

Métodos de planificación familiar

Héctor Luna

Palabras 2226

Se llama planificación familiar al tener el número de hijos que la pareja desea y al tenerlos cuando los desean. Si la pareja decide no tener hijos o no tenerlos de inmediato, puede escoger uno de varios métodos para evitar el embarazo. A estos métodos se les llama **métodos de planificación familiar**.

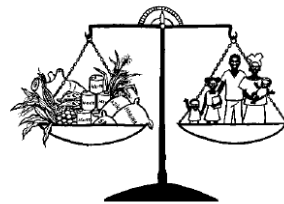
La planificación familiar puede evitar los peligros de los embarazos...

- en mujeres demasiado jóvenes. Las jóvenes menores de 18 años corren un mayor riesgo de morir durante el parto porque sus cuerpos no se han desarrollado completamente. Además sus bebés corren un mayor riesgo de morir durante su primer año de vida.
- en mujeres de edad demasiado avanzada. Las mujeres ya mayores se enfrentan a más peligros durante el parto, sobre todo si tienen problemas médicos o si ya han tenido muchos hijos.
- demasiado frecuentes. El cuerpo de la mujer necesita por lo menos dos años para recuperarse después de cada embarazo.
- demasiado numerosos. Una mujer con más de 4 hijos corre un mayor riesgo de morir después del parto debido a sangrado u otras causas.

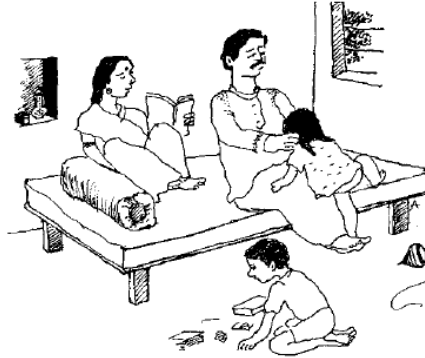
Las madres y sus bebés son más saludables porque se evitan los embarazos riesgosos.



Si tienen menos hijos, pueden tener más comida para cada hijo.



Si tienen menos hijos, los padres pueden dedicarle más tiempo a cada uno y tener más tiempo libre para sí mismos.



¿Cómo escoger un método de planificación familiar?

Una vez que se ha decidido usar planificación familiar, es necesario escoger un método. Para tomar una buena decisión, primero hay que leer suficiente información acerca de los diferentes métodos, sus ventajas y desventajas.

Hay 5 tipos principales de métodos de planificación familiar:

a) Los **métodos de barrera** son aquellos en los cuales se coloca una barrera mecánica o química en los genitales del hombre o de la mujer, con el fin de impedir la unión del óvulo con el espermatozoide.

➤ **Condomes masculinos:** también conocidos con el nombre de preservativos o profilácticos, consiste en una funda delgada de látex (goma), poliuretano (plástico), o membrana animal, usado para cubrir el pene erecto durante el coito. Esto se convierte en una barrera física, para mantener que el semen penetre dentro del cuello del útero y llegue al óvulo. Con esto se evita la fecundación, actuando como método anticonceptivo, evitando los embarazos no deseados y el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS).

- **Condomes femeninos:** al igual que el masculino, es un método anticonceptivo que consiste en una funda o bolsa que cubre el interior de la vagina y los genitales externos. Además se cubren los labios genitales y el clítoris, evitando que los testículos estén expuestos a contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS), como la de virus del papiloma humano (VPH) y por virus de la inmunodeficiencia humana VIH.
- **Diafragma:** consiste en un dispositivo de goma en forma de copa, con un resorte metálico que refuerza el aro, que se inserta en el fondo de la vagina. Esto se sostiene por la acción que ejerce el tono muscular de la vagina sobre el aro metálico y, además, por el apoyo sobre el pubis. Esto impide el paso de los espermatozoides hacia el útero y, con esto, impide el embarazo. Es un buen método anticonceptivo, si se usa en todos los actos sexuales junto con el espermaticida.
- **Espermaticidas:** llamados también anticonceptivos químicos vaginales o anticonceptivos tópicos, son sustancias químicas que, colocados en la vagina, inmovilizan y/o destruyen los espermatozoides. Usualmente se utilizan para incrementar la efectividad de métodos barrera, como los condones, diafragma, o bien solos, en óvulos vaginales.
- **Capuchón cervical:** es una goma pequeña, delgada o cúpula de plástico con forma de dedal. Es más pequeño que un diafragma, se ajusta bien sobre el cuello uterino y se mantiene en su lugar por medio de succión. El capuchón no es muy utilizado debido a que su colocación es difícil y poco práctica.

b) Los métodos de hormonas impiden que los ovarios de la mujer suelten un huevo. Si un huevo llega a salir, las hormonas dificultan que los espermatozoides lleguen a él, puesto que hacen que el moco de la vagina se vuelva más espeso. Finalmente, si un espermatozoides logra fertilizar el huevo, las hormonas evitan que la capa interior de la matriz sustente el embarazo.

Los más comunes son pastillas e inyectables, actualmente también hay en presentación de parches o en anillo. La forma en la que actúan es inhibiendo la ovulación.

- **Píldoras anticonceptivas:** es uno de los métodos más utilizados en el mundo, vienen por dosis de 21 o de 28 pastillas. La primera pastilla se toma el primer día de la menstruación o sangrado, posteriormente, se toma una diaria a la misma hora que la anterior, de preferencia por las noches, durante 28 días si el empaque trae 28 pastillas, y durante 21 si el empaque tiene 21 pastillas, durante la última semana se espera el sangrado o menstruación.

Ventajas: son de fácil acceso; las puedes conseguir de forma gratuita en cualquier centro de salud, y tienen una alta eficacia anticonceptiva del 99 %, además de que en la actualidad los efectos secundarios son muy leves en la mayoría de las mujeres, incluyendo las jóvenes se pueden adaptar fácilmente a ellas.

Desventajas: Es necesario desarrollar el hábito de ingerir una pastilla de manera cotidiana. Los métodos anticonceptivos hormonales pueden ser contraindicados para algunas mujeres, por eso es importante que antes de utilizarlos se realice un examen médico

- **Inyectables:** se aplica una inyección cada 30 días, la primera debe ser el primer día del sangrado y de ahí en adelante repetir la dosis cada 30 días, puedes aplicarla tu misma en forma intramuscular, algunas vienen en jeringas precargadas.

Ventajas: Actualmente los anticonceptivos inyectables en forma de inyección son combinados y tienen bajo contenido de estrógeno y progestina, lo que hace que sean menores los efectos secundarios. Se pueden conseguir y colocar de forma gratuita en cualquier centro de salud. Tiene una efectividad del 99 %.

Desventajas: Los métodos anticonceptivos hormonales pueden ser contraindicados para algunas mujeres, por eso es importante que antes de utilizarlos se realice un examen médico.

- **Anillo o Aro Anticonceptivo:** se coloca en el fondo de la vagina y libera de forma continua el estrógeno y progestina que inhibe la ovulación y modifica las características del moco cervical, lo que no permite que exista la fecundación, es un aro flexible de 5 cm. de diámetro aproximadamente y 4 mm. de grosor.

Ventajas: Aplicado de manera adecuada no causa ninguna molestia, se aplica una vez al mes y se deja ahí durante 3 semanas al final de la última se retira, habrá una semana de descanso en la que se espera la menstruación.

Desventajas: Puede causar mayores efectos secundarios o molestias que las píldoras hormonales. Es de alto costo.

- **Parche Anticonceptivo:** es un anticonceptivo que se adhiere en la piel y garantiza la entrada de Estrógenos y progestinas manteniendo una protección anticonceptiva continua, se utiliza por periodos de 28 días. El empaque trae 3 parches, uno para cada semana, el primer día de la menstruación se coloca el primer parche durante una semana y la cuarta semana es de descanso en la que se produce el sangrado.

Ventajas: El parche es delgado y cómodo, está diseñado para que no se desprenda.

Desventajas: Puede causar mayores efectos secundarios o molestias que las píldoras hormonales. Es de alto costo.

- **Implantes:** es una pequeña varilla o cápsula que viene en un aplicador, el médico inserta la aguja debajo de la piel por la parte superior e interna del brazo y dispara para liberar el implante, se utiliza únicamente anestesia local. El implante no se ve a menos de que la mujer que lo use sea muy delgada o musculosa. Su tamaño es parecido al de un fósforo. Tiene una duración de 3 años. Su eficacia anticonceptiva es por arriba del 99%

Ventajas: Da una prolongada protección anticonceptiva.

Desventajas: Es de alto costo.

- c) Los **DIUs** ('aparatos') impiden que el huevo se desarrolle en la matriz. Es un objeto pequeño de plástico (polietileno) flexible que mide 4 cm aproximadamente. Existen varios tipos de DIU, los más comunes son: los que contienen cobre y los que liberan la hormona progestina.

Puede tener diferentes formas, pero la más común es una "T". Se coloca dentro del útero para ofrecer protección anticonceptiva y tiene unos hilos guía para su localización y extracción

Su función es alterar las condiciones del útero para dificultar el paso de los espermatozoides y evitar que lleguen al óvulo. Su acción es local e inmediata.

Es un método anticonceptivo que ayuda a prevenir embarazos no planeados pero no protege contra infecciones de transmisión sexual. Para ello es necesario utilizar un método de barrera como el condón masculino o femenino.

La aplicación puede ocasionar dolor momentáneo como el del cólico de la menstruación. Si se prolonga el dolor durante varias horas después de la colocación, se aconseja acudir al médico.

- d) Los **métodos naturales** ayudan a la mujer a darse cuenta de cuándo está fértil para no tener relaciones sexuales en esa temporada. Requieren de una alta motivación y participación activa de la pareja, así como de la capacidad de las personas para identificar el período fértil y evitar las relaciones sexuales durante esos días.

Existen varias formas, siendo la más común la del calendario, aunque para lograr un conocimiento más preciso se pueden combinar dos o más. Estas formas o procedimientos para identificar los días fértiles son:

- **Calendario o ritmo:** requiere llevar un seguimiento del ciclo durante un período de seis a doce meses para determinar el patrón individual de ovulación. Se toma el período más corto, al cual debe restársele dieciocho días. El resultado será el primer día de fertilidad en la mujer. Para calcular el último día, se le deben restar once días al período más largo observado. Si bien la ovulación tiene lugar un solo día del ciclo, los espermatozoides puede vivir dentro de la mujer hasta setenta y dos horas.

- **Temperatura basal (corporal):** consiste en el seguimiento de la temperatura del cuerpo (en estado de reposo absoluto) a lo largo del ciclo menstrual, a fin de identificar cuáles son los días fértiles.

La medición de la temperatura debe ser estricta, todos los días, preferentemente a la misma hora, al despertar tras dormir un mínimo de cinco horas seguidas y antes de realizar cualquier tipo de actividad, la mujer debe controlarse la temperatura con un termómetro y marcarla en un gráfico. En este gráfico, el eje horizontal representa los días del ciclo menstrual y el eje vertical, la temperatura del cuerpo.

- **Moco cervical o Billings:** en los días no fértiles, el moco se presenta escaso, turbio y amarillento. En cambio, en los días fértiles, se muestra más elástico, transparente y en mayor cantidad. Estas propiedades son las que facilitan el ascenso de los espermatozoides hacia la cavidad uterina.

La ovulación ocurre un día antes, durante o al día siguiente de la secreción más abundante.

Cuando se nota mayor secreción y transparencia, la pareja debe abstenerse de mantener relaciones sexuales. Ante cualquier sensación de humedad o cambio a moco claro y fluido puede considerarse que ese es un día fértil.

- **Sintotérmico:** otro de los síntomas a los que hay que prestar atención en la aplicación de esta técnica son los cambios en el cérvix, la parte más baja del útero. Durante los días infértiles del ciclo, se encuentra en la zona inferior de la vagina y puede tocarse fácilmente introduciendo la punta de los dedos. A medida que se acerca la ovulación, el incremento de estrógeno produce que el cérvix se eleve en la vagina. Regresa a la etapa infértil uno o dos días después de la ovulación.

Ventaja es de muy bajo costo y muy eficaz. Como desventajas, que requiere un proceso de aprendizaje, para una correcta observación, respetar ciertos días de abstinencia sexual.

- e) Los **métodos permanentes** son operaciones que hacen imposible que el hombre o la mujer tengan hijos.

Son técnicas operatorias por las cuales se ligan, queman o cortan las trompas de la mujer (salpingectomía) o los conductos deferentes del hombre (vasectomía). Generalmente, estas técnicas son irreversibles y sólo se debe recurrir a ellas si la pareja está convencida. No protegen contras las infecciones de transmisión sexual. Entre ellos están:

- ❖ **Vasectomía o esterilización masculina:** consiste en el corte bilateral de los conductos deferentes, con el fin de evitar el paso de los espermatozoides.

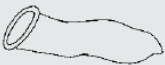
Se realiza una pequeña incisión en el escroto a través de la cual se ligan, seccionan o bloquean los conductos deferentes. La realiza un/a médico/a urólogo/a en una intervención quirúrgica.

La duración de la intervención es de unos 15 minutos aproximadamente y se remite al paciente a domicilio sin precisar ingreso en el hospital. Se recomienda utilizar después ropa interior ajustada o un suspensorio unos días para evitar molestias.

Si el varón decide restablecer la fertilidad en algunos casos es posible la reintervención, pero no siempre se consigue, dependiendo sobre todo del tiempo transcurrido desde la esterilización.

- ❖ **Esterilización femenina:** es un método anticonceptivo permanente para la mujer y consiste en la oclusión, ligadura y/o sección de las trompas de Falopio con el objetivo de evitar la fertilización definitivamente. La realiza un/a médico/a ginecólogo/a en una intervención quirúrgica

La intervención dura aproximadamente entre 15 y 30 minutos y suele requerir 12-24 horas de ingreso hospitalario más 5-7 días de recuperación domiciliaria. En ocasiones se realiza en el momento de una cesárea aprovechando la intervención quirúrgica o más raramente en un postparto.

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  Implantes 	★★★★ MUY BUENA ★★★★★ MEJOR	NADA 	 náuseas, dolores de cabeza, cambios de la regla	Estos métodos pueden ser peligrosos para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.
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 las parejas 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.

Referencias

- http://hesperian.org/wp-content/uploads/pdf/es_wwhnd_2012/es_wwhnd_2012_13.pdf
- http://www.fertilab.net/gineclopedia/anticoncepcion/metodos_de_barrera/que_son_los_metodos_de_barrera_1
- http://www.sipam.org.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=99&catid=37
- <http://www.planificanet.gob.mx/index.php/metodos-anticonceptivos/metodos-anticonceptivos/diu.php>
- <http://www.saludfemenina.net/metodos-anticonceptivos-naturales/>
- <http://www.planificanet.gob.mx/index.php/metodos-anticonceptivos/metodos-anticonceptivos/metodos-naturales.php>
- <http://prosalud.org.ve/quienes-somos/387-metodos%20permanentes>