

Planificación Familiar.

La planificación familiar es el intento de controlar el número de hijos y el tiempo que debe transcurrir entre el nacimiento de cada uno.

Una pareja puede recurrir a la *anticoncepción* para evitar el embarazo temporalmente o a la esterilización si se desea evitarlo de forma permanente. Cuando la anticoncepción no ha dado resultado, se puede realizar un aborto para interrumpir un embarazo, si este cree riesgo para la madre o para el feto.

Anticoncepción:

La anticoncepción se utiliza cuando una mujer que es físicamente capaz de concebir y mantiene relaciones sexuales con alguien del sexo opuesto, no desea quedar embarazada. Una vez conocidas las ventajas y desventajas de los diversos métodos anticonceptivos, se puede elegir el método más conveniente.

Los métodos anticonceptivos incluyen a los anticonceptivos orales (píldoras para el control de natalidad), preservativos, preparados que detienen o destruyen el espermatozoides por contacto (espermicida en la forma de espuma, crema, gel y supositorios vaginales), el retiro antes de la eyaculación (coitus interruptus), diafragmas, capuchón cervical, métodos de ritmo, implantes anticonceptivos, anticonceptivos inyectables y dispositivos intrauterinos (DIU).

Método	Porcentaje de mujeres que quedan embarazadas durante el 1° año de uso
Anticonceptivos orales: Píldoras de combinación estrógeno – progestágenos	0,1 – 3
Píldoras de progestágenos	0,5 – 3
Preservativos:	
Masculino	3,12
Femenino	5,12
Diafragma con espermicida	6,18
Diafragma cervical con espermicida	11,5 – 18
Método de Ritmo	20
Implantes (levonorgestrel)	menos de 0,1
Medroxiprogesterona inyectable	0,3
Dispositivo Intrauterino	0,6 – 2

Uso después del embarazo.

El riesgo de que se formen coágulos de sangre en las venas de las piernas se incrementan después de un embarazo y puede aumentar aún más con la toma de anticonceptivos orales.

Efectos Adversos.

La hemorragia irregular durante el ciclo menstrual es frecuente durante los primeros meses de uso de los anticonceptivos orales, pero esta hemorragia anormal se detiene en cuanto el cuerpo se adapta a las hormonas.

Interacciones Farmacológicas.

Los anticonceptivos orales no interfieren las acciones de otros fármacos, pero alguno de ellos, sobre todo algunos sedantes y antibióticos reduce su efectividad.

Métodos de Barrera.

Si se utilizan correctamente, los preservativos (condones) proporcionan una considerable protección contra las enfermedades de transmisión sexual, como el SIDA y evitan ciertos cambios.

Condones masculinos

Los condones masculinos son recubrimientos delgados de caucho, vinilo o productos naturales que se colocan sobre el pene erecto. Los condones masculinos pueden ser tratados con espermicida para ofrecer mayor protección. Los condones masculinos impiden que los espermatozoides tengan acceso al aparato reproductivo femenino e impiden que los microorganismos (ETS, incluyendo el VIH y el VIH y el SIDA) pasen de un miembro de la pareja a otro (**sólo** los condones de látex y vinilo.)

Condones femeninos

Los condones femeninos son unos recubrimientos delgados de plástico poliuretano con aros de poliuretano en extremos opuestos. Estos se introducen en la vagina antes del coito. Al igual que los condones masculinos, los condones femeninos impiden que los espermatozoides tengan acceso al aparato reproductivo femenino e impiden que los microorganismos (ETS, incluyendo el VIH y el VIH y el SIDA) pasen de un miembro de la pareja a otro.

Diafragmas

El diafragma es una copa de látex (caucho) en forma de domo que se introduce en la vagina **antes** del coito y cubre el cuello uterino. El diafragma impide que los espermatozoides tengan acceso al tracto reproductivo superior (útero y trompas de Falopio) y sirve de contenedor para el espermicida

Espermicidas

Los espermicidas son productos químicos (por lo general, nonoxinol 9) que desactivan o matan a los espermatozoides. Están disponibles en aerosoles (espumas), cremas, tabletas vaginales, supositorios o películas vaginales disolubles. Los espermicidas causan la ruptura de las membranas de los espermatozoides, lo cual disminuye su movimiento (motilidad y movilidad), así como su capacidad de fecundar el óvulo.

Anticonceptivos inyectables combinados

Los dos anticonceptivos inyectables combinados (AIC), Ciclofen y Mesigina, son inyecciones de las hormonas estrógeno y progestina, las cuales son administradas una vez al mes. Los AIC suprimen la ovulación, espesan el moco cervical (impidiendo la penetración de los espermatozoides), cambian el endometrio (haciendo la implantación menos probable), y reducen el transporte de espermatozoides al tracto genital superior (trompas de Falopio.)

Anticonceptivos orales combinados

Los anticonceptivos orales combinados (AOC) son pastillas que contienen las hormonas estrógeno y progestina. Estas pastillas se toman diariamente. Los AOC suprimen la ovulación, espesan el moco cervical (impidiendo la penetración de los espermatozoides), cambian el endometrio (haciendo la implantación menos

probable), y reducen el transporte de espermatozoides al tracto genital superior (trompas de Falopio.)

Los Métodos Anticonceptivos Utilizados En Nuestro Pais Son:

NOMBRE	EN QUE CONSISTE
Método de Ritmo	No tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Existen reglas y calendarios para determinar en cada mujer su periodo fértil. Para hacerlo correctamente hay que hacer una serie de calculos muy complicados para saber esos días; es necesario la consulta para recibir el entrenamiento apropiado
Método de la Temperatura Basal	No tener relaciones sexuales durante los días fértiles de la mujer. Para reconocer sus días fértiles la mujer debe tomarse la temperatura todos los días al levantarse y antes de realizar ninguna actividad. La temperatura debe tomarse preferentemente debajo de la lengua y debe hacerlo durante 3 a 4 meses y anotar en una hoja. Luego de este tiempo debe comparar lo registrado para conocer su día de ovulación . Se produce un aumento de la temperatura en los días en que esta ovulando.
Método de Billing	Este método consiste en la abstinencia sexual durante los días fértiles. Para identificar los días fértiles la mujer debe revisar el moco o secreción vaginal todos los días. Durante los días fértiles que son por lo general 8 días (4 días antes de la ovulación y 4 días después) el moco es abundante, resbaloso y parecido a la clara del huevo.
Coito Interrumpido	Sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación
Lactancia Materna	La mujer no ovula por efecto de la succión del bebé. Durante los 6 primeros meses de vida el bebé debe alimentarse exclusivamente con la leche materna. Se debe amamantar como mínimo cada 3 horas, día y noche. Para la utilización de este método no debe hacer menstruación y no se debe combinar lactancia con mamadera.
Espermicidas	Son anticonceptivos quimicos de aplicación vaginal. Se presenta en forma de cremas, gel, óvulos,

	tabletas, jaleas y espumas. Actúan de 2 formas: destruyendo los espermatozoides e impidiendo que pasen por el cuello uterino. Se aplican en la vagina 10 minutos antes de cada relación sexual. La mujer no debe lavarse los genitales hasta 6 horas después del coito
Condón	Consiste en una funda de goma o latex que se coloca en el pene erecto antes de su penetración en la vagina. No permite que los espermatozoides contacten directa y libremente con la vagina. Algunos condones contienen cremas espermicidas. Debe usarse en preservativo en cada penetración.
Pastillas	Son píldoras hormonales que se toman diariamente e impide que la mujer ovule y hacen mas espeso el moco cervical dificultando el paso de los espermatozoides hacia el útero. Se presenta en cajas de 21 y 28 pastillas. No pueden utilizarlas durante la lactancia excepto las que solo contienen progestina. En ningún caso este método se puede utilizar sin consulta y control médico.
Inyectables	Consiste en introducir, mediante una inyección intramuscular, una cantidad determinada de hormonas en el organismo de la mujer, que van liberandose en pequeñas dosis. Las inyecciones pueden ser mensuales o trimestrales.
DIU	Es un objeto muy pequeño que se coloca dentro del útero para evitar en el embarazo. El dispositivo tiene un componente de cobre que destruye los espermatozoides dentro de la cavidad uterina. La cola del dispositivo que se encuentra en el cuello del útero provoca un espesamiento del moco cervical que dificulta el paso de los

	espermatozoides hacia la cavidad uterina.
Esterilización Femenina	Consiste en el cierre de las trompas uterinas con el fin de evitar el embarazo. Es un método anticonceptivo permanente para las mujeres que han decidido no tener mas hijos. Es una intervención sencilla con anestesia local y de rápida recuperación. No afecta la ovulación, la menstruación ni el goce sexual femenino
Esterilización Masculina	Consiste en cerrar los conductos deferentes a fin de evitar el paso de espermatozoides. Es un método anticonceptivo permanente para hombres que han decidido no tener mas hijos. No afecta la voz, la fuerza del hombre ni su potencia o deseo sexual. Tampoco afecta la función de orinar y eyacular