



Manual
PARA JOVENES 2011
MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

pasmo **psi**

Pág. **2**
Módulo 1
Métodos Hormonales

Pág. **17**
Módulo 2
Dispositivos Intra
Uterinos (DIU)

Pág. **21**
Módulo 3
Métodos de
BARRERA

Pág. **28**
Módulo 4
Métodos Basados
en la Fertilidad

Pág. **40**
Glosario

Pág. **41**
Bibliografía



Métodos Hormonales

MÓDULO 1

ANTICONCEPTIVOS ORALES COMBINADOS

INFORMACIÓN GENERAL

Funcionan a base de sustancias similares a las hormonas y son muy eficaces para evitar embarazos, pero no ofrecen protección contra infecciones de transmisión sexual. Son conocidos como “la píldora”.



¿Por qué se les llama combinados?	¿En qué presentación se encuentran?	¿Cómo funcionan?	¿Cómo lo hacen?	Dificultades que pueden presentarse
Porque funcionan con 2 hormonas: Progestina y Estrógeno	Píldoras	Evitan la ovulación	Los componentes de la píldora disminuyen la producción de dos hormonas (HL y FSH) cuya función es la maduración de los óvulos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Cambios en el sangrado. ● Dolores de cabeza. ● Mareos. ● Náusea. ● Cambios de peso. ● Cambios de humor. ● Acné. ● Leve aumento de la presión arterial. ● Coágulos sanguíneos.

BENEFICIOS

Uso

- La mujer misma los puede controlar.
- Se puede dejar de usarlos en cualquier momento, sin ayuda de un médico o proveedor.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Al suspenderlos, la fertilidad retorna.
- Reducen la posibilidad de fibromas uterinos.
- Disminuyen la dismenorrea (dolores menstruales).
- Disminuyen la posibilidad de contraer anemia.
- Regularizan el ciclo menstrual.

BENEFICIOS CLARAMENTE ESTABLECIDOS

- Aportan un suministro de hierro que previene la anemia.
- Disminuyen los cólicos menstruales.
- Reducen el dolor de la ovulación.
- Ayudan a reducir las probabilidades de aparición de quistes ováricos.
- Reducen la posibilidad de cáncer ovárico.
- Reducen la posibilidad de contraer cáncer endometrial.
- Reducen la posibilidad de un embarazo ectópico.
- Reducen la enfermedad mamaria benigna.



¿CÓMO SE UTILIZAN?

1. Se puede comenzar a tomar en cualquier momento del ciclo menstrual.
2. Se debe tomar una pastilla diaria (se recomienda que sea a la misma hora, para no olvidarla).
3. Cuando se termina el paquete, se debe empezar inmediatamente otro paquete de píldoras.

¿Quiénes lo pueden usar?	Errores que se pueden cometer	Soluciones
Mujeres en edad reproductiva.	Olvidar tomar la pastilla un día.	Tomarla tan pronto sea posible, al no tomar la pastilla existe riesgo de embarazo.
	Tomarlos sólo cuando se tiene relaciones sexuales.	Tomarlas todos los días tengan o no relaciones sexuales.

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si comienzo a tomar las pastillas anticonceptivas?	¿Qué debo hacer?
Pueden haber cambios en el sangrado vaginal.	No preocuparte, las anomalías en la menstruación son comunes pero NO perjudiciales. Poco a poco se volverán menos frecuentes y volverás a ser regular.

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA (PAE)

INFORMACIÓN GENERAL

Estos anticonceptivos se pueden usar hasta 5 días o 120 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, pero entre más rápido se tomen, su efecto es mejor.

Es importante saber que **NO** interrumpe un embarazo en curso y **NO** protegen contra las ITS.



¿Por qué se les llama de emergencia?	¿En qué presentación los encuentro?	Mecanismos de Acción	Efectos Secundarios que pueden presentarse
<p>Porque solo deben usarse :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En caso de emergencia. ● Cuando se rompe el condón. ● Cuando se olvida de usar el método habitual anticonceptivo. ● En caso de violación. 	<p>Píldoras</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efecto sobre la migración espermática, ya que torna el moco espeso, grueso y hostil. 2. Efecto sobre la ovulación, inhibiéndola. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Náuseas. ● Mareos. ● Dolor abdominal. ● Fatiga. ● Dolores de cabeza. ● Dolores en las mamas. ● Vómitos. ● Puede haber sangrado vaginal a los 3-4 días de haberlas tomado. ● La menstruación puede volverse irregular, durante ese mes.

BENEFICIOS

- Protegen contra el embarazo.
- No produce enfermedades puesto que es un anticonceptivo eventual.
- No tiene contraindicaciones para su uso.

¿CÓMO SE UTILIZAN?

Si la píldora contiene:

1. Progestina: Tomar 1 píldora al principio nada más.
2. Estrógenos y Progestina: Tomar 2 píldoras al principio y 2 píldoras 12 horas después.

Mientras más pronto se tomen,
menos riesgo de embarazo.

¿Quiénes lo pueden usar?	Mitos y creencias que se pueden tener	Soluciones
Mujeres que han tenido relaciones sexuales desprotegidas.	Pensar que son abortivas, (no hay evidencia científica sobre esto).	Utilizarlas correctamente durante los cinco días posteriores al acto sexual. Nunca usarlas para interrumpir un embarazo.
	Creer que tomarlas una sola vez es suficiente para evitar embarazos en el futuro.	Las PAE no protegen del embarazo de relaciones sexuales futuras, ni siquiera si lo tienes al día siguiente. Úsalas únicamente cuando quieras prevenir un embarazo de relaciones sexuales que tuviste dentro de las 120 horas anteriores. No deben ser usadas como métodos regulares de planificación familiar.

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si tomo la pastilla de emergencia?	¿Qué debo hacer?
Puedes vomitar en las siguientes 2 horas.	Tomar otra vez la dosis de la PAE o será como si no hubieras tomado nada. Si los vómitos persisten debes colocar la pastilla profundamente en la boca.
Pueden darte náuseas.	Toma un antiemético.
Tu menstruación puede venir antes o después de lo que esperas.	Esto no es forzosamente un signo de embarazo o enfermedad. Ten calma y descarta un embarazo con una prueba en sangre.

Después de usar las PAE, busca un método anticonceptivo para planificar continuamente.

ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES

INFORMACIÓN GENERAL

MENSUALES

Anticonceptivos que contienen dos hormonas Progesterina y Estrógeno - iguales a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer. También son conocidos como “la inyección”. Son altamente eficaces para prevenir el embarazo pero no te protegen contra ITS.

TRIMESTRALES

Pueden contener:

- Medroxiprogesterona de depósito (AMPD).
- Enantato de Noretisterona (EN-NET).

La diferencia de la inyección mensual que contiene Estrógeno y Progesterina es que la trimestral contiene únicamente Progesterina igual a la hormona natural

Progesterona producida por el cuerpo de la mujer, no tiene estrógenos para que los usen mujeres que están amamantando o que no pueden usar métodos con Estrógeno.



No ofrecen protección
contra ITS.

¿En qué presentación los encuentro?	¿Cómo funcionan?	¿Cómo lo hacen?	Dificultades que pueden presentarse
Inyección	Evitan la liberación de óvulos.	<p>MENSUAL Evitan la liberación de óvulos por disminución de las hormonas LH y FSH.</p> <p>TRIMESTRAL Una dosis intramuscular de 150mg evitará la ovulación de una mujer durante 14 semanas.</p> <p>Aumenta el moco cervical, lo que dificulta el paso de los espermatozoides.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Sangrado más leve y de menos días. ● Sangrado irregular. ● Sangrado prolongado. ● Sangrado infrecuente. ● Ausencia de menstruación. ● Aumento de peso. ● Dolores de cabeza. ● Mareos. ● Dolor mamario.

BENEFICIOS

Disminuye

- Trastornos como la anemia.
- Riesgo de padecer de enfermedad inflamatoria pélvica.
- Riesgo de tener un embarazo ectópico.
- Riesgo de padecer de cáncer endometrial.
- Reduce la anemia falciforme en las mujeres que la tengan.

¿CÓMO SE UTILIZAN?

MENSUAL

- Obtener la dosis inyectable.
- Esterilizar con alcohol o agua jabonosa el sitio donde se va a inyectar.
- Inyectar el anticonceptivo en ángulo recto a la región (glúteo, muslo, cadera, brazo).
- Retirar la jeringa y presionar suavemente durante unos minutos para evitar que el anticonceptivo salga.
- No masajear el sitio de la inyección.
- Descartar la jeringa y aguja de manera segura.



TRIMESTRAL

Se administra mediante inyección en el músculo, la hormona se libera entonces lentamente en el flujo sanguíneo. Puede también inyectarse de forma subcutánea.

¿Quiénes lo pueden usar?	Errores que se pueden cometer usar?	Soluciones
Son seguras para para toda mujer que haya asistido al médico para determinar que los anticonceptivos inyectables son los más efectivos para su organismo y necesidad.	Si es trimestral... Atrasarte dos semanas al ponerte la inyección.	Si solo te has atrasado dos semanas, ponte la inyección.
	Si es trimestral... Si te atrasaste más de dos semanas en ponerte la inyección.	Debes usar condón o evitar tener relaciones sexuales hasta que puedas volver a ponerte la próxima inyección.
	Si es mensual... Atrasarte siete días para ponerte la inyección.	Colócatela lo antes posible, aun estas a tiempo.
	Si te atrasaste más de 7 días...	Usa condones o evita tener sexo hasta que puedas ponerte la otra inyección.

Si me atraso..... ¿Cuándo me puedo volver a poner la inyección? Después de que vuelvas a ver tu menstruación. No se recomienda su uso por más de dos años continuos.

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si uso la inyección?	¿Qué debo hacer?
Puedes no menstruar.	No te preocupes, es como no menstruar durante el embarazo, la sangre no se acumula en tu cuerpo.

IMPLANTES

INFORMACIÓN GENERAL

- Son pequeños cilindros o bastoncillos de 34 mm. de longitud y 2.4 mm. de diámetro que se colocan justo debajo de la piel del brazo. Brinda protección contra el embarazo a largo plazo (de 3 a 7 años aproximadamente).
- Necesitas que un proveedor capacitado para colocarlo y removerlo cuando ya no lo quieras usar.
- Una vez que te lo han colocado no tienes nada más que hacer.
- No ofrecen protección contra las ITS.



¿Por qué se les llama implantes?	¿En qué presentación se encuentran?	¿Cómo funcionan?	¿Cómo lo hacen?	Dificultades que pueden presentarse
<p>Porque son colocados (implantados) debajo de la piel del brazo.</p>	<p>Cilindros o cápsulas plásticas que son colocadas por un proveedor.</p> <p>No puedes comprarlos en una farmacia.</p>	<p>Espesan el moco cervical, evitando que los espermatozoides lleguen al óvulo evitando la liberación de óvulos.</p>	<p>Descargan aproximadamente 80 mg. de levonorgestrel cada día durante los primeros 12 meses, después de la inserción. La descarga va disminuyendo su nivel a 30 ó 35 mg. por día y se mantienen por arriba de 0.25mg durante 5 años. Si baja de este nivel puede haber embarazo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Irregularidades en la menstruación. ● Ausencia de menstruación. ● Dolor de cabeza. ● Dolor abdominal. ● Cambios de peso. ● Mareos. ● Cambios de humor. ● Náuseas.

BENEFICIOS

- Protege contra la enfermedad inflamatoria pélvica.
- Puede ayudar a proteger contra la anemia ferropénica.
- Disminuye el colesterol total y los triglicéridos.

¿CÓMO SE UTILIZAN?

Debes encontrar un proveedor que te coloque el implante.

¿Quiénes lo pueden usar?	Errores que se pueden cometer	Soluciones
Mujeres en edad reproductiva.	Ninguno	Ninguno

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si me coloco un implante?	¿Qué debo hacer?
Puede aumentar el flujo menstrual, hacer que menstrúes a diario o lo opuesto, desaparecer totalmente tu menstruación.	No te preocupes, al igual que con las inyecciones la sangre no se acumulará en tu cuerpo.



Dispositivos Intra Uterinos (DIU)

MÓDULO 2

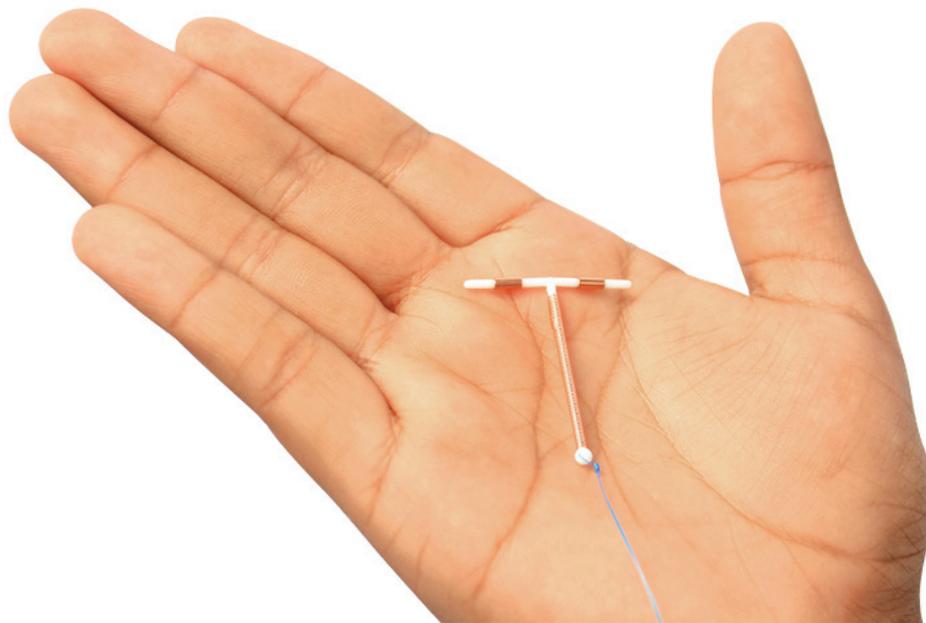


DISPOSITIVOS INTRA UTERINOS (DIU)

INFORMACIÓN GENERAL

Es una armazón de plástico flexible en forma de "T" que puede estar rodeada de mangas o alambres de cobre o Levonogestrel. Casi todos los tipos de DIU llevan atados uno o dos hilos. Los hilos atraviesan el cervix y quedan dentro de la vagina.

No previene las ITS.



¿Por qué se les llama Intrauterinos?	¿En qué presentación se encuentran?	¿Cómo funcionan?	¿Cómo lo hacen?	Dificultades que pueden presentarse
Es necesario que sean colocados dentro del útero por un proveedor capacitado.	Intrauterino de cobre.	Provocan una modificación química que daña al espermatozoide.	Los DIU liberan una pequeña cantidad de cobre, lo que provoca cambios en las células y la composición de las proteínas dentro del útero, lo que provoca un ambiente inadecuado para el paso de los espermatozoides que no logran fecundar el óvulo.	Puede provocar anemia. Existe una menor posibilidad, pero puede provocar enfermedad inflamatoria pélvica.
	Intrauterino con Levonorgestrel.	Inhibe la ovulación.		

BENEFICIOS

- Disminuye el cáncer endometrial.

¿CÓMO SE UTILIZAN?

Debes hacerlo con un proveedor calificado.

¿Quiénes lo pueden usar?	Errores que se pueden cometer	Soluciones
Mujeres en edad reproductiva.	No aplica	No aplica

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si me pongo un DIU?	¿Qué debo hacer?
Puedes tener sangrado más profuso y prolongado, calambres o dolor durante la menstruación, sobre todo los primeros 3 a 6 meses .	No te preocupes por el sangrado pues se estabilizará. Para el dolor puedes tomar un antiinflamatorio como Ibuprofeno.



Métodos de Barrera

MÓDULO 3

CONDONES MASCULINOS

INFORMACIÓN GENERAL

Son los ÚNICOS métodos que te protegen de los embarazos, el VIH y otras infecciones de transmisión sexual. Es importante usarlo correctamente, por lo tanto hombres y mujeres deben conocer el uso correcto y consistente del condón.



¿En qué presentación se encuentran?	¿Cómo funcionan?	¿Cómo lo hacen?	Dificultades que pueden presentarse
Son fundas o forros de látex o poliuretano que se adaptan al pene erecto.	Impiden que el semen entre en la vagina de la mujer.	Forman una barrera que impide que los espermatozoides entren a la vagina, evitando así el embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> • Que disminuya la sensación en algunos hombres. • Irritación de la vagina. • Es extremadamente raro, pero puede dar una reacción alérgica al látex.

¿CÓMO SE UTILIZA?

1. Tienes que revisar que el paquete del condón no esté dañado o vencido.
2. Cuando abras el paquete, no uses las uñas ni los dientes para no dañar el condón.
3. Hay que colocar el condón sobre el pene erecto sujetando la punta del condón para evitar que entre aire.
4. Desenrolla bien el condón hasta la base del pene erecto. Si no se desenrolla con facilidad puede que esté al revés.
5. Después de la eyaculación, sostén el borde del condón aún en el pene y lo retiras con cuidado mientras el pene se mantenga erecto.
6. Si vuelves a tener sexo, debes usar otro condón.
7. Tíralo a la basura. Nunca lo tires en la taza del baño.

¿Quiénes lo pueden usar?	Errores que se pueden cometer	Soluciones
Son seguros para cualquier hombre o mujer.	Desenrollar el condón antes de colocarlo en el pene.	Desenrollarlo cuando ya se va a usar y cuando el pene está erecto.
	Usar lubricante con base de aceite.	Utilizar lubricante a base de agua, porque el aceite daña el látex.
	Usar el mismo condón cuando se pasa de un acto sexual penetrativo a otro, por ejemplo pasar del sexo vaginal al anal.	Usar un condón diferente cuando se cambie de conducto, para no transferir bacterias.
	Usarlo si se está en tratamiento con Miconazol (para infecciones vaginales).	El antibiótico puede dañar el látex. Usa un condón femenino, otro método anticonceptivo o abstente de tener sexo.

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si ?	¿Qué debo hacer?
Se rompiera el condón.	La chica deberá tomar anticoncepción de emergencia y de ser posible buscar asistencia médica para descartar infecciones de transmisión sexual.

OJO

- No provocan esterilidad.
- No disminuyen el impulso sexual.

- No pueden perderse en el cuerpo de la mujer.
- No tienen orificios que el VIH pueda atravesar.
- No enferman ni al hombre ni a la mujer.

CONDONES FEMENINOS

INFORMACIÓN GENERAL

Estos condones también ayudan a proteger de las infecciones de transmisión sexual. Puedes comenzar usar el condón femenino cuando quieras. Con el uso, vas a adquirir experiencia y se hará más fácil introducir el condón en la vagina.

- Tienen aros flexibles en ambos extremos.
- Tienen un aro en el extremo cerrado que ayuda a la inserción del condón.
- El aro del extremo abierto ayuda a mantener parte del condón fuera de la vagina.
- Existen lubricados por dentro y por fuera, para que la colocación sea cómoda.



¿En qué presentación se encuentran?	¿Cómo funcionan?	¿Cómo lo hacen?	Dificultades que pueden presentarse
Son revestimientos que se adaptan a la vagina de la mujer, quedando medio flojos. Están hechos de una película delgada de poliuretano.	Impiden que el semen entre en la vagina de la mujer.	Forman una barrera que impide que los espermatozoides entren a la vagina, evitando así el embarazo y las ITS .	<ul style="list-style-type: none"> ● Es un método costoso.

BENEFICIOS

- Además de protegerte de un embarazo, te protege de las ITS incluyendo el VIH.

¿CÓMO SE UTILIZA?

- Revisa que el paquete del condón no esté dañado ni vencido.
- Lava tus manos con agua y jabón antes de introducir el condón en la vagina.
- Elige una posición cómoda para la inserción del condón. Puede ser en cuclillas, levantando una pierna, sentada o acostada.
- Frota juntos los dos lados del condón femenino para distribuir el lubricante.
- Sostén el aro por el extremo cerrado y apriétalo de modo que quede largo y angosto.
- Con la otra mano separa los labios externos y ubique la abertura de la vagina.
- Suavemente empuja el aro interno dentro de la vagina lo más que puedas. Introduce un dedo en el condón para empujarlo en su posición. Tienen que quedar cerca de 2 a 3 cm. del condón y el aro externo fuera de la vagina.

¿Quiénes lo pueden usar?	Errores que se pueden cometer	Soluciones
Son seguros para cualquier hombre o mujer.	Si el anillo interno resulta incómodo o doloroso.	Tienes que volver a colocarte el condón o reposicionarlo de modo que el anillo interno quede bien metido.
	Si el condón chirria o hace ruido durante el sexo,	Puedes agregarle más lubricante en el interior del condón o sobre el pene.
	El condón se resbala fuera de la vagina.	Busca asesoramiento para que te muestre como colocarlo correctamente. Mientras tanto busca otro método de anticoncepción.
	Irritación leve en o alrededor de la vagina o pene (picazón, rubor, erupción).	Busca asesoramiento para que te muestre como colocarlo correctamente. Mientras tanto busca otro método de anticoncepción.

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si ?	¿Qué debo hacer?
Se rompiera el condón.	Las mujeres, deben tomar anticonceptivos de emergencia y, de ser posible, buscar asistencia médica para descartar infecciones de transmisión sexual.

A young couple is shown in a close embrace, looking intently at a white document held by the man. The woman has long dark hair and wears a red headband. The man wears a red headscarf with white polka dots and a white shirt. The background is a light-colored brick wall with green foliage visible on the left.

Métodos Basados en la Fertilidad

MÓDULO 4

MÉTODO DE AMENORREA DE LA LACTANCIA (MELA) FAQ

¿QUÉ ES EL MÉTODO DE AMENORREA DE LA LACTANCIA (MELA) DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

El MELA es un método anticonceptivo que se basa en la infertilidad natural del postparto que ocurre cuando una mujer está sin menstruación y amamanta plenamente.

¿CUÁL ES EL MECANISMO DE ACCIÓN DEL MELA?

La succión efectuada por el lactante inhibe la producción de las hormonas que se requieren para la ovulación. Si no hay ovulación, no puede haber embarazo.



¿QUIÉN PUEDE USAR EL MELA?

Las mujeres que cumplen con los tres criterios siguientes:

- Lactancia materna exclusiva o casi exclusiva.
- Ausencia de menstruación desde el parto.
- Han transcurrido menos de seis meses de postparto.

PARA USAR EL MELA, LA MUJER DEBE AMAMANTAR:

- Inmediatamente después del parto.
- Con frecuencia, cada vez que el lactante lo pide, y sin horario.
- Sin biberones ni chupete.
- Sin dejar transcurrir largos períodos entre una alimentación y otra, de día y de noche.
- Sin suplementos.
- Incluso cuando la madre o el bebé estén enfermos.

VENTAJAS

- Sumamente eficaz (por lo menos 98%).
- Fácil de usar.
- Comienza inmediatamente después del parto.

- No se requieren suministros.
- No interfiere con el acto sexual.
- No tiene efectos secundarios.
- Beneficia la salud de la madre y del lactante.
- Se basa en prácticas culturales y religiosas establecidas.

DESVENTAJAS

- No es una opción para las mujeres que no amamantan.
- Puede ser difícil mantener el patrón de amamantamiento.
- La duración del método es limitada.
- No protege contra las ETS/VIH.

SEGUIMIENTO Y ASESORAMIENTO

- El asesoramiento inicial consiste en dar instrucciones detalladas de cómo establecer prácticas de amamantamiento óptimas y cómo lograr la eficacia del MELA.
- Ayudar a las mujeres a elegir y proporcionarles otro método anticonceptivo antes de que el MELA deje de surtir efecto.

MÉTODO DEL RITMO

INFORMACIÓN GENERAL

Los métodos de ritmo requieren la cooperación de la pareja. La pareja debe comprometerse a la abstinencia o a usar otro método durante los días fértiles. De ninguna manera te protegen contra ITS o VIH.



¿Por qué se le llama método del ritmo?	¿Cómo funcionan?	Dificultades que pueden presentarse
La mujer lleva el conteo de días fértiles según su período menstrual estando atenta de los cambios en el cuerpo que indican fertilidad.	Se debe estar atento a los cambios en el cuerpo, o a llevar la cuenta de los días, de acuerdo a reglas del método específico. Debes de conocer las señas que tu cuerpo sobre su ciclo fértil.	No funcionan para mujeres con ciclos menstruales irregulares.

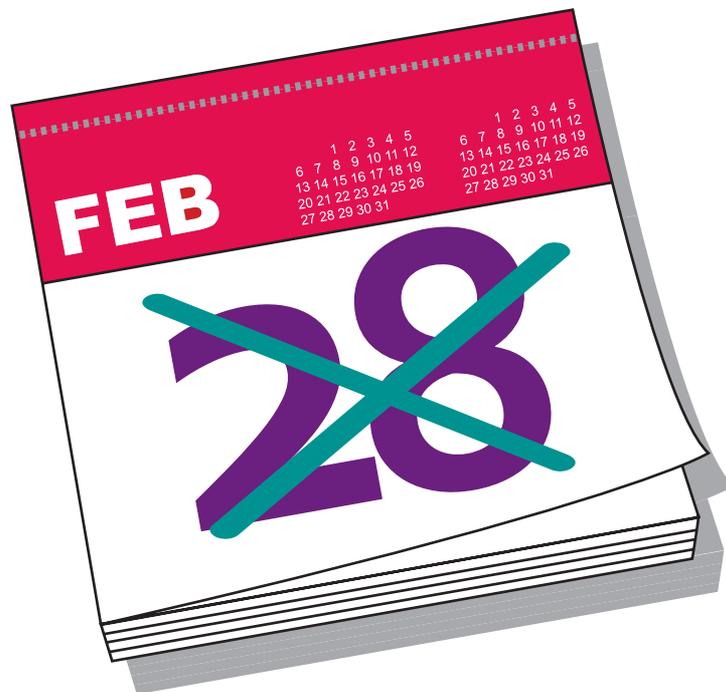
ALGUNAS VENTAJAS...

- No presenta efectos colaterales.
- No requiere de insumos.
- No hacen daño al hombre cuando se abstiene de tener relaciones sexuales.

EXISTEN VARIOS MÉTODOS NATURALES:

El Método del Calendario: ES EL MENOS EXACTO

1. Se lleva la cuenta de los días del ciclo menstrual, contando el primer día de la menstruación como día 1.
2. Debes considerar que el período fértil es el comprendido entre los días 8 al 19 de cada ciclo.
3. En estos días la pareja debe evitar tener relaciones sexuales, o usar algún otro método para prevenir el embarazo.
4. Después del día 19 la pareja puede tener relaciones sexuales sin protección.



El Método del Moco: LA MUJER INTENTA PREDECIR SU ESTADO DE FECUNDIDAD AL PERCIBIR LA CONSISTENCIA DEL MOCO CERVICAL ENTRE SUS DEDOS.

1. Debes revisar cada día si tienes secreciones. Las secreciones son un “moco transparente” que sale de la vagina. Puedes notar en tu ropa interior o en el papel higiénico. La presencia de estas secreciones es señal de que no debes tener relaciones sexuales o que debes usar otro método para evitar el embarazo.
2. Las secreciones tiene un día en que alcanzan su punto máximo y son más resbalosas, estirables y húmedas. Este período se conoce como “el día pico”.
3. Debes esperar 4 días después del día pico, para poder tener relaciones sexuales. Si no quieres abstenerte, usa otro método para no concebir.
4. Pasados estos días, las secreciones se ponen pegajosas y pastosas o simplemente no hay secreción. En esos días puedes tener relaciones sexuales, hasta que la menstruación comience otra vez.



TEMPERATURA CORPORAL BASAL: LA TEMPERATURA DE UNA MUJER EN REPOSO, AUMENTA LIGERAMENTE CUANDO ESTÁ OVULANDO (CUANDO EL OVULO SALE DEL OVARIO PARA SER FECUNDADO)

1. La mujer debe tomar su temperatura de la misma manera ya sea esta oral, rectal o vaginal, y a la misma hora todas las mañanas antes de levantarse de la cama.
2. Los días de ovulación (fértil) la temperatura sube de 0.2 a 0.5 grados.
3. En esos días debes de abstenerte de tener relaciones sexuales o usar otro método de anticoncepción.
4. Una vez que la temperatura se mantenga igual, la pareja puede tener relaciones sexuales.



CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si ?	¿Qué debo hacer?
No estamos seguros de haber utilizado correctamente el método.	Si sólo has tenido relaciones sexuales una vez, puedes tomar la pastilla anticonceptiva de emergencia, pero si lo has tenido repetidas veces, debes descartar un embarazo antes de usar otro método anticonceptivo.

COITO INTERRUPTIDO

INFORMACIÓN GENERAL

Consiste en que el hombre retira el pene de la vagina de su pareja y eyacula fuera de la misma, manteniendo el semen alejado de los genitales externos de la mujer. No protege contra enfermedades de transmisión sexual.



¿Por qué se le llama coito interrumpido ?	¿Cómo funcionan?	Dificultades que pueden presentarse
Porque se interrumpe el acto sexual para poder eyacular fuera y lejos de la vagina.	Evitando que los espermatozoides lleguen a la vagina.	<ul style="list-style-type: none"> • Depende del control del hombre. • El líquido pre-seminal puede contener espermatozoides.

BENEFICIOS

- Es un método siempre disponible.

¿CÓMO SE UTILIZA?

1. Debe retirarse el pene de la vagina de la mujer y eyacular fuera de la misma, manteniendo el semen alejado de los genitales externos de la mujer.
2. Antes de la relación sexual, debe orinar y limpiar la punta del pene para eliminar cualquier resto de esperma.

CUADRO DE REFERENCIA RÁPIDA

¿Qué va a pasar si ?	¿Qué debo hacer?
El hombre no siente en qué momento va a eyacular.	No debe usar este método. Si ya ha tenido relaciones sexuales, se sugiere que la mujer tome la pastilla anticonceptiva de emergencia (PAE).
No retira el pene a tiempo.	La mujer deberá tomar la pastilla anticonceptiva de emergencia (PAE).

EL COLLAR

INFORMACIÓN GENERAL

Sirve de guía a las parejas para saber qué días puede o no quedar embarazada la mujer.

Es un collar de perlas de colores que indica los días en que la mujer puede o no, quedar embarazada y cuándo evitar tener relaciones sexuales. Cada perla representa un día del mes.



¿QUIÉNES PUEDEN USAR EL COLLAR?

- Mujeres que tienen sus ciclos menstruales entre 26 y 32 días.
- Mujeres que prefieren esperar un tiempo antes de su primer embarazo o dejar pasar un tiempo entre embarazos.
- Parejas que están de acuerdo en evitar tener relaciones sexuales en los días que la mujer pueda quedar embarazada.

¿CÓMO USAR EL COLLAR DE LOS DÍAS FIJOS?

- Se inicia con el primer día del ciclo menstrual, colocando el hule marcador en la perla roja y marcando la fecha en el calendario. Al día siguiente, mueva el hule hacia donde le indica la flecha.
- Mueva el hule marcador aún en los días de su período menstrual. Cuando el hule marcador está sobre cualquiera de las perlas café, si se puede tener relaciones sexuales, estos son los días infértiles.
- Cuando el hule marcador está sobre cualquiera de las perlas blancas, no se puede tener relaciones sexuales



o debe de utilizarse un método anticonceptivo, ya que estos son los días fértiles de la mujer.

- Si su ciclo menstrual aparece cuando el hule marcador está en la perla café oscuro o después de está perla, mueva el hule marcador a la perla roja para iniciar el ciclo.

Consulte al médico o persona de salud si:

- El su ciclo menstrual aparece antes de llegar a la perla café oscuro.
- Llega a su última perla café del Collar (antes del cilindro con fecha) y todavía no aparece su ciclo menstrual.

BENEFICIOS

- Ayuda a la pareja a conocer los cambios que ocurren durante cada mes en el cuerpo de la mujer.
- Ayuda a la comunicación en pareja y a que el hombre participe en el uso del método.

GLOSARIO

1. Anemia ferropénica

La anemia es una afección en la cual el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Los glóbulos rojos le suministran oxígeno a los tejidos corporales. La ferropénica implica una disminución del número de glóbulos rojos en la sangre provocada por la escasez de hierro.

2. Antiemético

Fármacos que impiden el vómito (emesis) o la náusea.

3. Coito

Es la cópula o unión sexual entre dos individuos. En los seres humanos el coito es una parte de la relación sexual, e implica la participación de los órganos genitales externos o internos.

4. Embarazo ectópico

Es una complicación del embarazo en el que el óvulo fertilizado, se desarrolla en los tejidos distintos de la pared uterina, ya sea en la trompa de Falopio (el más frecuente), en el ovario, en el canal cervical o en la cavidad pélvica o abdominal.

5. Eyaculación

Expulsión o emisión de semen a través del pene, acompañada de sensaciones placenteras.

6. HFS

Iniciales de “hormona folículo estimulante”. Es una hormona producida por la glándula pituitaria que mantiene el proceso de maduración de los óvulos en los folículos ováricos y estimula el crecimiento de los espermatozoides en los testículos.

7. HL

Iniciales de “hormona Luteinizante”. Es una hormona Gonadotrópica de naturaleza glicoproteica que promueve la ovulación y promueve la secreción de Andrógeno y Progesterona.

8. ITS

Son infecciones que se transmiten de persona a persona, solamente por medio de contacto íntimo que se produce, casi exclusivamente, durante las relaciones sexuales, incluyendo el sexo vaginal, el sexo anal y el sexo oral.

BIBLIOGRAFÍA

1. USAID, Johns Hopkins Boomberg school & public Health, World Health Organization Planificación familiar, manual para proveedores, 2007.
2. Johns Hopkins Boomberg school & public Health, World Health Organization, USAID, OPS Lo esencial de la tecnología anticonceptiva, manual para el personal clínico, julio 1999.
3. Johathan S. Berek, Ginecología de Novak, 13ª edición, McGraw-Hill Interamericana 2004.
4. F. Gary Cunningham, Obstetricia de Williams , 22 edición, McGraw-Hill Interamericana, 2005.
5. Mason R., J. (2010). Medline Plus, Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. Recuperado el 9 de junio de 2011. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000584.htm>