ABECÉ

MINSALUD

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN

sobre anticoncepción

Las personas tienen derecho a prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual, entre ellos el Virus de inmunodeficiencia humana (VIH) / sida, mediante el uso de métodos anticonceptivos modernos.

Antes de empezar

Los adolescentes deben tener en cuenta estos consejos antes de empezar su vida sexual…

https://www.youtube.com/watch?v=wyNcxeIQ0l0&list=PLRU0t3ok4xRkWi5Gc9LVoVBJdLHPFJwgp&index=3

Derecho a decidir si quedar embarazada o no

La autonomía reproductiva es un derecho de las mujeres para decidir si desean o no quedar embarazadas. Si desean postergar o aplazar su embarazo porque consideran que no es el momento adecuado, pueden realizarlo mediante el uso de métodos anticonceptivos modernos.

Si una mujer, sea niña, adolescente, joven o adulta, es obligada o coaccionada a tener relaciones sexuales o quedar embarazada, sería un caso de violencia sexual que debe ser atendido y denunciado por los servicios de salud, de acuerdo con el protocolo de atención a víctimas de violencia sexual (**Resolución 459 del 2012**).

Por mí yo decido

Campaña del Ministerio de Salud y Protección Social para que los jóvenes decidan cuándo asumir la responsabilidad de la maternidad y la paternidad.

Realizarse como mujer
https://www.youtube.com/watch?v=fGuDMWaJt2s&index=3&list=PLdsQDKkBY8SRIb3Gmlvs-Eb2ehSDMYqhr

Realizarse como hombre
https://www.youtube.com/watch?v=_xndEijczkk&index=6&list=PLdsQDKkBY8SRIb3Gmlvs-Eb2ehSDMYqhr

Métodos anticonceptivos modernos disponibles

1. Implantes subdérmicos.
2. Dispositivos intrauterinos.
3. Inyectables.
4. Píldoras.
5. Métodos de barrera: condón de látex masculino y condón femenino.
6. Anillo vaginal.
7. Parche transdérmico.
8. Esterilización masculina y femenina.

¿Qué es doble protección?

Es la prevención simultánea del embarazo no deseado y de las infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/Sida. Se recomienda utilizar el condón y otro método anticonceptivo moderno simultáneamente.

¿Qué es la consulta de planificación familiar?

Las personas tienen derecho a recibir asesoría en anticoncepción, elegir y obtener su método anticonceptivo en los servicios de salud. Las instituciones administradoras y prestadoras de servicios de salud deberán garantizar el derecho a la anticoncepción sin barreras, gratis y con calidad.

Por eso, en el sistema de salud de Colombia existe una consulta que se denomina planificación familiar, en la cual, un profesional de medicina o enfermería asesora acerca del uso de métodos anticonceptivos modernos.

Una vez brindada la información, la usuaria podrá elegir el método anticonceptivo que desee, previa recomendación médica. Su entrega e inserción -en caso de implantes y dispositivos intrauterinos- debe ser inmediata, sin ningún costo.

¿Las adolescentes tienen derecho a acceder a todos los métodos anticonceptivos?

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), las adolescentes pueden usar cualquier método de anticoncepción y deben tener acceso a una variedad de opciones anticonceptivas. La edad no constituye una razón médica para negar a las adolescentes métodos como los implantes subdérmicos o los dispositivos intrauterinos.

¿Cuál es el mejor método anticonceptivo?

Todos somos diferentes, por lo tanto no hay un método que sea el mejor.
Se deben considerar las características de los métodos y las circunstancias actuales de vida y

elegir el más adecuado para alcanzar sus objetivos reproductivos sin riesgos, de acuerdo con las recomendaciones de seguridad de la OMS.

¿Cómo, cuándo y con quién?

Los adolescentes tienen derecho a decidir cómo, cuándo y con quién se relacionan.
https://www.youtube.com/watch?v=fAYEninfoyo&list=PLRU0t3ok4xRkWi5Gc9LVoVBJdLHPFJwgp&index=6

¿Cuáles son los métodos anticonceptivos a los cuales tengo derecho y puedo elegir?

Todas las personas tienen derecho a los siguientes métodos anticonceptivos dispuestos en el plan obligatorio de salud: (POS)

1. Condón masculino de látex con doble propósito de anticoncepción y prevención ITS.
2. Implante subdérmico de Levonorgestrel de 75 miligramos (mujeres).
3. Dispositivo intrauterino TCU 380ª (mujeres)
4. Píldoras de de anticoncepción de emergencia (Levonorgestrel de 75 miligramos) (mujeres)
5. Píldoras de lactancia materna (levonorgestrel de 0.03 miligramos mujeres)
6. Píldoras de levonorgestrel y estrógeno (incluye todas las concentraciones disponibles) (mujeres)
7. Píldoras de Norentinedrona + etinilestradiol (incluye todas las concentraciones disponibles)
8. Inyectable mensual y trimestral (mujeres)
9. Anticoncepción definitiva para mayores de 18 años: tubectomía (mujeres) y vasectomía (hombres).

Nota: El Implante Subdérmico de Etonorgestrel de 68 mg, no está incluido en el POS colombiano; sin embargo, teniendo en cuenta lo señalado en el Artículo 132 Res. 5521 de 2013, podría ser entregado por las instituciones aseguradoras y prestadoras de servicios de salud si el valor es igual o menor al incluido en el Anexo 01 de de la Resolución 5926 de 2014.

¿Cuál es la manera segura de usar un condón?

- El condón debe tener aire; al presionarlo debe sentirse como un cojín inflado.
- Se debe revisar las fechas de vencimiento y el registro sanitario del Invima que aparecen impresos en el empaque del condón.
- Se debe abrir con la yema de los dedos. NUNCA lo destape con los dientes, las uñas o con tijeras.
- Si el pene no es circuncidado se debe correr el prepucio dejando expuesto el glande.
- Para colocarlo, presione la punta que tiene el condón y deslícelo hasta la base del pene.
- Para retirarlo, el pene aún debe estar erecto. Tenga cuidado de no regar el semen.

- Envuelva el condón usado en papel higiénico o en pañuelos faciales y arrójelo a la caneca, NUNCA al inodoro.
- No lleve condones en la billetera ni los exponga a la luz del sol antes o después de desempacarlos.
- Utilice condones con empaque cuadrado que no deje filtrar la luz.

Sexafío de condón

Pierda la pena de buscar información sobre de condones o de comprarlos.
https://www.youtube.com/watch?v=1pTil_lFmWk&list=PLRU0t3ok4xRkWi5Gc9LVoVBJdLHPFJwgp

¿El uso del condón reduce el placer sexual?

No hay ninguna evidencia científica en el mundo que indique que el uso del condón disminuya el placer sexual.

¿Cuándo se puede utilizar un implante subdérmico?

1. En cualquier momento que una mujer lo decida, independientemente de su edad.
2. Inmediatamente después del parto.
3. Inmediatamente posterior a un aborto.

¿Cuándo utilizar un dispositivo intrauterino (DIU) de cobre o "T"?

El DIU puede ser usado por cualquier mujer que lo escoja, incluso si es adolescente o no ha tenido hijos, antes de elegirlos es importante que las mujeres hayan sido informadas sobre todos los métodos disponibles y sus características y que no tengan contraindicaciones médicas, según criterios de seguridad de la OMS.

¿Cuándo insertar un DIU?

En cualquier momento desde que se tenga certeza razonable de que la mujer no esté embarazada.

- Cuando la mujer está menstruando, preferiblemente entre los primeros siete (7) días del ciclo mestrual.
- En el post parto inmediato durante las primeras 48 horas ó después de 4 a 6 semanas.
- En el período postaborto inmediato, dentro de los primeros 7 días (siempre y cuando no haya infección pélvica) o en la primera menstruación post aborto.
- Durante la realización de la cesárea.

¿Puede una mujer quedar embarazada después de un aborto?

Sí, posterior a un aborto una mujer puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección, por lo que debe iniciar un método anticonceptivo en un tiempo no mayor a 8 días posterior al aborto.

¿Cuánto tiempo dura la efectividad de un DIU?

La evidencia científica conocida en el mundo demuestra que la efectividad del DIU es de 12 años o más, después de su inserción.

¿Qué son las píldoras anticonceptivas?

Son pastillas tomadas vía oral con el propósito de evitar embarazos, de las que existen diferentes tipos.

¿Cómo se usan las píldoras anticonceptivas?

Las píldoras anticonceptivas se deben tomar diariamente, preferiblemente a la misma hora.

¿Qué son los anticonceptivos inyectables?

Son sustancias hormonales que se aplican vía intramuscular para evitar los embarazos, cada mes o cada tres meses, dependiendo de la indicación realizada en la consulta de planificación familiar.

¿Qué es la anticoncepción de emergencia?

Es un método anticonceptivo que puede ser usado por las mujeres para prevenir un embarazo después de una relación sexual sin protección hasta 5 días después de la ocurrencia de la misma. Se puede usar en casos de:

1. Relación consentida sin uso de condón.
2. Rotura o deslizamiento del condón.
3. Falla presumida del método anticonceptivo, como el olvido en la toma de las pastillas anticonceptivas o en la aplicación de la inyección en las fechas indicadas.
4. Violación.

¿Cómo se puede acceder a la anticoncepción de emergencia?

La anticoncepción de emergencia puede ser solicitada en su servicio de salud, en consulta

prioritaria o en servicios de urgencias. (Resolución 1973 de 2008).

Si tengo VIH u otra ITS, ¿puedo usar métodos anticonceptivos?

Cualquier persona con infección por VIH u otra ITS puede utilizar métodos anticonceptivos modernos, previa evaluación y recomendación médica.
Adicionalmente se debe realizar el uso correcto y consistente de condones, en todas las relaciones sexuales penetrativas.

¿Qué es el VIH/Sida?

https://www.youtube.com/watch?v=Uke1NV022wA&index=4&list=PLRU0t3ok4xRnUA7fZYPJ8B-XanOilRm6C

¿Quién se infecta?

https://www.youtube.com/watch?v=eRB2iKzZO3U&index=3&list=PLRU0t3ok4xRnUA7fZYPJ8B-XanOilRm6C

¿Qué pasaría si nuestra pareja confiesa que tiene VIH?

https://www.youtube.com/watch?v=2n29qnwYUMc&index=5&list=PLRU0t3ok4xRnUA7fZYPJ8B-XanOilRm6C

¿Cuáles son las recomendaciones para el uso de métodos anticonceptivos hormonales combinados para mujeres mayores de 40 años?

- Las mujeres menores de 40 años pueden usar sin restricciones anticonceptivos hormonales combinados (píldoras inyectables, implantes subdérmicos, anillos vaginales o parches transdérmicos).

- Las mujeres mayores de 40 años, o mayores de edad, en general, pueden usar anticonceptivos hormonales combinados, (píldoras inyectables, implantes subdérmicos, anillos vaginales o parches transdérmicos), de acuerdo con criterios médicos.

¿Qué anticonceptivos pueden usar las mujeres lactantes?

Pueden usar los métodos de anticoncepción de solo progestágeno – como implantes subdérmicos y pastillas-.

En las primeras seis semanas después del parto, NO DEBEN usar los métodos inyectables trimestrales.

Recuerde

Si tiene entre 14 y 24 años pregunte por el Servicio de Salud Amigable, donde podrá acceder a consulta de anticoncepción.

GENERACIÓN MÁS, MÁS CONSCIENTES

Este documento se elaboró con recomendaciones de criterios de elegibilidad para el uso de anticonceptivos. Quinta edición 2015 de la OMS.

Fecha: Enero de 2016
Elabora: Grupo de Sexualidad y Derechos Sexuales y Reproductivos - Dirección de promoción y prevención

MINSALUD

TODOS POR UN NUEVO PAÍS
PAZ EQUIDAD EDUCACIÓN