

## Planificación familiar: conoce los métodos anticonceptivos

*¡Disfruta del sexo con responsabilidad! Solicita una cita de planificación familiar en tu IPS Primaria y elige el método anticonceptivo ideal para ti. Te recordamos que después del parto es importante iniciar a planificar.*



### ¿Qué es la planificación familiar?

Es la información, los medios y métodos que les permiten a las personas decidir si quieren tener hijos, el número de estos y los intervalos entre los nacimientos. Esta incluye una amplia gama de anticonceptivos (desde píldoras, implantes, dispositivos intrauterinos, procedimientos quirúrgicos que la fertilidad, y métodos de barrera, como los preservativos) y métodos no invasivos, tales como el método del ritmo y la abstinencia. La planificación familiar también incluye información sobre el embarazo voluntario, así como sobre el tratamiento de la infertilidad.

### ¿Por qué es importante planificar?

Porque los métodos anticonceptivos evitan embarazos no deseados, reducen el número de abortos y disminuyen la incidencia de la mortalidad y la discapacidad relacionadas con complicaciones del embarazo y el parto. Además, los preservativos masculinos y femeninos, cuando se utilizan de forma correcta y continua, ofrecen doble protección contra el embarazo no deseado y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH.

Aumentar el acceso de las adolescentes a anticonceptivos modernos es un punto de partida fundamental para mejorar su salud a largo plazo. También es esencial para mejorar la salud materna y neonatal.

## Derechos sexuales y reproductivos

Los derechos sexuales y reproductivos se relacionan con la libertad que tienen todas las personas para decidir sobre su sexualidad y ejercerla. Conoce tus derechos:

### Derechos sexuales:

- Goce, satisfacción y gratificación sexual.
- Conocer y valorar tu propio cuerpo y a una vida libre de violencias.
- Decidir si tienes o no relaciones sexuales.
- Expresar tu orientación sexual o identidad de género.

### Derechos reproductivos:

- Decidir libre y responsablemente el número de hijos.
- Conformar una familia e iniciar o postergar tu proceso reproductivo.
- A no ser discriminadas debido al embarazo y a una maternidad segura.
- Interrupción voluntaria del embarazo (de acuerdo con la normativa nacional).

## Tu salud sexual y reproductiva es importante

Te invitamos acceder a las pruebas rápidas para detección de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) en tu IPS Primaria. Son anónimas, confidenciales y gratuitas.

## Métodos anticonceptivos

Dentro de los derechos sexuales y reproductivos de la persona en edad reproductiva, está el acceder a métodos anticonceptivos que se adapten a las necesidades y deseos. Existen dos tipos de métodos anticonceptivos: temporales y definitivos.

### Métodos anticonceptivos temporales:

#### Métodos de corta duración:

- **Preservativo:** es el mismo condón y su material es de látex. Su efectividad es del 88% para prevenir un embarazo si se usa de forma adecuada y previene enfermedades de transmisión sexual.
- **Píldoras anticonceptivas:** Son un método seguro y efectivo para evitar temporalmente el embarazo. Se toman de manera diaria por 21 o 28 días a la misma hora. Su efectividad es del 98%.
- **Anticonceptivos inyectables - inyección trimestral:** Las inyecciones anticonceptivas son un método seguro y efectivo para evitar temporalmente el embarazo. Estas contienen pequeñas cantidades de hormonas femeninas, como estrógeno y progesterona, que evitan la ovulación. Su efectividad es del 99%.

- **Anillo vaginal:** es un anillo de plástico blando que se introduce vía vaginal y libera una dosis regular de hormonas. Su efectividad es de hasta el 94% y su uso mensual.
- **Parches:** se colocan sobre la piel y liberan una dosis regular de hormonas. Tienen una efectividad: 99% y la duración es de 21 días.

#### Métodos de larga duración

- **Implante subdérmico:** Es un método moderno de anticoncepción que puede durar entre tres y cinco años, dependiendo del tipo de implante que se elija, se usa en el brazo no dominante. Libera una hormona llamada progesterina que espesa el moco cervical, impidiendo el paso de los espermatozoides hacia el óvulo y disminuyendo la frecuencia de ovulación. Su efectividad es de 99.5%.
- **Dispositivo Intra Uterino (DIU) hormonal:** es una estructura en forma de T de plástico que se coloca en el útero y libera hormonas. Su efectividad es del 99% y durabilidad, 7 años.
- **Dispositivo Intra Uterino (DIU) no hormonal:** es una estructura en forma de T de cobre que se coloca en el útero y no libera hormonas. Tiene efectividad del 98% durabilidad de 10 años.

#### **Métodos anticonceptivos definitivos:**

- **Ligadura de trompas o Pomeroy:** La ligadura de trompas es una cirugía mínimamente invasiva, ambulatoria y de fácil recuperación que dura alrededor de 10 minutos y consiste en cauterizar las trompas de Falopio para impedir el paso del óvulo al útero, evitando así el embarazo. Su efectividad es del 100%.
- **Vasectomía:** es una cirugía que consiste en cortar el conducto que permite el paso de los espermatozoides. Su efectividad es del 100%.

#### **Solicita cita de planificación familiar en tu IPS Primaria**

Antes de comenzar a planificar con anticonceptivos, es importante que solicites una cita de planificación en tu IPS Primaria, para que junto con un médico puedas escoger el método anticonceptivo ideal para ti.

Adicionalmente, debes saber que estos pueden producirte efectos temporales como:

- Sangrado menstrual irregular.
- Náuseas y mareos.
- Dolor de cabeza y en los senos.

- Cambios en el estado de ánimo.

Independientemente del método que elijas, se recomienda usar siempre el preservativo para prevenir infecciones de transmisión sexual.

### **Conoce la Ruta de Salud Sexual**

En EPS Famisanar cuentas con la Ruta de la Salud Sexual, un programa al que acceder gratis a través de tu IPS Primaria.

### **¿Qué actividades te ofrece la ruta?**

Nuestro programa busca brindarte acciones para fomentar la capacidad de ejercer tus derechos sexuales y orientarte a mantener el bienestar físico, mental y social. Por eso, contarás con actividades e información sobre:

- Asesoría y orientación sobre las alternativas de planificación familiar.
- Prevención y control de infecciones de transmisión sexual.
- Promoción del ejercicio responsable de la sexualidad, los derechos y deberes en salud sexual y reproductiva, la promoción del buen trato y prevención del abuso sexual.
- Prevención del maltrato a la mujer y familia.
- Educación en autoexamen de seno.
- Citología vaginal y colposcopia.
- Mamografía a mujeres mayores de 50 años.

Conocer estos temas, así como asistir a tus chequeos periódicos, y hablar abiertamente con tu pareja sobre tus decisiones, hace parte de las acciones que te permiten apropiarte de tu sexualidad de una manera responsable.

### **Planificación familiar postparto**

¡Disfruta del sexo con responsabilidad! Por eso, te invitamos a solicitar una cita de planificación familiar en tu IPS Primaria, después de dar a luz a tu bebé para conocer y elegir los métodos de planificación:

- Implante subdérmico.
- Inyección y píldoras anticonceptivas.
- Dispositivo Intrauterino (DIU) hormonal y no hormonal.
- Anillo vaginal.
- Parches.
- Ligadura de trompas o Pomeroy.
- Vasectomía (para tu pareja).

Importante:

- Utiliza el preservativo o condón para protección de enfermedades de transmisión sexual.
- Conoce y exige el inicio del método elegido antes de salir del hospital.
- Si deseas quedar nuevamente en embarazo, solicita la cita de atención preconcepcional en tu IPS Primaria.

### Los datos

Durante el 2023 se identificó que tan solo el 43.8% de las mujeres en postparto o post aborto egresa de la IPS de atención complementaria con acceso efectivo a método anticonceptivo. Aunque, durante el control prenatal, se realiza asesoría en planificación familiar a la persona gestante, para que decida de manera libre e informada con qué método desea planificar cuando nazca o termine la gestación.

El no planificar después del parto e iniciar una gestación nueva en un periodo corto de 18 meses, aumenta los riesgos de presentar complicaciones como parto pretérmino, diabetes gestacional, desprendimiento prematuro de placenta, muerte neonatal y restricción del crecimiento intrauterino en la nueva gestación.

### Te recordamos algunos temas importantes después de tu parto

Además de la educación en planificación familiar, es necesario que junto con tu pareja y familia conozcan los signos de alarma que se pueden presentar después del parto y acudas de inmediato a urgencias, preferiblemente donde el parto fue atendido:

- Dolor de cabeza intenso y frecuente.
- Visión borrosa o con luces.
- Pitidos en los oídos.
- Convulsiones.
- Dificultad al respirar.
- Palpitaciones o taquicardia.
- Senos con dolor, calor, enrojecimiento y/o salida de líquido diferente a la leche.
- Dolor, ardor o molestias al orinar.
- Signos de infección en la herida (cesárea o episiorrafia) como: enrojecimiento, endurecimiento y/o calor localizado.
- Sangrado genital abundante (sangrado mayor a 2 toallas higiénicas empapadas por hora, durante más de dos horas consecutivas) con presencia o no de mal olor.
- Dolor o inflamación en las piernas.
- Fiebre mayor o igual a 38°C.
- Llanto fácil, tristeza constante o cambios de ánimo que afecta la relación con el recién nacido o que no permita realizar actividades diarias.

## Cuidados postparto

- Empieza a caminar seis horas después del parto.
- Realízate aseo genital frecuente en la herida del periné. Para esto, utiliza medio litro de agua y diluye una copa de solución antiséptica que contenga yodopovidona o agua limpia.
- Mantener la herida limpia y seca.
- Realiza la curación de la herida quirúrgica (cesárea) con agua y jabón diariamente.
- Lleva una dieta con abundantes líquidos (tres litros de agua al día), cereales y frutas ricas en fibra, así como pocas grasas y harinas.
- Mantén adecuados periodos de sueño y descanso.
- Realiza actividad física de 15 a 30 días después parto.
- Cuando te bañes, palpa tus senos para identificar congestión o nódulos por acumulación de leche.
- Del tercer al sexto día, sentirás tus senos llenos y algunas veces dolorosos. Para ello, coloca paños de agua tibia y realiza masajes para facilitar la salida de leche. Luego, coloca compresas heladas. Esta congestión pasará pronto si amamantas de día y de noche.
- Recuerda que tu médico obstetra o la institución de atención del parto te asignarán una cita de control postparto, en donde efectuarán una detallada evaluación de tu estado de salud y te indicarán cuándo debes asistir al próximo control. Es muy importante que asistas y sigas las recomendaciones del especialista.

¡Cuando planificas, tú decides!