



PLANIFICACIÓN — FAMILIAR —

La planificación familiar es un derecho fundamental que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva.

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

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 hacerlo a través de estos métodos.

Es crucial reconocer que, si una mujer ya sea niña, adolescente, joven o adulta es obligada o coaccionada a tener relaciones sexuales o a quedar embarazada, esto constituye 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.

En esta publicación, exploraremos los múltiples beneficios de la planificación familiar y la importancia de promover el acceso a métodos anticonceptivos para garantizar un futuro saludable y seguro para todos.



Métodos anticonceptivos disponibles

1



**Implantes
subdérmicos**

2



**Dispositivo
intrauterino**

3



Inyectables

4



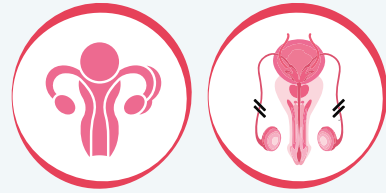
Píldoras

5



**Métodos de barrera:
condón de látex masculino
y condón femenino**

6



**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 IPS 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.

¿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.





¿Cuál es la manera segura de usar un condón?

- El condón debe tener aire; al presionarlo debe sentirse como un cojín inflado.
- Revisa 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 destapes con los dientes, las uñas o con tijeras.
- 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 cargues condones en la billetera ni los exponga a la luz del sol antes o después de desempacarlos
- Utiliza condones con empaque cuadrado que no deje filtrar la luz.



¿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.

¿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.



¿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.

¿Dónde asistir para la consulta de planificación familiar?

A su IPS de asignación

