



**NOMBRE DE LA ALUMNA: JOANA LIZETH
JIMENEZ JUAREZ**

**NOMBRE DEL TEMA: MÉTODOS DE
PLANIFICACIÓN FAMILIAR
PARCIAL: 4TO**

**NOMBRE DE LA MATERIA: GINECOLOGÍA Y
OBSTETRICIA**

**NOMBRE DEL PROFESOR: VÍCTOR MANUEL
NERY GONZALES**

**NOMBRE DE LA LICENCIATURA:
ENFERMERÍA**

CUATRIMESTRE: 5TO

CUADRO SINÓPTICO

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

CONSEPTO

La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre y responsable, sobre el número de hijos y el momento en que los tendrá; así como a recibir información sobre el tema y los servicios necesarios. Este derecho es independiente del sexo, la preferencia sexual, edad y el estado social o legal de las personas.

- Permite tomar decisiones bien informadas sobre el espaciamiento y el número de hijos/hijas.
- Permite reducir la mortalidad infantil y el bajo peso al nacer.
- Disminuye los costos asociados a la atención médica.
- Contribuye a reducir hasta en una tercera parte la mortalidad materna.
- Mejora la condición y el empoderamiento de las mujeres.
- Contribuye a la sostenibilidad del Sistema ambiental.
- Reduce hasta en tres cuartas partes el número de abortos.
- Contribuye a la reducción de la pobreza y a mejorar el desarrollo económico.
- Contribuye a mejorar el desarrollo social de familias y comunidades.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES

El método anticonceptivo es cualquier método, medicamento o dispositivo que se usa para prevenir el embarazo. Existen diferentes tipos de métodos anticonceptivos.

INYECTABLES: EFECTIVIDAD 99%

Contienen hormonas que previenen la ovulación.

Son de dos tipos: los que contienen estrógeno y progesterina y los que tienen solo progesterina. Los pueden usar: adolescentes; mujeres antes del primer embarazo; mujeres para aplicar el tiempo entre uno y otro embarazo o después de un aborto.

Según el tipo, se aplica una inyección al mes, cada dos meses o cada tres meses. Puede utilizarse como método de larga duración.

Los más conocidos son los combinados de cada mes, permite el regreso a la fertilidad una vez interrumpido su uso.

PASTILLAS: EFECTIVIDAD

90% - 99%

Contiene hormonas que detiene la ovulación. Hay de dos tipos: las que contienen estrógeno y progesterina y las que tienen solo progesterina. Los pueden usar: adolescentes; mujeres antes del primer embarazo; mujeres para ampliar el tiempo entre una y otro embarazo o después de un aborto.

Se toma una tableta diaria, de preferencia a la misma hora, todos los días, las tabletas vienen en presentación de 21 (7 días de descanso) y 28 tabletas (uso continuo).

Permiten el regreso a la fertilidad tan pronto se deja usarlas.

IMPLANTE SUBDERMICO: EFECTIVIDAD 99%

Es una o dos varillas de plástico pequeñas (del tamaño de un cerillo) que libera lentamente una hormona que evita la ovulación.

Lo pueden usar: todas las mujeres mayores de 15 años y con un peso menor de 90 kgs, que deseen evitar un embarazo al menos por tres años a cinco años dependiendo el tipo de implante elegido.

La varilla o las varillas se insertan debajo de la piel del brazo de la mujer. Pueden utilizarse como método de larga duración (tres años una varilla o cinco años el de doble varilla).

Su aplicación y retiro deben realizarse por personal capacitado, permite el regreso inmediato a la fertilidad, una vez retirado

CONDÓN MASCULINO: EFECTIVIDAD 85% - 97%

Es una funda o cubierta de látex que contiene un receptáculo para almacenar el semen eyaculador.

Lo pueden usar: todas las parejas de querer evitar un embarazo, quieran protegerse de infecciones de transmisión sexual.

Se debe revisar que el empaque este íntegro y la fecha de caducidad vigente. Se coloca desenrollándolo sobre el pene erecto, antes del coito. Generalmente viene lubricado.

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

CONDÓN FEMENINO:

EFFECTIVIDAD 79% 98%

Funda transparente de poliuretano, con dos anillos; el extremo cerrado es para mantener el condón pegado al cuello uterino y el extremo abierto y más ancho permanece fuera de la vagina cubriendo los genitales de la mujer.

Lo puede usar: todas las parejas que además de querer evitar un embarazo, quieran protegerse de infecciones de transmisión sexual.

Se coloca antes de tener una relación sexual, al igual que el condón masculino es desechable y se utiliza uno por cada relación sexual.

Se debe revisar que el empaque este íntegro y la fecha de caducidad vigente.

DIU: EFFECTIVIDAD

99%

Es un pequeño armazón de plástico, flexible, con un alambre o manguitas de cobre.

Impide que el espermatozoide alcance el ovulo y lo fecunde. También existen los DIU medicados con levonogestrel.

Lo puede usar: mujeres de cualquier edad y aquellas que tienen, contraindicaciones el uso de anticonceptivos hormonales.

Se inserta en el útero de la mujer, generalmente durante la menstruación, también puede insertarse después de un parto, de una cesárea o de un aborto.

PARCHE COMBINADO:

EFFECTIVIDAD 99%.

Bandita adhesiva que contiene hormonas que se liberan continuamente, se absorben a través de la piel y detienen la ovulación. Lo puede usar: mujeres entre 18 y 45 años, con peso menos de 90 kgs, antes del primer embarazo o para ampliar el tiempo entre un embarazo y otro o después de un aborto. Se aplica un parche que se mantiene por una semana, en total 3 al mes, la cuarta semana es de descanso.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA

Tomar la primera tableta dentro de las primeras 72 hrs. (3 días) después de la relación no protegida.

Tomar la segunda tableta 12 hrs, después de la primera dosis.

No protege de las infecciones de transmisión sexual y no se considera un método anticonceptivo de rutina.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PERMANENTES

Vasectomía: Efectividad 99%

Consiste en cortar los conductos deferentes en los hombres para impedir que haya espermatozoides en el semen que puedan embarazar a la mujer.

Lo pueden solicitar hombres que no desean más hijos o que lo elijan por así convenir a sus intereses.

Se realiza de manera simple y rápida.

Elimina para siempre la preocupación de provocar un embarazo.

Es irreversible y permanente.

No es efectivo de manera inmediata, se requiere esperar tres meses y tener el espermaconteo negativo.

No afecta el placer o el desempeño sexual masculino.

LUSIÓN TUBARIA BILATERAL: EFFECTIVIDAD

90% - 99%

Consiste en cortar o bloquear las trompas uterinas en las mujeres para prevenir que el ovulo y el espermatozoide se unan.

Lo pueden solicitar las mujeres que no sanean más hijos o que lo elijan por así convenir a sus intereses.

Es un procedimiento simple y seguro. Elimina definitivamente la preocupación de quedar embarazada y no afecta el placer.

Puede realizarse posterior a un parto, una cesárea, un aborto o en cualquier momento de la etapa reproductiva.

Es irreversible y permanente, suele implicar hospitalización.

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

INDICACIONES

Cuando una pareja o una mujer decide quedarse embarazada, será recomendable que empiece a tomar medidas incluso antes de haberlo conseguido, con el objetivo de tener un embarazo lo más saludable posible.

En primer lugar, para aumentar las posibilidades de embarazo, es necesario que la mujer sepa calcular cuáles son sus días fértiles y mantener relaciones sexuales sin protección durante estos días.

Por otra parte, vamos a comentar algunas recomendaciones relacionadas con la salud y el bienestar que deberían seguir todas las mujeres a la hora de buscar un embarazo:

- Empezar a tomar ácido fólico. Esta vitamina previene las deformaciones congénitas de la médula espinal, como la espina bífida, y debe tomarse durante todo el primer trimestre.
- Llevar una dieta equilibrada, rica en fibra, hierro, calcio, grasas omega-3, etc.
- Dejar los hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol. La cafeína también está desaconsejada.
- Realizar una visita previa al ginecólogo para hacer una revisión y recibir las primeras recomendaciones.

- Realizar ejercicio físico moderado. Los deportes como el yoga, el pilates, la natación o simplemente salir a caminar son recomendables.
- Es importante tener concluido el calendario de vacunaciones para estar inmunizado y vacunarse si no lo estuviera.
- Cuidar la higiene íntima y extremar las medidas higiénicas en general.

- TSi no se ha pasado la toxoplasmosis, no ingerir frutas ni verduras sin lavar. Tampoco comer carnes poco cocinadas a menos que se congelen previamente a -22°C durante 10 días.
- Evitar, en la medida de lo posible, exposiciones a agentes químicos ambientales. Trabajos en gasolineras o tintorerías pueden ser perjudiciales.
- No tomar medicamentos sin consultar con el médico, ni siquiera los que se venden sin receta.

- Inseminación artificial consiste en introducir el semen capacitado con los espermatozoides del varón directamente en el útero de la mujer después de inducir su ovulación.
- Fecundación in vitro (FIV) los óvulos de la mujer son extraídos con una punción folicular después de una estimulación ovárica. A continuación, éstos son fecundados en el laboratorio con los espermatozoides. Los embriones resultantes se mantienen en cultivo y, finalmente, se transfiere el de mejor calidad al útero de la mujer para conseguir el embarazo.

- Ovodonación consiste en hacer una FIV igualmente pero con los óvulos de una donante anónima por incapacidad de utilizar los propios de la mujer, ya sea por enfermedad, baja calidad o baja reserva ovárica.
- Diagnóstico genético preimplantacional (DGP) es un análisis genético que se hace a los embriones obtenidos por FIV para evitar transferir aquellos que contengan mutaciones en los cromosomas o si existe riesgo de transmitir una enfermedad genética al futuro hijo.

TRATAMIENTOS DE REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Los tratamientos de fertilidad que ayudan a las personas con dificultad para conseguir el embarazo también se consideran métodos de planificación familiar. Al igual que los anticonceptivos, también existen muchas técnicas de reproducción asistida indicadas según la causa de esterilidad.

VENTAJAS Y DESVENTAJAS

En referencia a los métodos anticonceptivos, la principal ventaja es poder decidir el momento adecuado para tener un hijo, así como poder disfrutar de las relaciones sexuales sin que exista un riesgo de embarazo no deseado. Por otra parte, los inconvenientes de los métodos anticonceptivos son los siguientes: los posibles efectos secundarios que tienen algunos de ellos, que su efectividad no siempre es absoluta y que la mayoría de ellos no previenen del riesgo de contagio de una enfermedad de transmisión sexual.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- https://salud.edomex.gob.mx/isem/planificacion_familiar
- <https://www.elsevier.es/es-revista-progresos-obstetricia-ginecologia-151-articulo-conocimiento-mecanismos-accion-metodos-planificacion-13091501>