



“Métodos anticonceptivos y cambios físicos que presenta el adolescente”

Fundamentos de Enfermería III

Daniela Alejandra Roveló Molina

MASS: Edgar Geovanny Liévano Montoya



INDICE

Introducción-----	pág.3
*Métodos anticonceptivos	
Anticonceptivos de barrera-----	pág.4-7
Anticonceptivos hormonales-----	pág.7-12
Anticonceptivos permanentes-----	pág.12-14
Anticonceptivos naturales-----	pág.15-18
*Cambios físicos que presenta el adolescente	
¿Qué es la adolescencia?-----	pág.18-19
Cambios físicos de las mujeres-----	pág.19
Cambios físicos del hombre-----	pág.19
Cambios psicológicos-----	pág.20
Conclusión-----	pág.21

INTRODUCCIÓN.

En este contenido se verán los diferentes tipos de métodos de planificación familiar desde los de barrera, hormonales, permanentes y naturales, se hablara un poco sobre cada uno de ellos y es muy importante mencionar que todos los métodos anticonceptivos no tienen el 100% de efectividad y que varios de ellos ayudan a disminuir el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.

También se hablara un poco acerca de los cambios físicos que se presentan durante la etapa de la adolescencia y pubertad, cabe mencionar que también van de la mano los cambios psicológicos debido a los cambios fuertes de hormonas que presentan, algo muy importante es que si el adolescente ya tiene más de 15 años y aun no presenta ningún cambio físico normal durante esta etapa, lo adecuado sería llevarlo a una consulta con el medico de su confianza.

Métodos Anticonceptivos

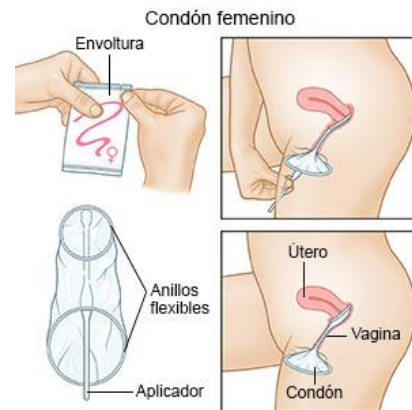
Anticonceptivos de barrera

Los métodos anticonceptivos de barrera son objetos o medicamentos que bloquean el espermatozoides y ayudan a prevenir un embarazo. Algunos métodos de barrera también pueden ayudar a prevenir la propagación de infecciones de transmisión sexual (ITS).

*Preservativo

No presenta ningún tipo de contraindicación. Es el mejor método para prevenir enfermedades sexuales.

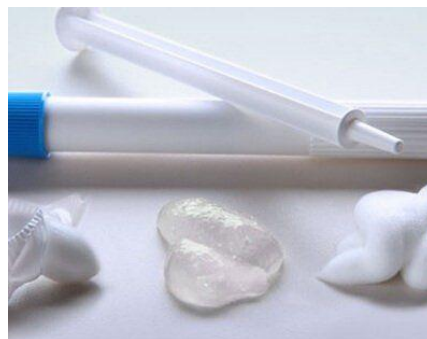
- **El condón o preservativo para varones** es el método de barrera más común. Los preservativos están hechos de látex, poliuretano o de piel de cordero. Estos pueden estar cubiertos con silicona, gel a base de agua o espermicida. Los preservativos se ajustan sobre el pene e impiden que el semen entre a la vagina. Los preservativos masculinos pueden ayudar a reducir el contagio de las ITS.
- **Un condón femenino** Está realizado con caucho de nitrilo. es un dispositivo delgado que se inserta dentro de la vagina hasta 8 horas antes de tener una relación sexual. No se debe usar con un preservativo masculino. Los preservativos femeninos ayudan a prevenir el contagio de las ITS.



*Estermicida

Actúa de barrera química impidiendo que los espermatozoides lleguen al útero. Debe acompañarse de otro método, porque por sí solo su efectividad es baja.

Estermicidas vaginales eliminan el espermatozoide o evita que alcancen el óvulo. Las diferentes presentaciones son en crema, jalea, espuma, tableta o supositorio vaginal. Los supositorios y tabletas deben insertarse como 30 minutos antes del coito. Las cremas, jaleas y espumas se insertan en la vagina justo antes del coito. El estermicida puede tomar hasta 15 minutos en empezar a funcionar. Solo proporcionan una barrera por 60 minutos.



***Diafragma**

Un diafragma es una cúpula de látex suave que cubre el cuello uterino y sirve para evitar que el esperma llegue ahí. Usted necesitará acudir con su médico para que le tome las medidas para el diafragma. Se deja en su lugar durante el coito y hasta 6 horas después. Usted puede tener relaciones sexuales más de una vez con el diafragma en su lugar. El diafragma se debe retirar en un lapso de 24 horas después de haber tenido relaciones sexuales. El diafragma ayuda a reducir el contagio de las ITS.



***Esponja vaginal**

La esponja vaginal es un dispositivo de espuma de poliuretano con espermicida. Solo se debe retirar después de pasadas 6 horas desde la última relación sexual. No previene las ETS.

Una esponja anticonceptiva es una esponjita redonda que se coloca en la vagina cerca del cuello cervical antes de tener relaciones sexuales. Ayuda bloqueando que el esperma alcance al cuello cervical. También puede matar el esperma debido a que tiene espermicida. Usted puede tener sexo más de una vez antes de que la esponja necesite ser retirada. La esponja puede permanecer en su lugar hasta por 24 horas.



*Capuchón cervical

Un capuchón cervical es una gorrita pequeña de hule que cubre el cuello uterino y bloquea la entrada del esperma al útero. Necesita programar cita con su médico para que le tome la medida adecuada del capuchón cervical. El capuchón se deja en su lugar durante el coito y hasta 6 a 8 horas después. Usted puede tener relaciones sexuales más de una vez con el capuchón puesto. Se debe quitar en un lapso de 48 horas después de tener relaciones sexuales.



Anticonceptivos hormonales

Los métodos hormonales o anticonceptivos hormonales son varios métodos anticonceptivos que liberan hormonas habitualmente estrógeno y progestina impidiendo que se produzca el embarazo ya sea deteniendo la ovulación (liberación de un óvulo de uno de los ovarios) o aumentando el grosor de la mucosidad en

el cuello uterino lo que impide el paso de los espermatozoides. En la composición de los anticonceptivos hormonales suele haber una o dos hormonas

***Mini píldora Progestágeno**

Apareció por los efectos secundarios que causaba la píldora, debido a los estrógenos que esta contenía. Tiene que ser tomada todos los días a la misma hora. Comprimidos sin estrógenos o minipíldora. Son también de uso diario. Se toman durante los 28 días del ciclo, a la misma hora y sin semana de descanso. En caso de olvido de la toma de algún comprimido, y si han transcurrido menos de 12 horas, la eficacia no disminuye. Es lo que se llama «período de cobertura». Si, por el contrario, han transcurrido más de 12 horas, la eficacia anticonceptiva puede haber disminuido, al igual que ocurre en caso de vómitos o diarrea. Son adecuados en mujeres que no pueden o no quieren tomar estrógenos, en fumadoras mayores de 35 años, con migraña sin aura, obesidad o hipertensión.



***Píldora**

Sólo debe ser utilizado bajo prescripción médica. Puede ayudar en diversos problemas pero también puede tener efectos secundarios. Preparados orales con hormonas combinadas. Se trata de un método de uso diario. El primer comprimido se debe tomar el primer día del ciclo, es decir el primer día de la menstruación, y a continuación se siguen administrando, a la misma hora, durante 21 o 22 días. Por

tanto, tras 21 o 22 días, se descansa una semana, durante la cual aparecerá la menstruación y se volverá a iniciar otro ciclo. Existen varios tipos, según la composición y cantidad de hormonas que contengan, incluso los hay que tienen 28 comprimidos y se toman continuamente sin incluir semanas de descanso (en los últimos comprimidos no hay medicamento, por lo que no es necesario interrumpir la pauta de uso diario). En caso de olvido, vómitos o diarrea su eficacia se ve disminuida.



***Píldora del día después**

Debido a su alta dosis de hormonas sólo se debe administrar en casos puntuales y antes de las 72 horas de haber tenido la relación sexual. La pastilla del día después es un método para prevenir el embarazo (anticonceptivo) de emergencia. El propósito de los anticonceptivos de emergencia es prevenir el embarazo después de que una mujer tuvo relaciones sexuales sin protección o cuando ha fallado el método anticonceptivo que utiliza. La pastilla del día después tiene la finalidad de ser solamente un anticonceptivo de respaldo y no debe usarse como método anticonceptivo primario.



***Parche transdérmico.**

Su uso es semanal. El primer día del ciclo se aplica el parche directamente sobre la piel limpia, seca y sin vello. El mismo día de la semana, durante 3 semanas consecutivas, se sustituye el parche por un nuevo. Durante la cuarta semana, en la que no se utilizará ningún parche tiene lugar la menstruación. Se emplean, por tanto, tres parches en cada ciclo.

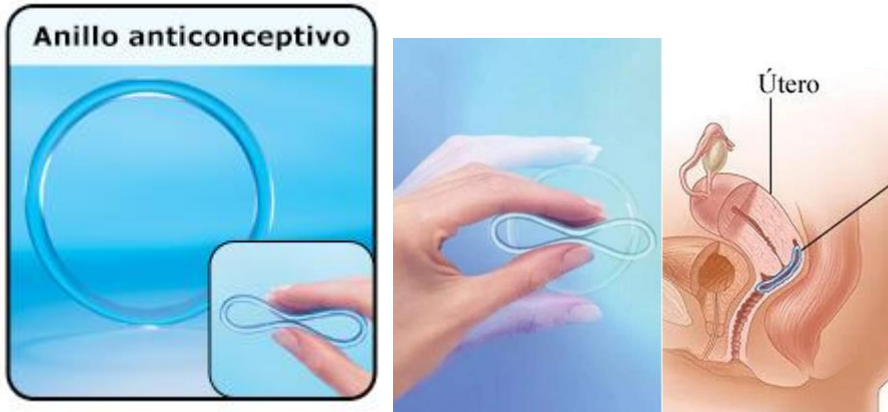
No debe aplicarse sobre las mamas ni sobre piel irritada, cortada o enrojecida y cada parche debe ponerse en un lugar diferente para evitar irritaciones.



***Anillo vaginal**

Es un anillo compuesto por un copolímero de acetato de vinilo y etileno que libera estrógeno y progesterona. Se lo puede insertar la misma mujer. Dura hasta tres semanas. Es un anticonceptivo mensual. El anillo se coloca el primer día del ciclo, y durante los primeros 7 días hay que utilizar un método barrera adicional. Transcurridas 3 semanas se retira, dando paso a la semana de descanso en la cual aparece la menstruación y, una vez finalizada esta, se coloca un nuevo anillo. Es importante asegurarse de que el anillo no se haya expulsado accidentalmente.

Se trata de un método con baja concentración de hormonas, por lo que las reacciones adversas, como náuseas y tensión mamaria, son menores en frecuencia e intensidad



*Anticonceptivo inyectable

Tiene beneficios y efectos secundarios similares a la píldora. Se inyecta en la consulta ginecológica.

Método hormonal inyectable o inyección intramuscular anticonceptiva: método de larga duración que se inyecta en un músculo. Contiene estrógenos y progestina: se debe aplicar en el periodo adecuado, en caso contrario es necesario usar métodos de barrera para evitar el embarazo.

La progestina previene el embarazo de las siguientes maneras: Espesa el moco del cuello uterino. Esto hace que sea difícil que los espermatozoides se desplacen y lleguen al útero. También adelgaza el revestimiento del útero, lo que dificulta que un óvulo fertilizado se adhiera al útero. La progestina puede en ocasiones impedir que los ovarios liberen un óvulo cada mes (ovulación).



***Implante anticonceptivo**

Es el anticonceptivo, altamente efectivo. Una implantación subcutánea de un pequeño bastoncillo de plástico que libera hormonas. También es de larga duración (3-5 años) y su implantación la debe realizar un médico especialista mediante anestesia local. La inserción se realiza durante los primeros días de la menstruación, en la capa subdérmica del brazo de la mujer. A partir de este momento, la pequeña varilla de plástico flexible libera de forma constante solo progestágeno.



Anticonceptivos permanentes

***Dispositivo intrauterino (DIU)**

Es un pequeño dispositivo de plástico en forma de T que se introduce en el útero. Es un método seguro y eficaz de larga duración. Este debe ser colocado por el ginecólogo en la consulta. La duración aproximada para el DIU hormonal (Mirena) es de 5 años y la "T" de cobre 10 años. El médico introduce el DIU en el útero. Un cordón de plástico atado al extremo del DIU cuelga a través del cuello uterino_hasta la vagina. Usted puede comprobar que el DIU está en su lugar palpando el cordón. El cordón también sirve para que el médico extraiga el DIU.

Tipos de DIU

- DIU hormonal. El DIU hormonal libera levonorgestrel, el cual es una forma de la hormona progestina. El DIU hormonal parece ser ligeramente más eficaz para la prevención del embarazo que el DIU de cobre. Los DIU hormonales previenen el embarazo por un período de 3 a 5 años, según el tipo de DIU que se use. Las hormonas en este DIU también reducen el sangrado y los cólicos menstruales.
- DIU de cobre. El DIU de uso más común es el DIU de cobre. El alambre de cobre está envuelto alrededor del brazo vertical del DIU que tiene forma de T. El DIU de cobre puede permanecer colocado hasta 10 años y es un método anticonceptivo altamente eficaz.

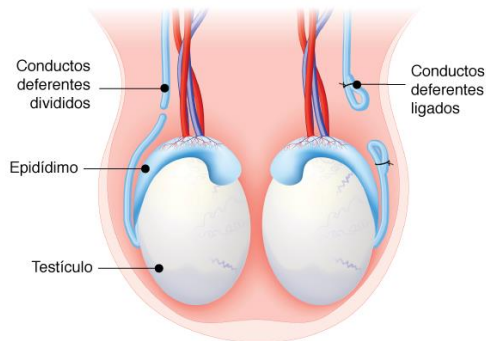


*Vasectomía

Es una sencilla cirugía que se les realiza a los chicos, en la que se corta el conducto deferente que lleva los espermatozoides.

Es una cirugía para cortar los conductos deferentes, que son los que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la uretra. Después de una vasectomía, los espermatozoides no pueden salir de los testículos. Un hombre que se haya realizado una vasectomía exitosa no puede embarazar a una mujer.

Vasectomía



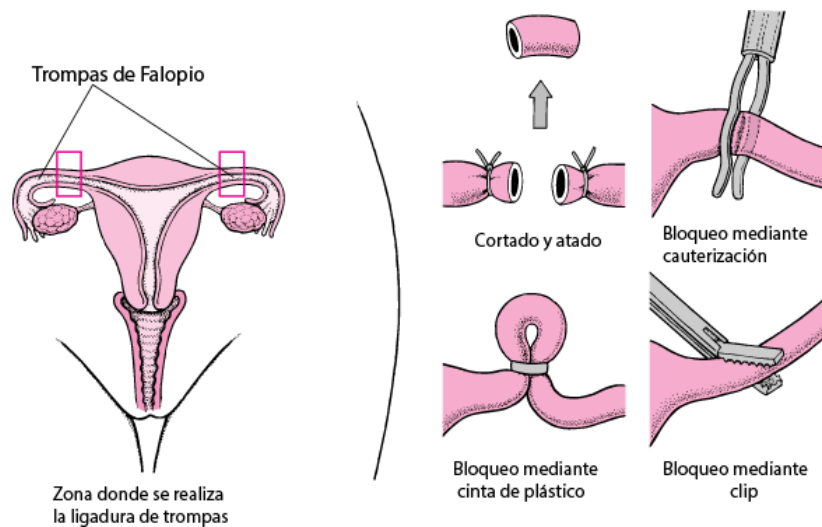
Imágenes: GETTY

BBC

*Ligadura de trompas

Se realiza con intervención quirúrgica o por vía endoscópica.

La ligadura de trompas es una cirugía para cerrar las trompas de Falopio de una mujer. (Algunas veces se denomina "ligadura tubárica"). Las trompas de Falopio conectan los ovarios con el útero. Una mujer que se someta a esta cirugía ya no podrá quedar en embarazo. Esto significa que es "estéril".



Anticonceptivos naturales

***Método del calendario menstrual**

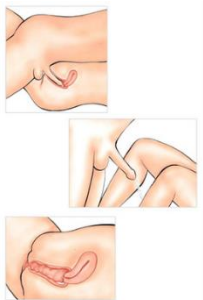
Los días más fértiles de la mujer se producen el día quince del ciclo menstrual. Si por ejemplo hemos terminado la menstruación el día uno, ovularemos entre el 13 y el 15. El problema: que la mujer que tenga menstruaciones irregulares no puede tener como fiable este método, además, hay días con riesgo a parte de los fértiles.

*Consiste en contar los días del ciclo menstrual para evitar (o en algunos casos lograr) que se produzca un embarazo. Es el menos eficaz de los métodos de planificación natural y no debería ser utilizado para evitar un embarazo si existe cualquier otra opción posible. Primero se establece y la periodicidad de la menstruación, esto es, el tiempo que existe entre una menstruación y otra. Tiene mayor efectividad cuando se tienen periodos regulares. Para encontrar y conocer la cantidad de días de la fase infértil preovulatoria, se resta 19 al número de días del ciclo más corto ($28-19=9$, en las mujeres regulares); el resultado dirá el último día del periodo preovulatorio, es decir que luego de este comienza la etapa fértil o de ovulación. Para encontrar el inicio de la fase infértil postovulatoria se resta 10 al número de días del ciclo más largo. Por ejemplo, para una mujer cuyo ciclo menstrual se extiende entre 29 y 35 días, se estima que es infértil los primeros 10 días de su ciclo ($29 - 19 = 10$), es fértil entre los días 11 y 24, y vuelve a ser infértil el día 25 ($35 - 10 = 25$). Tiene un nivel de fallo anual del 25%, pero si se utiliza de manera adecuada se puede reducir hasta al 9%. Posee una efectividad del 64%. Esta tasa de fallo es similar a la del condón que para un uso típico rondaría el 15%.



***Coito interrumpido**

Consiste en retirar el pene antes de eyacular. El problema que el hombre no lo retire a tiempo y que el líquido preseminal contiene pequeñas cantidades de espermatozoides.



*Moco cervical

Unos días antes de comenzar la ovulación el moco cervical se vuelve más elástico. Es una forma de saber nuestro periodo fértil.

Es la observación de los cambios del moco cervical. El flujo de la mujer no siempre es igual, si no que cambia en cantidad y consistencia en el transcurso del ciclo, volviéndose más abundante, líquido, transparente e hialino (filamentoso) en los días próximos a la ovulación, por lo que la pareja debe de evitar tener relaciones cuando estas características se presenten.

Este método requiere de capacitación previa y de un cuidado constante. Puede resultar muy impráctico. Además tiene el problema de que el moco cervical se altera cuando existe algún tipo de infección o enfermedad sexual.

Si se utiliza de manera perfecta, su nivel de fallo anual es del 0,9%. En cambio con el uso típico (normal), su nivel de fallo anual varía del 1 al 25%. Esta tasa de fallo es similar a la del condón que para un uso típico rondaría el 15%.



***Lactancia materna.**

Las mujeres que están amamantando no ovulan, ya que la prolactina inhibe este proceso. Si han pasado menos de seis meses desde el parto, y si el bebé se alimenta exclusivamente de leche materna, puede servir como método anticonceptivo. Sin embargo, intervienen muchos factores que influyen en su efectividad, por lo que deben valorarse con cuidado. Para que la lactancia funcione como método anticonceptivo natural, debes amamantar exclusivamente. Eso significa dar pecho cada 4 horas durante el día y cada 6 horas durante la noche, lo que puede resultar muy difícil. También significa no alimentar a tu bebé con fórmula ni con ninguna otra cosa que no sea leche materna.



Cambios físicos que presenta el adolescente

***Adolescencia y pubertad**

¿Qué es la adolescencia?

Es una etapa de la vida que usualmente inicia entre los 13 y 15 años. En ella, hombres y mujeres experimentan cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales. La adolescencia empieza con la pubertad y termina cuando los cambios se estabilizan alrededor de los 19 años. Es importante mencionar que los cambios

no se dan al mismo tiempo en todos los adolescentes: en las niñas empiezan a ser perceptibles entre los 13 y 15 años y en los niños, aproximadamente entre los 13 y 14 años.

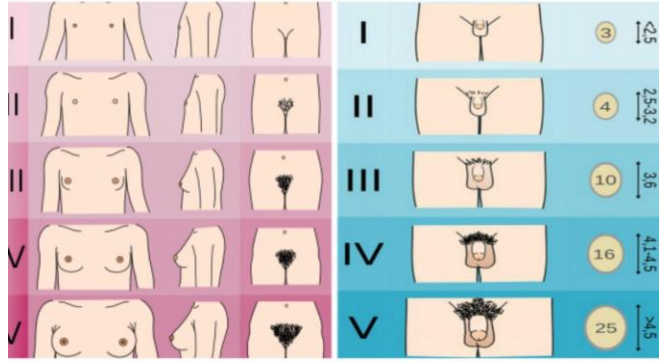
-Cambios físicos de las mujeres en la adolescencia:

- Crecimiento de las mamas y ensanchamiento de caderas.
- Cambios en la vagina, el útero y los ovarios.
- Inicio de la menstruación y la fertilidad.
- Cambio en la forma pélvica, redistribución de la grasa corporal.
- Crecimiento de vello púbico y axilar.
- Aumento de estatura.
- Olor corporal fuerte, cambios en la piel y acné.



-Cambios físicos de los hombres en la adolescencia:

- Desarrollo de la musculatura.
- Crecimiento de los testículos, y alargamiento del pene.
- Crecimiento del vello corporal (púbico, axilar, bigote, barba).
- Aparecen las primeras erecciones y la primera eyaculación.
- Empiezan las eyaculaciones nocturnas (poluciones).
- Crece en el cuello una protuberancia conocida como la manzana de Adán.
- Aumento de estatura.
- La voz cambia y se hace más gruesa.
- Aumento de sudoración, olor corporal fuerte y acné.



Cambios psicológicos:

- El o la adolescente puede volverse agresivo/a, rebelde, aislado/a e inestable.
- Experimentan cambios en los estados de ánimo, de repente sienten depresiones o rabia y luego felicidad.
- Crece la necesidad de sentirse admirado y valorado en los grupos a los cuales pertenecen.
- Empiezan a cuestionar las órdenes de sus padres, buscan libertad e independencia para escoger a sus amigos, amigas o pareja.
- Se sienten presionados a tomar decisiones con las que no están de acuerdo.
- Empiezan a sentir atracción erótico-afectiva por otras personas y a tener “amores platónicos”.

Todos estos cambios físicos y emocionales son normales, si tenemos en cuenta que están expuestos a fuertes cambios hormonales que los hacen sentir en crisis con el mundo.



CONCLUSIÓN

Es muy importante estar informados sobre los métodos de planificación familiar ya que puedes elegir uno acorde a tus necesidades y gustos, también es muy importante que entre parejas platicuen sobre elegir uno que a ambos les beneficie y puedan llegar a un buen acuerdo. Y siempre tener en cuenta que los métodos no tienen el 100% de eficacia para estar prevenidos ante cualquier circunstancia, al igual que varios de estos métodos ya antes mencionados y vistos ayuda a disminuir un poco el riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual.

Al igual de importante es saber y conocer todos los cambios que ocurren durante la adolescencia y pubertad, tanto física como emocional ya que podrías ayudar a la persona que esté pasando por esta etapa ya que debido a los cambios drásticos hormonales se sientes en crisis con el mundo.