



NUEVO CANAL

YouTube

Profesionales de la Salud
responden todas tus consultas



SUSCRIBITE

youtube.com/saludfemenina

Tu salud es prioridad



SALUD FEMENINA / ELEA

Para mayor información:
Laboratorio Elea (Dirección Médica)
Te.: 4379-4300 | 0800-999-2495
www.elea.com

CÓMO PREVENIR

UN EMBARAZO

NO DESEADO



Salud
Femenina.net





EL EMBARAZO NO DESEADO ES COMUN EN:

- ➔ Adolescentes
- ➔ Mujeres solteras
- ➔ Mayores de 40 años

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que unos 16 millones de niñas entre 15 y 19 años, y aproximadamente 1 millón de menores de 15 años dan a luz cada año.



TAMBIÉN LA OMS NOS INFORMA QUE:

- Es la segunda causa de muerte en mujeres de **15 A 19 AÑOS**
- Cada año unos **3 MILLONES DE NIÑAS** entre 15 a 19 años se somete a abortos.
- Los bebés nacidos de **MADRES ADOLESCENTES** tienen un riesgo considerablemente mayor de morir que los nacidos de mujeres entre 20 a 24 años.

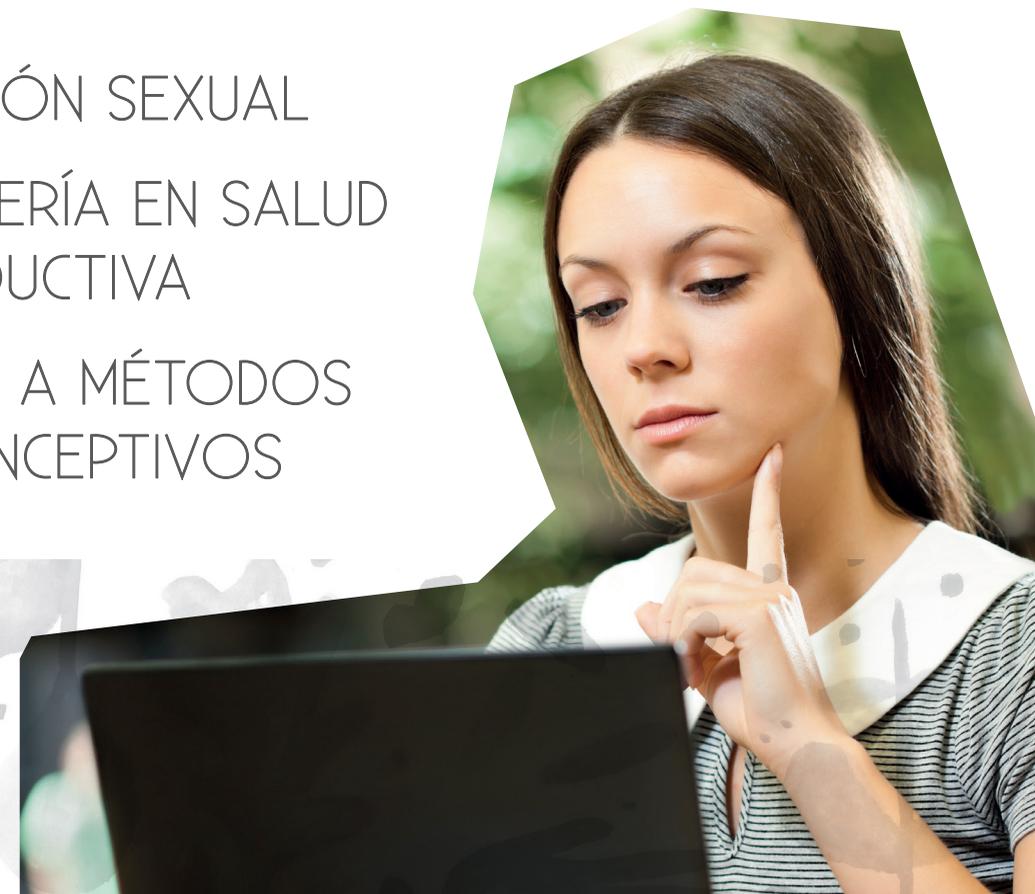
En Argentina, según la Encuesta Nacional de Salud Sexual y Reproductiva (2013):

El **62%** de los varones y el **52%** de las mujeres entre 15 a 19 años inició relaciones sexuales

El **17%** de las mujeres las inició antes de los 15 años.

Para evitar los embarazos no deseados y prevenir sus consecuencias, especialmente en adolescentes, se deben implementar planes de:

- ➔ EDUCACIÓN SEXUAL
- ➔ CONSEJERÍA EN SALUD REPRODUCTIVA
- ➔ ACCESO A MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



METODOS

ANTICONCEPTIVOS

REVERSIBLES

El adecuado conocimiento de los diferentes métodos anticonceptivos te permite elegir el que mejor se adapte a tus necesidades y condiciones



MÉTODOS NATURALES:

- ABSTINENCIA PERIÓDICA
- TEMPERATURA BASAL
- MOCO CERVICAL (BILLINGS)
- COITO INTERRUMPIDO
- LACTANCIA MATERNA (MELA)



Los métodos de **ABSTINENCIA PERIÓDICA**, temperatura basal y moco cervical se basan en evitar las relaciones sexuales durante los probables días fértiles del ciclo menstrual, teniendo en cuenta que el ciclo se inicia con el primer día de sangrado menstrual.

Para usar el método de abstinencia periódica la mujer debe, previamente, determinar durante un año (o como mínimo 6 meses) la duración de cada ciclo. Luego, el cálculo de los días que no son fértiles se obtiene restando 18 al ciclo más corto y 11 al ciclo más largo.

Ej.: Si el ciclo más corto duró 25 días ($25-18=7$) y el más largo duró 32 ($32-11=21$) en ésta mujer los días fértiles son entre los días 7 y 21 de cada ciclo. Por lo tanto, entre esos días de cada ciclo no se pueden tener relaciones sexuales.



El método de la **TEMPERATURA BASAL** se basa en el conocimiento de que la temperatura corporal aumenta en aproximadamente 0.5°C hacia el momento de la ovulación y se mantiene elevada. Para usar este método la mujer debe tomar su temperatura todos los días al despertar desde el primer día del ciclo, y observar cuándo se produce el aumento de la temperatura. **El período fértil abarca desde unos días antes hasta días después de la ovulación.**



El método del **MOCO CERVICAL** (moco cervical=mucosidad del cuello uterino) se basa en el hecho de relacionar días fértiles con el aumento de la humedad en la zona genital. El período fértil comienza con la identificación de humedad genital y duraría hasta tres días después de su desaparición. En los primeros días del ciclo el moco cervical es denso y transcurriendo los días se vuelve más fluido y claro. Esto lleva a que se perciba una sensación de humedad en la zona genital, considerándose a estos momentos los fértiles del ciclo. **En estos días se deben evitar las relaciones sexuales.**



El método del **COITO INTERRUMPIDO** consiste en retirar el pene de la vagina momentos antes de la eyaculación. Este método tiene varios motivos de falla, entre los que se puede mencionar la falta de autocontrol del varón. Esto podría resultar en la caída de parte del semen en la vulva y su ingreso a vagina. Por otra parte, se sabe que **previamente a la eyaculación se pueden emitir algunas gotas de líquido con alta concentración de espermatozoides, dando lugar a riesgo de embarazo.**



El método de la **LACTANCIA MATERNA (MELA)** se basa en el conocimiento de que durante la lactancia, por acción de una hormona que se libera en ese período, **la mujer no ovula y por lo tanto no puede quedar embarazada.** Para que esto se cumpla, se deben dar ciertos requisitos: a) que la lactancia sea exclusiva b) que la mujer se encuentre sin menstruar (amenorrea) y c) que no hayan transcurrido más de seis meses del parto.

LOS MÉTODOS NATURALES TIENEN DISTINTA EFECTIVIDAD SEGÚN EL CONOCIMIENTO Y ENTRENAMIENTO DE LA MUJER. POR OTRA PARTE NO PROTEGEN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y SIDA.

METODOS DE BARRERA:

- PRESERVATIVO MASCULINO (CONDÓN)
- PRESERVATIVO FEMENINO
- DIAFRAGMA
- ESPONJA ANTICONCEPTIVA
- ESPERMICIDAS VAGINALES
- DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)



El **PRESERVATIVO MASCULINO** es una funda de látex o poliuretano que se coloca con el pene erecto. Su función es recoger el semen en el momento de la eyaculación. Se debe colocar siempre antes de cualquier contacto genital.

Terminada la relación sexual se retira el pene, sosteniendo la base del preservativo para impedir que se deslice y se escurra el semen. **Se debe usar un preservativo nuevo en cada relación.** Antes de usar el preservativo controlar la fecha de vencimiento. Se debe conservar en lugar fresco, no exponer al sol y no se deben usar lubricantes que puedan degradar el látex.



El **PRESERVATIVO FEMENINO** es una funda de poliuretano lubricado, con dos anillos en sus extremos. El anillo que está cerrado en su extremo se coloca dentro de la vagina. El anillo exterior queda fuera de la vagina después de su colocación, ofreciendo protección a la vulva. **Luego de la relación sexual se retira y se descarta.**



El **DIAFRAGMA** es una membrana de látex con un aro de metal flexible, recubierto del mismo látex. La mujer debe colocarlo en la vagina antes de la relación sexual y debe cubrir el cuello del útero para impedir la entrada del semen. Existen distintos tamaños y el médico debe tomar la medida de la vagina para decidir cuál es el que se ajusta a cada mujer. Para aumentar su efectividad se debe utilizar simultáneamente con una jalea espermicida. Se lo deja colocado hasta seis horas después del coito. **No protege contra enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



La **ESPONJA ANTICONCEPTIVA** es un cilindro de gomaespuma redondo y de pequeño tamaño, embebida en una sustancia espermicida. Se coloca profundamente en la vagina. Se retira 6 a 8 horas luego de la relación sexual. **No protege contra las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



Los **ESPERMICIDAS** son sustancias que impiden la acción de los espermatozoides, creando una barrera química. Se presentan como óvulos, cremas o jaleas y se utilizan habitualmente acompañando a otros métodos de barrera para aumentar la efectividad. **No protegen contra las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



El **DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)** es una pequeña pieza de plástico en forma de T que el médico coloca dentro del útero. Los primeros DIU eran inertes mientras que los actuales contienen cobre. El DIU interfiere con la motilidad de los espermatozoides y el cobre aumenta su efectividad. Lo pueden usar la mayoría de las mujeres incluyendo las que nunca estuvieron embarazadas y adolescentes. Es un método de larga duración ya que se lo puede dejar colocado varios años. Entre 3 y 10 años según el tipo y características del DIU. **No protege contra las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**

MÉTODOS HORMONALES:

Estos métodos contienen hormonas sexuales femeninas y actúan impidiendo la ovulación. Además producen un moco espeso en el cuello uterino que impide la entrada al útero de los espermatozoides.

- ORALES
- INYECTABLES
- PARCHE ANTICONCEPTIVO
- ANILLO VAGINAL
- DIU LIBERADOR DE HORMONAS (SIU)
- IMPLANTE



Los anticonceptivos **ORALES O "PÍLDORA"** se dividen en: COMBINADO Y MINIPÍLDORA.

COMBINADO

Este método se denomina combinado porque los comprimidos contienen dos hormonas: un estrógeno y un progestágeno. Con la toma de estos comprimidos se impide la ovulación y se reemplaza el ciclo por uno artificial que tiende a mantener la menstruación y la duración de 28 días.

Algunos envases contienen 21 comprimidos. Se comienza a tomar el primer comprimido el primer día de menstruación y se toma uno por día hasta finalizar. Se descansa 7 días, durante los cuales aparece la menstruación y al octavo día se reanuda con un nuevo envase.

Para evitar confusiones sobre cuándo comenzar, luego de estar 7 días sin tomar comprimidos, hay envases que contienen 28 comprimidos. 21 con hormonas y 7 sin ellas (éstos se llaman "placebo"). De esta manera la mujer toma los primeros 21 comprimidos, y mientras está tomando los 7 restantes menstrúa. Al día siguiente de tomar el último comprimido del envase, toma el primero con hormonas de uno nuevo.

Existen otras variantes en cuanto al número de comprimidos con hormonas y de placebo pero el fundamento es el mismo.

Todos los esquemas son altamente efectivos cuando se cumple con la toma de manera correcta. La elección de uno u otro dependerá del consejo médico y de la preferencia de la mujer que vaya a usarlo. Existen varias marcas y fórmulas de los anticonceptivos orales. En parte es debido a que, según la necesidad de cada mujer, el médico puede prescribir el que le brinde efectos extra anticonceptivos. Por ejemplo, hay algunos que, además del efecto anticonceptivo, mejoran el acné.

MINIPÍLDORA

Los comprimidos de este anticonceptivo oral contienen una sola hormona (progestágeno). Este método lo puede utilizar cualquier mujer pero está especialmente indicado en aquellas que están amamantando o en las que por alguna razón médica no deben tomar estrógenos.

Los envases contienen 28 comprimidos con hormonas. Se toma un comprimido por día sin descansos y de manera continua.

LOS ANTICONCEPTIVOS ORALES SON ALTAMENTE EFECTIVOS
NO PROTEGEN CONTRA LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL NI SIDA.



Los anticonceptivos **INYECTABLES** se clasifican en: MENSUAL Y TRIMESTRAL

MENSUAL

Es un inyectable combinado (estrógeno más progestágeno). Se aplica una inyección por vía intramuscular cada 30 días. Se comienza con la primera inyección el primer día de menstruación.

TRIMESTRAL

Es un anticonceptivo inyectable con solo una hormona (progestágeno) de larga duración. Se aplica una inyección intramuscular cada 3 meses. La primera dentro de los primeros 5 días desde el inicio de la menstruación. **Los anticonceptivos inyectables son muy efectivos. No protegen contra las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



Es un **PARCHE TRANSDÉRMICO**, delgado, que se adhiere a la piel. Contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno). Se debe colocar en la nalga (glúteos), abdomen, parte superior del brazo o superior del torso. No debe colocarse sobre las mamas.

El envase contiene tres parches. Se adhiere el primer parche el primer día de menstruación y se deja colocado 7 días. Se lo retira e inmediatamente se coloca el segundo parche del envase. Se lo deja 7 días. Se retira y se coloca el tercer parche. A los 7 días se retira y se descansa 7 días. Al octavo día se coloca el primer parche de un nuevo envase. **Su efectividad anticonceptiva es alta. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



Es un **ANILLO VAGINAL ANTICONCEPTIVO** que contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno). El primer anillo debe colocarse el primer día de menstruación. Para la colocación se retira el anillo del envase, se comprime entre los dedos índice y pulgar y se coloca dentro de la vagina. Se lo deja colocado 21 días y se lo retira. Se descansa 7 días y se coloca un nuevo anillo. **Es muy efectivo. No protege contra enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



El **DIU LIBERADOR DE HORMONAS** es un dispositivo intrauterino que contiene y libera una hormona (progestágeno). Consiste en un pequeño dispositivo plástico en forma de T que el médico inserta dentro del útero. Mide 32mm de largo. Libera la hormona durante 5 años, momento en que se lo retira. **Es altamente efectivo. No previene de enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**



El **IMPLANTE** es una varilla de acetato de vinilo que se coloca bajo la piel del brazo. Contiene una sola hormona (progestágeno). La varilla mide 40mm de largo y 2mm de diámetro. La coloca el médico mediante un aplicador. Libera la hormona a la sangre durante un período de 3 años, y se la retira. **Tiene alta efectividad. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual y SIDA.**

La información suministrada está dirigida solamente a brindar conocimiento sobre los posibles métodos reversibles a utilizar para la prevención de un embarazo no deseado. El uso y decisión sobre la elección de un método debe ser motivo de consulta con un médico.



Salud
Femenina.net