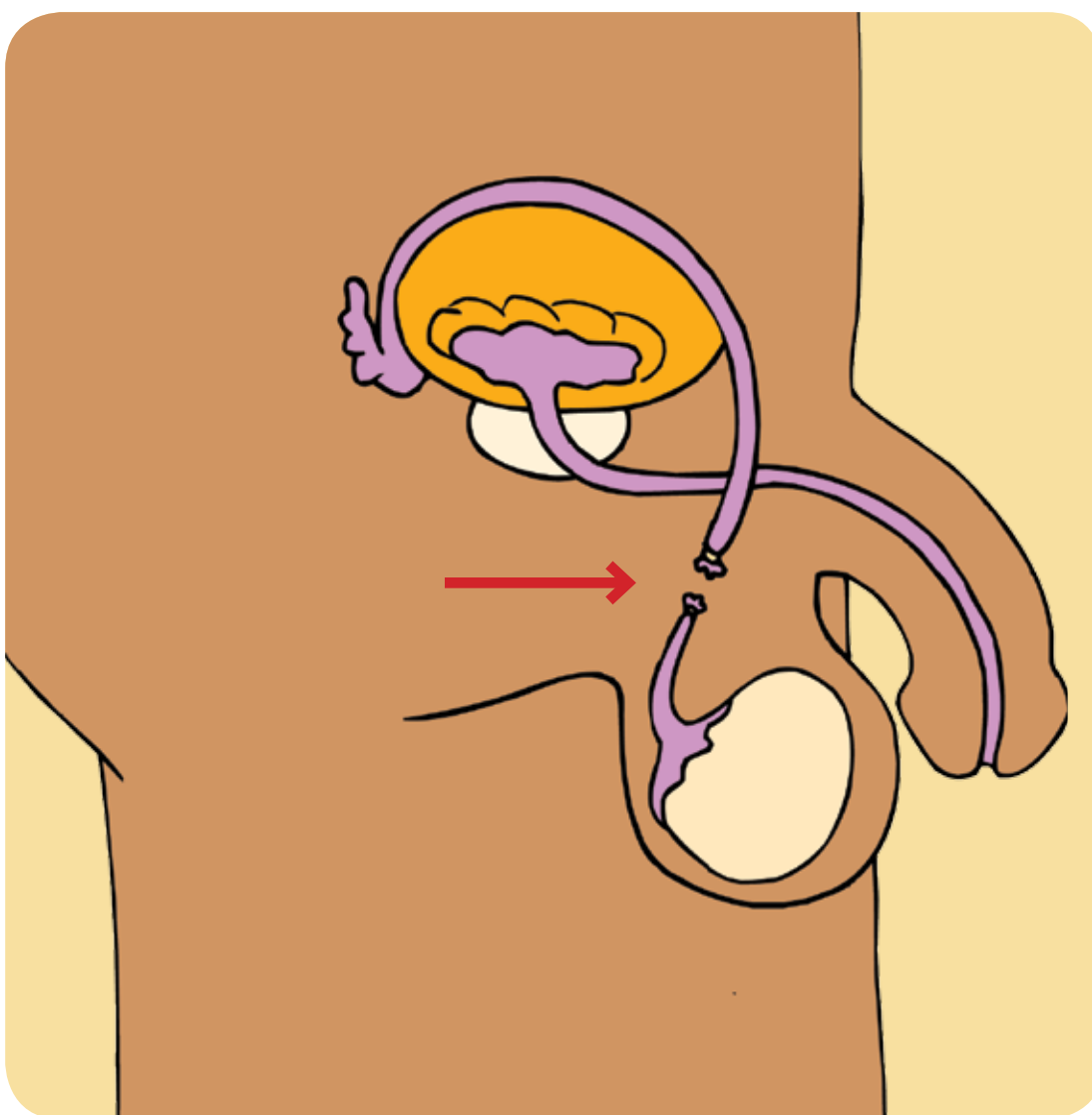
¿Cuándo se debe volver al centro de salud?

Una semana después de la operación, el hombre necesita volver al hospital para una revisión médica. Pero debe ir antes si el hombre presenta:

- fiebre
- pus o sangre saliendo de la herida
- dolor o sensación de calor en la zona de la herida
- testículo o escroto hinchado



Operación del Hombre



Operación de la Mujer

Guía para el orientador

Puntos clave

- Es permanente. Da una protección para toda la vida, generalmente es irreversible.
- Necesita un examen físico y una operación. Se requiere un/a proveedor capacitado/a.
- No protege contra las ITS ni VIH/SIDA. Por ello, es necesario utilizar un condón como método de doble protección.

¿Qué es?

- Es un método anticonceptivo permanente para mujeres o parejas que ya no quieren tener más hijos/as.

¿Se puede embarazarse una mujer después de la ligadura de trompas?

- De 100 mujeres que se hacen la ligadura de trompas menos de una se embaraza durante el primer año.

¿Cómo evita el embarazo?

- Con las trompas de Falopio bloqueadas el óvulo de la mujer no puede encontrarse con los espermatozoides del hombre, por lo tanto no puede haber embarazo.

¿Cómo se usa?

- Es una pequeña operación mediante la cual se amarran y se cortan las trompas de Falopio. De esta manera, se evita el encuentro del óvulo con los espermatozoides evitando el embarazo.

¿Qué molestias pueden presentarse después de la ligadura de trompas?

- Ninguna.

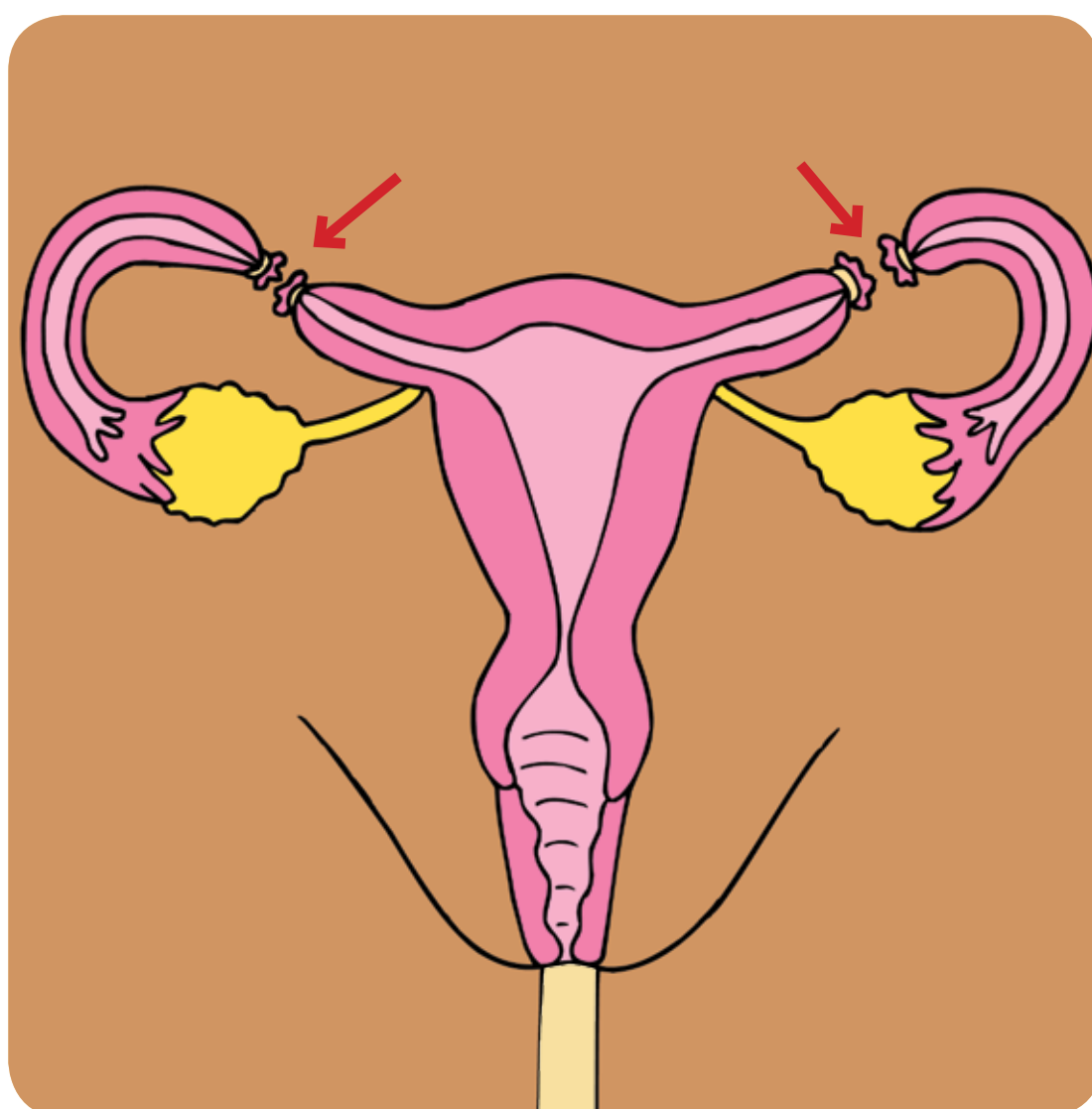
¿Cuándo se debe volver al centro de salud?

Una semana después de la operación, la mujer necesita volver al hospital para una revisión médica. Pero debe ir antes si la mujer presenta:

- dolor en la barriga o bajo vientre
- pus o sensación de calor en la herida
- pérdida de sangre por la herida
- escalofríos y fiebre
- Mareos o desmayos



Operación de la Mujer



Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

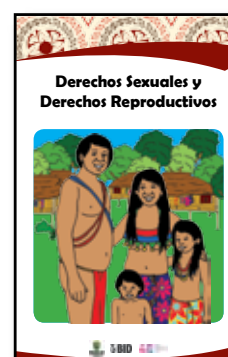
Guía para el orientador

Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

- Derecho a tener relaciones sexuales sin violencia ni maltrato.
- Derecho a disfrutar de las relaciones sexuales sin temor al embarazo, y/o a contraer una infección de transmisión sexual.
- Derecho a conocer, gustar y cuidar de su cuerpo y de sus órganos sexuales.
- Derecho a tener información y acceso a los métodos anticonceptivos.
- Derecho a decidir cuándo y cuántos hijos/as tener.
- Derecho a acceder a una atención de calidad en el embarazo, parto y postparto.
- A la prevención y atención de las ITS, incluido el VIH/SIDA.

Los contenidos de este rotafolio se han basado en los siguientes materiales educativos y referencias:

- UNFPA/LACRO – REPROLATINA (2014): “Curso Taller Internacional para Capacitadores/as en SSSR con énfasis en Anticoncepción”. Ciudad de Panamá agosto y septiembre 2014.
- Organización Mundial de la Salud (OMS/RHR) y Facultad de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins/Centro para Programas de Comunicación (CCP) (2011): *Planificación familiar: Un manual mundial para proveedores*. Baltimore y Ginebra: CCP y OMS.
- Ministerio de Salud y Deportes (2010): Normas Nacionales de Anticoncepción. La Paz -Bolivia
- Reprolatina (2004): *Rotafolio sobre Anticoncepción*. Campinas SP Brasil
- Family Care International (2003): *Métodos Anticonceptivos para Cuidarnos Mejor*. Serie: ¡Cuídate! N° 5. Bolivia
- Ministerio de Salud Pública: *Cuidémonos para vivir bien Alli Kawsay Kamayuk*. Quito – Ecuador.



Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

