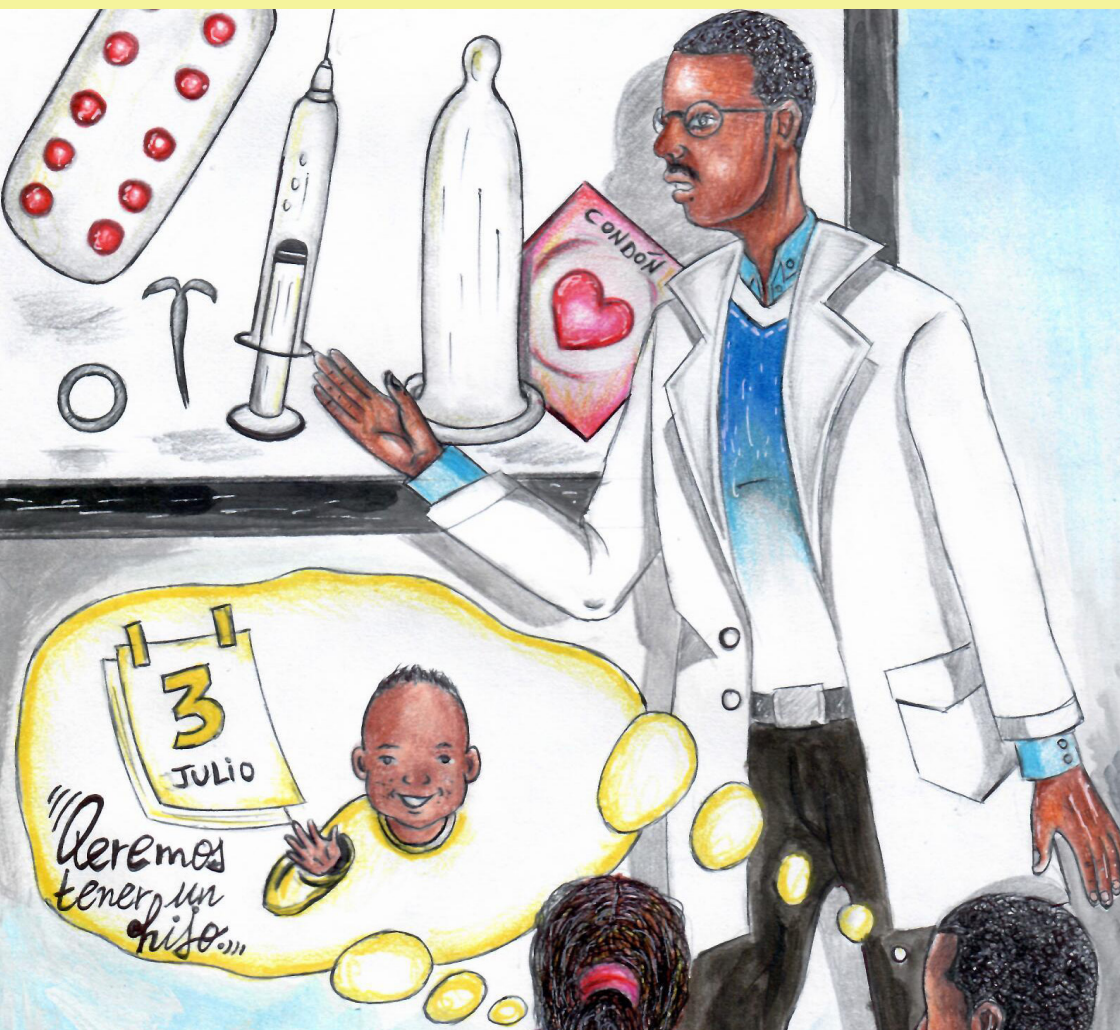


Lo que usted debe saber sobre la **Planificación Familiar y Métodos Anticonceptivos**



FRS

Fundación de Religiosos
para la Salud

3ª Edición



Lo que usted debe saber sobre la **Planificación Familiar y Métodos Anticonceptivos**

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es

Entidades colaboradoras:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL



**Cooperación
Española**

Lo que usted debe saber sobre la **Planificación Familiar y Métodos Anticonceptivos**

EQUIPO TÉCNICO

Almudena González-Vigil Santos
Carmen Ballester Otero

EDITA

Fundación de Religiosos para la Salud

ILUSTRACIONES

Afran (Francisco Abiamba Mangué)
Eliezer Nguema Namil (Ilustración de portada)

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Gabriel Ramón Sánchez

Primera edición: noviembre 2009

Segunda edición: marzo 2011

Tercera edición: julio 2019



*Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Unión Europea.
El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de FRS y no
necesariamente refleja los puntos de vista del financiador.*

Contenidos

Presentación	9
¿Qué es Planificación Familiar?	10
¿Por qué se recomienda?	12
Métodos Anticonceptivos	24
La Píldora	25
La Inyección	27
El Condón o Preservativo	29
El DIU	30
Anillos Vaginales	31
Continencia periódica o Método "Ogino"	32
La Lactancia	34
Otros métodos	35
¿Para quién es la Planificación Familiar?	36
Recuerde que...	37

Presentación

El desarrollo de la **SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA**, incluyendo la **PLANIFICACIÓN FAMILIAR**, es un derecho, reconocido internacionalmente como medio esencial para mejorar la salud de la población y reducir la mortalidad asociada a embarazos no deseados.

Hacer una planificación familiar significa poder elegir el número de hijos que se desea tener y cuándo tenerlos, lo que supone responsabilidad, donación y amor en la pareja, así como respeto y valoración de la vida del hijo, como persona única e irrepetible dotada de su propia dignidad.

La herramienta informativa que ofrecemos: "Lo que usted debe saber sobre Planificación Familiar y Métodos Anticonceptivos", pretende ser un manual educativo para la población ecuatoguineana, fundamentalmente para los jóvenes, las mujeres y los hombres.

Tienen como finalidad ampliar y mejorar la información de la población sobre Planificación Familiar, y sobre los diferentes métodos que pueden utilizarse y que se han desarrollado con éxito en los últimos 30 años.

Este documento es una tercera edición revisada y actualizada del manual producido por la Fundación de Religiosos para la Salud (FRS) en colaboración con el Ministerio de Sanidad y Bienestar Social de la República de Guinea Ecuatorial (MINSABS), con fondos económicos de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID).

La actual edición se ha podido realizar gracias a la financiación de la Unión Europea. Gracias a todos ellos por su trabajo y preocupación, por una Guinea Ecuatorial mejor.

¿Qué es Planificación Familiar?

DECIDIR CUÁNTOS HIJOS SE DESEA TENER Y CUÁNDO TENERLOS (que pase tiempo entre un embarazo y el siguiente).





La planificación familiar NOS PERMITIRÁ
MEJORAR LAS CONDICIONES DE VIDA Y
DE SALUD DE TODA LA FAMILIA.

¿Por qué se recomienda hacer Planificación Familiar?

VENTAJAS

-
1. LA PAREJA PUEDE DECIDIR CUÁNDO TENER HIJOS.
-
2. LA MUJER TIENE DERECHO A DECIDIR CUÁNDO TENER HIJOS.
-
3. SE SALVAN VIDAS DE MUJERES.
-
4. SE SALVAN VIDAS DE NIÑOS.
-
5. LA MUJER PUEDE TENER MÁS OPORTUNIDADES DE DESARROLLO.
-
6. SE FACILITA EL DESARROLLO DE LAS FAMILIAS Y DEL PAÍS.
-

1. LA PAREJA PUEDE DECIDIR CUÁNDO TENER HIJOS.



2. LA MUJER TIENE DERECHO A DECIDIR CUÁNDO TENER HIJOS.



3. SE SALVAN VIDAS DE MUJERES PORQUE:

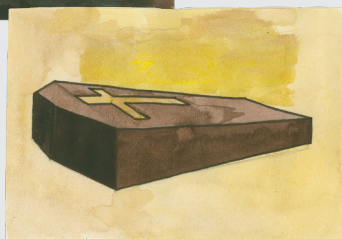
1. **Se evitan embarazos no deseados y el aborto** provocado en malas condiciones y la muerte.
2. **Se disminuyen los riesgos para la salud** que suponen el embarazo, el parto y la lactancia, y que debilitan a la madre. Hay que esperar el tiempo necesario para que la madre pueda recuperarse y estar fuerte para un nuevo embarazo: se recomienda esperar al menos 2 años entre embarazos.
3. **Se recomiendan los embarazos en los años de mejor salud de la mujer: entre los 20 y 40 años.**
4. **Se elije el mejor momento para quedar embarazada** en aquellas mujeres con problemas de salud (hipertensión, VIH, etc.) cuando su enfermedad está controlada.

Ventajas de la Planificación Familiar

Salva

VIDA DE MUJERES

**Se evitan embarazos no deseados y el aborto
provocado en malas condiciones y la muerte.**



Ventajas de la Planificación Familiar

Salva

VIDA DE MUJERES

Se disminuyen los riesgos para la salud que suponen el embarazo, el parto y la lactancia y que debilitan a la madre.

Se recomienda esperar al menos 2 años entre un embarazo y el siguiente.

EL EMBARAZO,
EL PARTO Y LA
LACTANCIA HAN
GASTADO MIS
ENERGIAS, MI
CUERPO HA
PRODUCIDO Y
AHORA NECESITO
TIEMPO PARA
RECUPERARME



Ventajas de la Planificación Familiar

4. SE SALVAN VIDAS DE NIÑOS PORQUE:

Si los **embarazos** están **separados** por más de **2 años**, ayuda a la mujer a tener **hijos más sanos** porque les puede **dedicar más tiempo y cuidar mejor**.
La probabilidad de sobrevivir de los niños se multiplica.



Ventajas de la Planificación Familiar

Salva VIDA DE NIÑOS

Cuando las **mujeres tienen hijos entre los 20 y 40 años** tienen hijos e hijas más sanos.

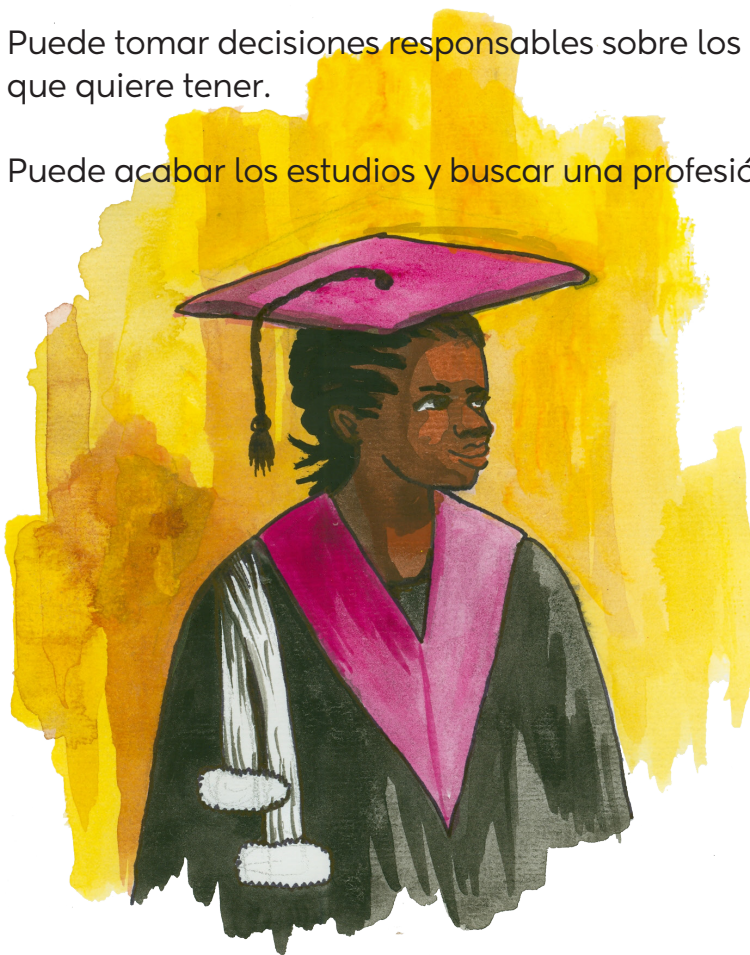
Si los embarazos están separados por más de 2 años ayuda a asegurar leche materna a los bebés por más tiempo: **la lactancia materna contribuye a que la salud de los niños sea mejor** y se estima que salva la vida de 6 millones de bebés todos los años.



Ventajas de la Planificación Familiar

5. LA MUJER PUEDE TENER MÁS OPORTUNIDADES DE DESARROLLO PORQUE:

- Puede tomar decisiones responsables sobre los hijos que quiere tener.
- Puede acabar los estudios y buscar una profesión.



Ventajas de la Planificación Familiar

- Las familias con menos hijos pueden educar en igualdad de condiciones tanto a sus hijas como a sus hijos.
- Cuando las familias son más pequeñas, los recursos económicos pueden emplearse igualmente entre los hijos y las hijas.



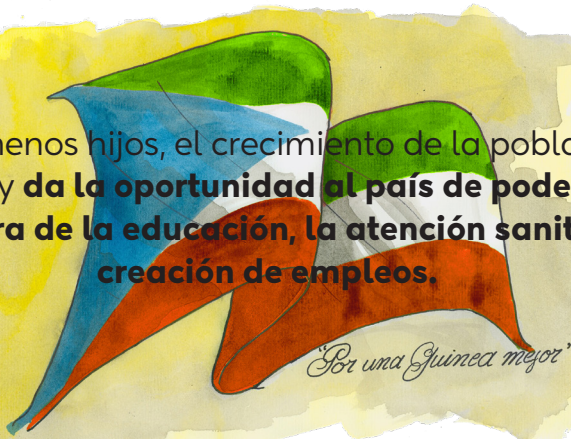
Ventajas de la Planificación Familiar

6. SE FACILITA EL DESARROLLO DE LAS FAMILIAS Y DEL PAÍS PORQUE:



El **número de hijos** de una familia debe estar **en relación con sus recursos económicos**.

Al tener menos hijos, el crecimiento de la población es más lento y **da la oportunidad al país de poder invertir en la mejora de la educación, la atención sanitaria y la creación de empleos.**



Ventajas de la Planificación Familiar

No **"cargamos"** a las **abuelas** dejándoles la responsabilidad de criar y cuidar a los nietos; ya son mayores y están cansadas.



Ventajas de la Planificación Familiar

Métodos Anti-conceptivos

Hay varios MÉTODOS de PLANIFICACIÓN FAMILIAR o MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS. **Aquí tiene usted la información que necesita para decidir junto con el profesional sanitario, qué método utilizar.**



ANTICONCEPTIVOS ORALES: "LA PILDORA"

Son pastillas o comprimidos muy pequeños que evitan la ovulación.

Puntos Clave:

- Tome una píldora todos los días a la misma hora, comenzando el primer día de menstruación.
- Los cambios en el sangrado (menstruación) son normales y no hacen mal.
- Si se olvida de una píldora, tómela lo antes posible y continúe tomando una píldora diaria. Pero si se olvida de tomar 2 o más píldoras puede quedar embarazada.
- No interfieren con el sexo, NO afecta en la relación sexual.
- Ayudan a proteger contra algunos cánceres y reducen el dolor de la regla.
- Cuando se deja de tomar la píldora la mujer puede volver a quedar embarazada.
- En algunas mujeres (con enfermedades o con edad elevada) se recomiendan otros métodos.

Consulte a un profesional.

NO PREVIENEN DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

Métodos Anti-conceptivos



ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES: **"LA INYECCIÓN"**

Son inyecciones que se administran cada cierto tiempo y evitan la ovulación. Hay inyecciones que se ponen 1 sola vez al mes, cada 2 meses o cada 3 meses.

Puntos Clave:

- Son privadas: nadie tiene por qué saber que la mujer la utiliza.
- Hay que volver a ponerse la inyección cuando lo indique el sanitario.
- No hay sangrado menstrual para algunas mujeres, pero es normal (no significa algo malo).
- Se administra mediante inyección en el músculo de la nalga o del brazo.
- No interfiere con el sexo, NO afecta en la relación sexual.
- Ayuda a proteger contra algunos cánceres y contra la anemia por falta de hierro.
- Cuando se deja de poner la inyección, la mujer puede volver a quedar embarazada.

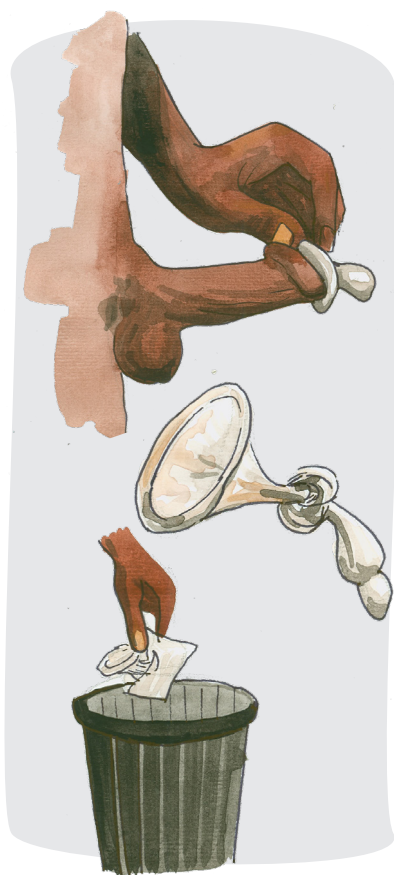
Método MUY SEGURO para evitar embarazos.

NO PREVIENEN DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

Métodos Anti-conceptivos



ASÍ SE PONE
EL CONDÓN



ASÍ SE SACA
EL CONDÓN

CONDONES O PRESERVATIVOS MASCULINO Y FEMENINO

Son bolsas o fundas de un material muy fino llamado "látex". El condón masculino se coloca en el pene del hombre cuando está erecto y no permite que entren los espermatozoides en la mujer.

El condón femenino se coloca en la vagina de la mujer. Tiene dos aros o anillos de plástico para colocarlo y que no se mueva.

Puntos Clave:

- ÚNICO MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE PROTEGE CONTRA LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, INCLUYENDO EL VIH/SIDA.
- Se tiene que usar correctamente, UNA SOLA VEZ CON CADA ACTO SEXUAL.
- Antes de usar el condón, mirar la fecha de caducidad.
- Necesita de la cooperación y aceptación de su uso del hombre y de la mujer.
- No disminuyen el impulso sexual.
- Están lubricados para que no moleste.
- Los utilizan también las parejas casadas.
- Pueden ser utilizados sin tener que consultar a un sanitario.

Método BASTANTE SEGURO para evitar embarazos SI SE USA CORRECTAMENTE

Métodos Anti-conceptivos



DIU: **DISPOSITIVO INTRAUTERINO**

Es un aparato muy pequeño, de plástico, que tiene forma de T, y se coloca en el útero de la mujer.

Puntos Clave:

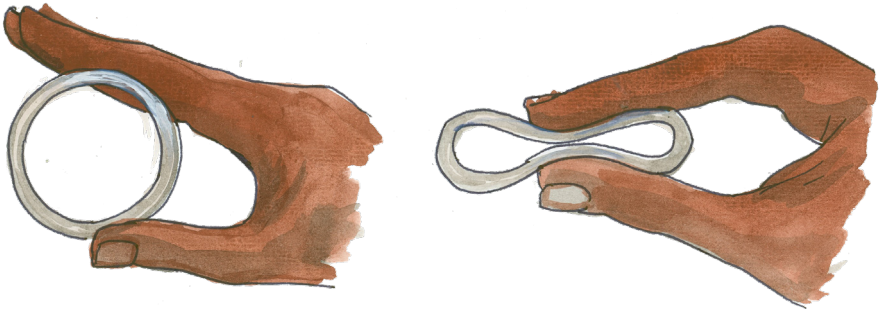
- Protege contra el embarazo de 3 a 10 años dependiendo del tipo de DIU.
- Debe ser colocado por un profesional sanitario entrenado para ponerlo.
- No se siente. No molesta.
- No interfieren con el sexo, NO afecta en la relación sexual.
- Cuando se quita, la mujer puede quedar embarazada sin problemas.

Método MUY SEGURO para evitar embarazos.

NO PREVIENE DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

ANILLOS VAGINALES

Es un anillo flexible que se coloca en la vagina.



Puntos Clave:

- Se mantiene colocado constantemente todos los días y noches durante 3 semanas.
- Pasada una semana sin el anillo, que es cuando se tiene la menstruación, se vuelve a colocar uno nuevo.
- Los cambios en el sangrado (menstruación o "regla") son normales y no hacen mal.

Método MUY SEGURO para evitar embarazos.

NO PREVIENEN DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

Métodos Anti-conceptivos

CONTINENCIA PERIÓDICA, METODO DE "OGINO" Ó DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL

Puntos Clave:

- Consiste en evitar el sexo sin protección durante los días en que la mujer es más fértil, es decir, los días en los que es más probable quedar embarazada.
- Puede ser empleado por aquellas mujeres que tienen una menstruación regular, es decir, cuando la regla o menstruación les dura siempre los mismos días.
- La mujer tiene que llevar la cuenta de los días de su ciclo menstrual.
- La pareja debe comprometerse a la abstinencia o a usar otro método durante los días fértiles en que la mujer puede quedar embarazada.

NO PREVIENE DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

¿Cómo se calcula la continencia periódica?

1. La mujer lleva la cuenta de los días de su ciclo menstrual, contando el primer día de la menstruación como día 1º.
2. La pareja evita el sexo vaginal o utiliza condones los días 8 al 19 de su ciclo.
3. La pareja puede tener sexo sin protección los días 1 al 7, al principio del ciclo, y desde el día 20 hasta comenzar la próxima menstruación.



(Si quiere utilizar este método, **es importante que sepa muy bien cómo hacerlo**, cómo contar los días, **pregunte en un Servicio de Salud Reproductiva**).

Métodos Anti-conceptivos

LA LACTANCIA



Durante la lactancia, es decir, **cuando la madre da el pecho a su hijo**, se retrasa la aparición de nuevas ovulaciones, la aparición de la regla o menstruación, y durante este tiempo es más difícil que la mujer quede embarazada.

Es seguro hasta los 6 meses después del parto siempre que la mujer no haya tenido aun la menstruación, y esté alimentando a su bebe sólo con leche materna.

Método SEGURO DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DESPUÉS DEL PARTO.

NO PREVIENE DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

ESTERILIZACIÓN MASCULINA LLAMADA "VASECTOMÍA" Y ESTERILIZACIÓN FEMENINA LLAMADA "LIGADURAS DE TROMPAS":

La esterilización permanente masculina, VASECTOMIA, y la femenina LIGADURA DE TROMPAS, es adecuada para hombres y mujeres que no quieran volver a tener más hijos.

Se evita el embarazo para siempre.

- Se realiza en una operación, en un hospital y por personal especializado.
- No afecta a la actividad sexual.
- Método **PERMANENTE y SEGURO.**

NO PREVIENE DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

OTROS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MENOS UTILIZADOS:

- IMPLANTES.
- PÍLDORAS DE EMERGENCIA.
- PARCHES.
- ESPERMICIDAS.
- DIAFRAGMAS.

NO PREVIENEN DEL CONTAGIO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

¿Para quién es la Planificación Familiar?

JÓVENES Y ADULTOS. MUJERES Y HOMBRES.

Si el hombre colabora puede influir en que la mujer practique un hábito saludable, esté sana y en que sus hijos también estén sanos.



RECUERDE QUE...

el fin de la Planificación Familiar es **PROTEGER LA SALUD DE LA FAMILIA**



Toda persona y pareja tiene el derecho a decidir si quiere usar métodos anticonceptivos, cuándo y qué método usar.





Lo que usted debe saber sobre la
**Planificación Familiar y
Métodos Anticonceptivos**

Entidades colaboradoras:



MINISTERIO DE SANIDAD Y
BIENESTAR SOCIAL REPÚBLICA
DE GUINEA ECUATORIAL

**Fundación de Religiosos
para la Salud**

C/ Hacienda de Pavones 5
28030 Madrid
info@fundacionfrs.es
www.fundacionfrs.es



**Cooperación
Española**