

## Planificación familiar



La planificación familiar se refiere al uso de métodos anticonceptivos con el fin de controlar la posibilidad de un embarazo durante el acto sexual. Gracias a la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento oportuno para ser madres y padres. Así, como el número de hijos que desean tener. El conocimiento acerca de los métodos anticonceptivos que le ayudarán a encontrar el adecuado para usted.

### Tipos de anticonceptivos:

#### Dispositivos intrauterinos (DIU)

Este dispositivo tiene forma de T. Existen dos tipos de DIU:

- El DIU de cobre (la llamada "T de cobre") libera una pequeña cantidad de cobre evitando que los espermatozoides fecunden el óvulo. Puede durar hasta 10 años ubicado dentro del útero.
- El DIU hormonal (la "T hormonal") libera una pequeña cantidad de hormonas para prevenir embarazos. Puede durar de 3 a 6 años ubicado dentro del útero.

Cuando se desee un embarazo, puede ser removido por el médico.

#### Métodos hormonales

La mayoría de los métodos anticonceptivos hormonales actúan impidiendo que los ovarios liberen un óvulo cada mes, entre estos se encuentran:

- El implante: es un tubo pequeño que se coloca bajo la piel y puede durar 3 años.
- La inyección anticonceptiva: se administra cada 3 meses.
- El parche: se pone en la piel y se cambia una vez por semana.
- El anillo: se coloca en la vagina y se cambia una vez al mes.
- Los anticonceptivos orales: son píldoras que se deben tomar a diario.



#### Métodos de barrera

Los métodos de barrera actúan impidiendo que el espermatozoide y el óvulo se encuentren. Algunos ejemplos son:

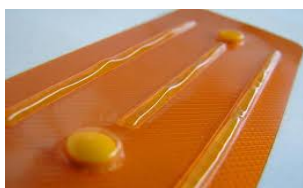
- El condón masculino: se pone cubriendo desde la punta hasta la base del pene. Aparte de prevenir embarazos, son muy eficaces en la prevención de enfermedades de transmisión sexual.
- El condón femenino: el anillo grueso y cerrado se coloca dentro de la vagina, el anillo fino y abierto permanece en el exterior cubriendo la apertura de la vagina.
- El diafragma, el capuchón cervical o la esponja anticonceptiva: son 3 opciones diferentes que se colocan dentro de la vagina antes de tener contacto sexual.
- Espermicida: es un gel que elimina los espermatozoides. Puede ser usado solo o en combinación con algún otro método de barrera.



#### Anticonceptivos de emergencia

- El dispositivo intrauterino de cobre: el ginecólogo(a) debe ubicarlo dentro del útero de la persona que puede embarazarse en cuanto antes dentro de los 5 días después de que se haya tenido relaciones sexuales sin protección.

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia, también conocidas “píldoras del día después”: se deben tomar tan pronto como sea posible, no más tarde de 72 horas luego de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Cuanto antes se tomen, más eficaces serán. Sin embargo, este no debe ser un método para usarse habitualmente, ya que puede traer inconvenientes a la salud.



### Esterilización

- La esterilización es una opción para las personas que están seguras de que no quieren tener hijos. En algunas ocasiones se puede revertir; sin embargo, la probabilidad de embarazo es baja.
- Vasectomía, consiste en cortar o bloquear los conductos (tubos) en el escroto que transportan los espermatozoides hacia el exterior del pene.
- Ligadura de trompas, consiste en cortar, quemar o bloquear con anillos o broches quirúrgicos los conductos (tubos) que transportan los óvulos al útero.

### Métodos anticonceptivos que no son seguros

- El retiro del pene antes de la eyaculación. El semen puede salir antes del retiro completo del pene.
- Realizarse una ducha vaginal poco después de la relación sexual. Los espermatozoides pueden atravesar el cuello uterino en cuestión de 90 segundos.

- Lactancia. A pesar de estar amamantando, puede ocurrir un embarazo.
- Seguir el ciclo menstrual, evaluar la temperatura basal (temperatura corporal cuando se está totalmente en reposo) y vigilar el moco cervical requieren de estar en constante observación de los cambios corporales para que puedan ser efectivos. Aun así, la probabilidad de un embarazo o contraer alguna enfermedad de transmisión sexual es considerable.



### **Aspecto Social y Emocional**

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

#### **Línea de Consejería Médica**

1-844-347-7801

**TTY/TDD** 1-844-347-7804

**APS Health**

787-641-9133

#### **Referencias:**

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/planificacion-familiar>

<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/mtodos-anticonceptivos-hw237864>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/articulo/001946.htm>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Revisado en enero 2025

©First Medical Health Plan, Inc.