



# Métodos de planificación familiar

Héctor Luna  
Palabras 365

La planificación familiar es esencial cuando una pareja, en completa conciencia y libertad, elige el número de hijos que desea tener y el momento oportuno para tenerlos. Cuando la pareja ha tomado la decisión de no tener hijos o de tenerlos más adelante, puede escoger uno de varios métodos para evitar el embarazo. A estos métodos se les llama **métodos de planificación familiar**.

Los métodos de planificación familiar, son especialmente aconsejables, para evitar los peligros que conllevan embarazos en las siguientes circunstancias:

- 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:

- Los **métodos de barrera** evitan el embarazo impidiendo que los espermias lleguen al huevo. Por ejemplo, los condones y los diafragmas.
- 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 espermias lleguen a él, puesto que hacen que el moco de la vagina se vuelva más espeso. Finalmente, si un espermia logra fertilizar el huevo, las hormonas evitan que la capa interior de la matriz sustente el embarazo. Por ejemplo, las pastillas anticonceptivas.
- Los **DIUs** ('aparatos') impiden que el huevo se desarrolle en la matriz, son métodos reversibles, ya que, al eliminarse del cuerpo de la mujer, se restablece su función reproductora, sin provocar daños. Por ejemplo, la T de cobre y el hormonal Mirena.

- Los *métodos naturales* ayudan a la mujer a darse cuenta de cuándo está fértil para no tener relaciones sexuales en esa temporada. Por ejemplo, el método del ritmo, el método de la temperatura basal, método de Billings.
- Los *métodos permanentes* son operaciones que hacen imposible que el hombre o la mujer tengan hijos.

| MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR  | Protección contra el embarazo | Protección contra las ITS  | Posibles efectos secundarios  | Información importante  |
|---|-------------------------------|--|---|---|
| Condón para el hombre<br>                                | ★★<br>BUENA                   | BUENA<br>     |   | Es más eficaz cuando se usa con espermicida y lubricante.                                   |
| Condón para la mujer<br>                                 | ★★<br>BUENA                   | BUENA<br>     |   | Es menos eficaz si la mujer está encima del hombre durante el acto sexual.                  |
| Diafragma<br>  | ★★<br>BUENA                   | REGULAR<br>   |   | Es más eficaz cuando se usa junto con espermicida.  |
| Espermicida<br>  | ★<br>REGULAR                  | NADA<br>      |  reacciones alérgicas de la piel                 | Es más eficaz si se combina con otro método de barrera, como el diafragma o el condón.      |
| Métodos hormonales<br>Pastillas, parche, inyecciones<br> | ★★★<br>MUY BUENA              | NADA<br>      |  náuseas, dolores de cabeza, cambios de la regla | Estos métodos pueden ser peligrosos para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud. |
| Implantes<br>  | ★★★★<br>MEJOR                 | NADA<br>      |   |   |
| DIU<br>  | ★★★★<br>MEJOR                 | NADA<br>      |  regas fuertes y dolorosas                       | Este método puede ser peligroso para las mujeres que tienen ciertos problemas de salud.     |
| Relaciones sexuales sin penetración<br>                  | ★★★★<br>MEJOR                 | REGULAR<br>   |   | A las parejas les puede costar trabajo atenerse a este método.                              |
| Dar el pecho (sólo los primeros meses)<br>             | ★★<br>BUENA                   | NADA<br>    |   | La madre debe dar el pecho a su bebé y nada más. No funciona después de que le...           |
| Planificación familiar natural<br>                     | ★★<br>BUENA                   | NADA<br>    |   | Para usar este método correctamente, la mujer necesita entender cuándo es fecunda.          |
| Esterilización<br>                                     | ★★★★<br>MEJOR                 | NADA<br>    |   | Después de la operación, el hombre o la mujer nunca más podrá tener un bebé.                |
| Retiro del pene (coito interrumpido)<br>               | ★<br>REGULAR                  | REGULAR<br> |   | Es más eficaz si se combina con otro método, como un espermicida o un diafragma.            |

## Referencias

[http://hesperian.org/wpcontent/uploads/pdf/es\\_wwhnd\\_2012/es\\_wwhnd\\_2012\\_](http://hesperian.org/wpcontent/uploads/pdf/es_wwhnd_2012/es_wwhnd_2012_)

13.pdf

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)