



¿cuál usar?

MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS

ai aulas y
andamios
editora



¿cuál uso?

Romero, Analía

¿Cuál uso?: métodos anticonceptivos / Analía Romero; contribuciones de Alejandra Martínez; coordinación general de Paula Martínez; Laura Prol; María Florencia Ojea. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Aulas y Andamios, 2015.

16 p.; 21 x 15 cm. - (Salud y familia. Adolescencia)

ISBN 978-987-1597-49-9

1. Adolescencia. 2. Anticoncepción. 3. Educación Sexual. I. Martínez, Alejandra, colab. II. Martínez, Paula, coord. III. Prol, Laura, coord. IV. Ojea, María Florencia, coord. V. Título.

CDD 649.65

La colección Salud y Familia es un conjunto de cuadernillos elaborados por profesionales de la salud de **Construir Salud** y la **Red Social UOCRA**.

Autora >>> **Dra. Analía Romero**

Coordinación General de la colección >>> **Lic. Paula Martínez - Lic. María Florencia Ojea - Lic. María Laura Prol**

Colaboradora >>> **Dra. Alejandra Martínez**

Diseño Editorial >>> **Julia Irulegui**

Corrección de estilo >>> **Guillermo Palmisciano**

Ilustraciones >>> **Jorge "El Chino" Docco**

Supervisión de textos >>> **Verónica Urbanitsch**

Agradecimientos >>> Al presidente de la Obra Social **Gerardo Martínez**. Al director médico del Sanatorio Franchín, **Dr. Gustavo Calderón**. Al director ejecutivo de la Fundación UOCRA, **Gustavo Gándara**. Al equipo de Aulas y Andamios Editora.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

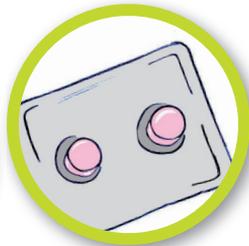
Son aquellos que son capaces de evitar un embarazo. Existen numerosas formas de cuidarse y cada persona puede elegir cómo hacerlo. Los derechos sexuales y reproductivos suponen disfrutar de la sexualidad y de la posibilidad de elegir tener hijos o no, en qué momento, cuántos y con quién tenerlos.

También es importante que recuerdes protegerte de las infecciones de transmisión sexual.

El preservativo es el único método que te protege de infecciones de transmisión sexual.

La forma más efectiva de evitar embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual es utilizar un doble método, es decir, combinar el preservativo con otro método más.

Existen métodos reversibles e irreversibles, como la ligadura tubaria o la vasectomía. Dentro de los métodos reversibles tenemos muchas opciones. Recordá que podés elegir el que mejor se adapte a vos.



Preservativo MASCULINO - CONDÓN

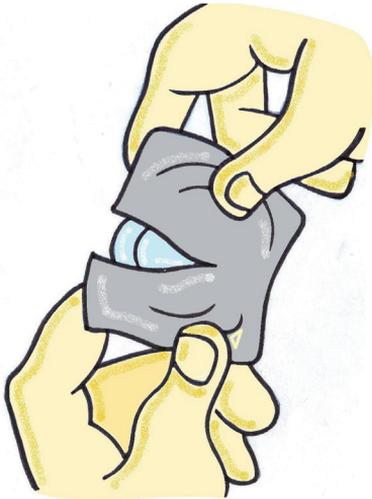


Es GRATIS
y es tu derecho pedirlo.

Distribución gratuita en hospitales o centros de salud.

Es una funda de látex que se coloca en el pene. Impide el ascenso del semen y protege tanto de un embarazo como de las infecciones de transmisión sexual.

Es necesario el uso correcto en cada acto sexual, y es accesible a todas las personas que mantienen relaciones, sin importar su edad, orientación sexual o estado civil.



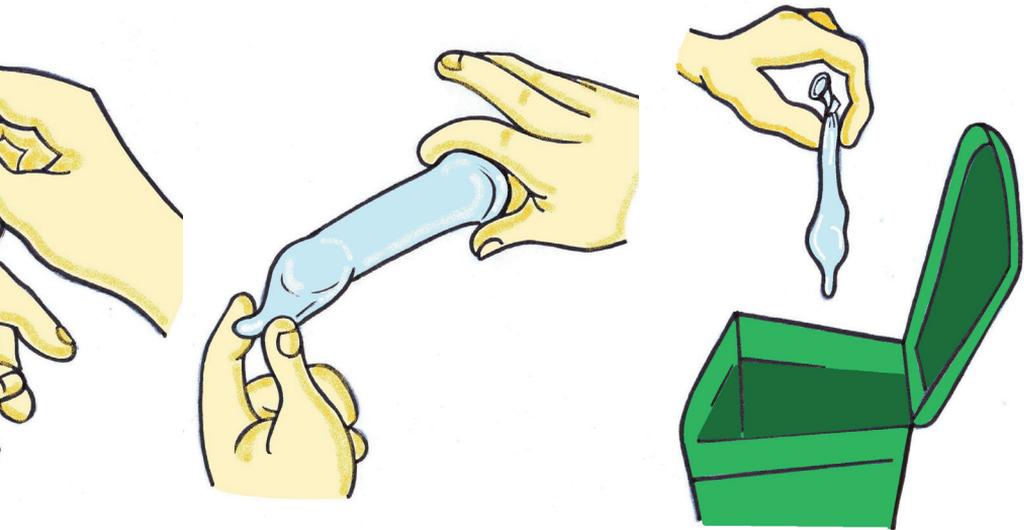
1 Chequear la fecha de vencimiento. Abrir el envase con los dedos, evitar tijeras o dientes, ya que pueden dañar el preservativo.

2 Colocar lo sobre el pene erecto, apretando la punta del preservativo para que no quede aire.

3 Desenrolar el preservativo desde la base del pene.

Una vez que usaste el preservativo, tenés que controlar que no esté dañado. Revisalo y, si no está roto, tiralo. En caso de mantener relaciones nuevamente, tenés que usar uno nuevo.

← Técnica de colocación y uso



bien
vo hasta
ene.

4 Luego de la eyaculación, retirar inmediatamente del pene, sosteniendo el preservativo desde la base para evitar que haya derrame de semen.

5 Envolver el preservativo en un envase o papel y tirar en un tacho de basura, ya que si lo arrojás directamente al inodoro puede tapan la cañería.

Preservativo MASCULINO - CONDÓN

Tips para el USO del preservativo

- ▲ Usá un **preservativo nuevo** en cada acto sexual.
- ▲ Mirá la **fecha de vencimiento** y el envase. Si está roto, vencido o dañado, no lo uses.
- ▲ Colocalo **antes** de cualquier contacto físico con los genitales de la otra persona.
- ▲ No deben recibir mucho calor (no dejarlos al sol ni en lugares con temperatura elevada) ya que **pueden dañarse**.
- ▲ Si usás **lubricante**, ponelo por fuera del preservativo, así no se sale. El lubricante ayuda a evitar que se rompa el preservativo, y tiene que ser de base acuosa. Súper importante: no usar aceites, vaselina, lociones, cremas, ni manteca.
- ▲ Si pasás de un acto sexual penetrante a otro, por ejemplo, de sexo anal a vaginal, usá **un nuevo preservativo** para evitar transferir bacterias del ano a la vagina.
- ▲ Usar **dos preservativos** juntos es innecesario. Uno solo bien colocado es suficiente. La fricción, al colocarse dos preservativos juntos, puede predisponer a mayor riesgo de rotura.
- ▲ Existen personas que pueden presentar **alergia** al material que compone los preservativos pero son casos muy raros. De todas formas existen preservativos libres de látex.
- ▲ **En caso de accidente**, puede ser necesario el uso de anticoncepción de emergencia.



Mitos

“Hay que inflar el preservativo para ver si está dañado”



falso

Si no está vencido y el envase se encuentra en buen estado, debe usarse sin probarlo antes.

falso

“Usar preservativo disminuye el placer”



El uso de preservativo no altera el erotismo en la relación.



falso

“El preservativo viene roto de fábrica”

La rotura del preservativo suele asociarse a malas condiciones de conservación, al uso de lubricantes no adecuados o a una mala técnica de colocación.

“Las mujeres no deben llevar preservativos”



falso

Tanto hombres como mujeres pueden y deben llevar preservativos. Es responsabilidad de cada uno cuidarse y cuidar al otro. El preservativo es el único método que previene un embarazo no planificado así como el contagio de enfermedades de transmisión sexual (ETS).

ANTICONCEPTIVO ORAL - "PÍLDORAS" O

ES GRATIS
y es tu derecho pedirlo.

Distribución gratuita en hospitales o centros de salud.

**NO te protege
de infecciones
de transmisión sexual**

Son métodos hormonales que se toman en forma diaria. Las pastillas pueden ser de 21 o de 28 comprimidos y, si son usadas en forma correcta, son muy efectivas. Se recomienda usar en forma conjunta con el preservativo. Actúan inhibiendo la ovulación. La toma se inicia el primer día menstrual. No deben usarse si ya existe un embarazo.

**Es necesaria la consulta
con tu médico para que
comiences a tomarlas.**

En caso de olvido de un comprimido, debe tomarse la pastilla cuanto antes y es recomendable usar siempre el preservativo.

No producen daño a tu cuerpo ni tampoco afectan tu fertilidad. Al ser un método reversible, en cuanto lo dejás, podés tener un embarazo si lo deseás.



PASTILLAS”

NO Te protege
de **INFECCIONES**
de transmisión sexual

Es un método que se aplica en forma intramuscular. Es muy seguro y también inhibe la ovulación. No protege de las infecciones de transmisión sexual y, en cuanto se deja de usar el método, se recupera la fertilidad.

Para iniciar el uso de este método, debés realizar una consulta con tu médico.

Comienza a utilizarse el primer día de la menstruación y en general se aplican inyecciones en forma mensual. Existen algunos preparados para ser aplicados cada 3 meses.

ES GRATIS
y es tu derecho pedirlo.

Distribución gratuita en hospitales o centros de salud.



**ANTICONCEPTIVO
HORMONAL
INYECTABLE**

DISPOSITIVO INTRAUTERINO DIU

ES GRATIS
y es tu derecho pedirlo.

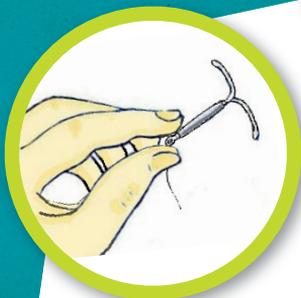
Distribución gratuita en hospitales o centros de salud.

Es un método anticonceptivo fácil de usar, muy eficaz, que consiste en una varilla de plástico flexible que se coloca dentro del útero. Existen varios tipos: algunos poseen cobre en su estructura y otros liberan además medicación hormonal.

La mayoría de las mujeres puede usar este método, incluso si no han tenido un embarazo previo.

La colocación la realiza el médico, generalmente durante la menstruación. Luego deberás realizarte controles para evaluar la correcta ubicación del mismo y los ciclos menstruales.

NO te protege
de **INFECCIONES**
de transmisión sexual



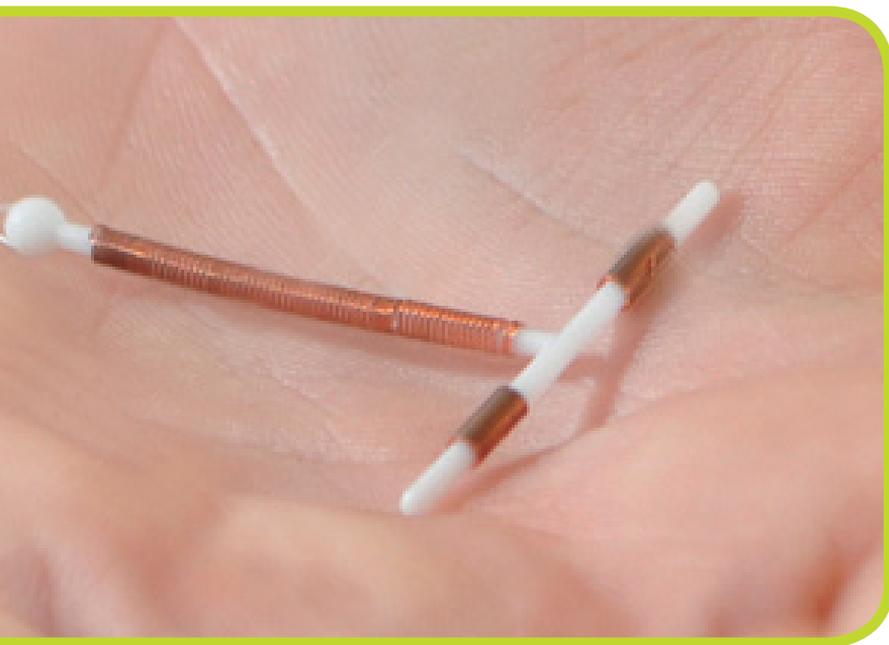
NO te protege
de **INFECCIONES**
de transmisión sexual

Son pequeños dispositivos que se colocan bajo la piel, en la cara interna del brazo. Son seguros y reversibles: cuando se extrae, se recupera la fertilidad. Debe ser colocado por un doctor. Su efecto tiene una prolongada duración y sus controles son anuales.

Está disponible en instituciones de salud pública para edades específicas. Acercate a tu hospital o centro de salud más cercano para informarte.



IMPLANTE



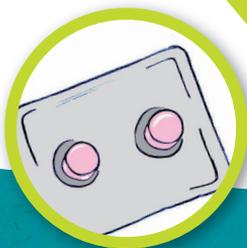


Es un método hormonal que debe ser utilizado ante una relación sexual no protegida o cuando falló el método que se estaba usando. Debe tomarse dentro de las 72 hs. posteriores al acto sexual. Mientras más pronto se tome es mayor la posibilidad de evitar un embarazo, ya que aumenta su efectividad.

Actúa inhibiendo la ovulación, es decir, no permite que el óvulo sea liberado. Con ello es capaz de evitar un embarazo.

No es abortiva.

Cualquier mujer puede tomar la anticoncepción de emergencia pero no se recomienda su uso frecuente, ya que puede ocasionar desarreglos menstruales y además tiene menos efectividad que otros métodos anticonceptivos.



No se aconseja que se tome regularmente, por eso se llama "de emergencia".

ANTICONCEPCIÓN
HORMONAL DE EMERGENCIA
"PASTILLAS DEL
DÍA DESPUÉS"

¿cómo se toma?



- ▲ Debe ser tomada en lo posible **dentro de las primeras doce horas**, ya que es más efectiva.
- ▲ Si viene una pastilla, debe tomarse de **inmediato**. Si son dos, tomá una pastilla y la siguiente a las 12 hs. También pueden tomarse las dos juntas.
- ▲ Podés tomarla hasta los 5 días posteriores al accidente pero recuerda que es **más efectiva cuanto más pronto** se tome.
- ▲ En caso de que la tomes y ya exista un embarazo, **no produce daños** en el feto.
- ▲ En caso de utilizarla, debés realizar una **consulta con tu médico** para que pueda revisar la forma en que te estás cuidando y elegir el método que más te convenga.

ES GRATIS
y es tu derecho pedirlo.

Distribución gratuita en hospitales o centros de salud.

NO te protege
de **INFECCIONES**
de transmisión sexual

Recordá que, ante cualquier problema o duda con el método anticonceptivo que elijas, podés consultar con tu médico. Tenés derecho a disfrutar de tu sexualidad sin riesgos.

Los mitos son aquellos dichos, cuentos o leyendas, que se transmiten de una generación a otra, y que no tienen una base científica sino que se basan en tradiciones o prejuicios.

Quizás escuchaste algunos mitos de tus padres, abuelos y hasta de tus amigos porque a ellos también se lo han transmitido como una verdad absoluta. Por eso es importante conocer la información correcta.

“El preservativo no es seguro porque se rompe con frecuencia”



falso

Es muy difícil que el preservativo se rompa. Si esto pasa es porque no se usó correctamente.



falso

“Si el varón no eyacula dentro de la vagina de la mujer no ocurre el embarazo”

Acabar afuera (coito interrumpido) no es un método seguro para evitar un embarazo. Antes de la eyacuación, hay unos fluidos que facilitan la penetración y pueden contener espermatozoides que pueden llevar a un embarazo.



“La primera relación no embaraza”



falso

Si tu primera relación sexual sucede luego de tu primera menstruación, tu organismo ya está preparado para poder quedar embarazada.

“El DIU (dispositivo intrauterino) puede ocasionar cáncer en el útero. Y si ocurre el embarazo el bebé puede nacer con el mismo en la cabeza”.



falso

El DIU es un método práctico y de larga duración, no ocasiona ninguna enfermedad en la mujer, ni daños al recién nacido en el caso de que se haya producido un embarazo con DIU.



Mito y Realidad

"Al colocarse durante la relación sexual, el preservativo corta el clímax"

falso

El preservativo debe incluirse dentro de los juegos amorosos.

La denominación correcta es *anticoncepción de emergencia*. Al ser un método anticonceptivo, actúa con anterioridad impidiendo o retrasando la ovulación en la mujer. NO induce el aborto.

"Las pastillas del día después son abortivas"

falso

"Las pastillas engordan y sacan vello"

Con el tipo de píldoras y la dosis que se usan actualmente, esto es prácticamente imposible. Consultá con tu médico cuál es la mejor pastilla para vos.

falso

"Tener relaciones durante el período menstrual evita el embarazo"

No es correcto. Podés ovular en cualquier momento del ciclo, incluso durante la menstruación.

falso

"Las pastillas anticonceptivas pueden causar esterilidad o enfermedades tanto a la mujer como al bebé"

Las pastillas no causan ningún daño al organismo de la madre ni del recién nacido. Es un método totalmente reversible: en cuanto se deja de usar, retorna la ovulación en la mujer; es decir, la posibilidad de embarazo.

¿cuál USO?

MÉTODOS anticonceptivos

Bibliografía

Asociación Médica Argentina de Anticoncepción. *Anticoncepción del siglo XXI*. Editorial Ascune Hnos. Buenos Aires. 2005.

Asociación Médica Argentina de Anticoncepción. http://amada.org.ar/PDF/anticoncepcion_hormonal_emergencia.pdf

Asociación Médica Argentina de Anticoncepción. http://amada.org.ar/PDF/consenso_dispositivos_intrauterinos.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. *Métodos Anticonceptivos. Guía práctica para profesionales de la salud*. Buenos Aires, 2012.

Datos útiles Podés acercarte al Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín y conversar con alguno de los profesionales. Averiguá días y horarios de atención >>> (011) 4861-4720 | (011) 6345-3000. Contactalos a través de las redes:



<http://equipoadolescenciafranchin.blogspot.com.ar/>



Equipo de Adolescencia del Sanatorio Franchín



@EAFranchin

Podés ver al equipo de Trabajo Social o a profesionales del área ginecológica en cualquiera de los Centros de Atención Primaria (CeMAP) de Construir Salud o en el Sanatorio Franchín.

Averiguá días y horarios de atención >>> 0800-222-0123 (9 a 18 hs.)

www.construirsalud.com.ar



CONSTRUIR Salud
Trabajo Social

