



**Nombre del Alumno:** Juan Manuel Jiménez Alvarez.

**Nombre del tema:** Planificación Familiar.

**Nombre de la Materia:** Ginecología y obstetricia.

**Nombre del profesor:** Víctor Manuel Nery González.

**Nombre de la Licenciatura:** Enfermería.

**Cuatrimestre:** 5°

**Parcial:** 4°

# PLANIFICACIÓN FAMILIAR

## ¿QUÉ ES LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR?



La **planificación familiar** es el conjunto de prácticas que permiten a las personas y parejas decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos, mediante el uso de métodos anticonceptivos y estrategias de salud reproductiva. Su objetivo es mejorar la salud materno-infantil, prevenir embarazos no planeados y reducir riesgos de salud.

## BENEFICIOS DE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

### Beneficios para la mujer:

- Menos riesgo de embarazos de alto riesgo.
- Mayor control sobre su vida profesional y personal.
- Reducción de muertes maternas.

### Beneficios para el bebé y la familia:

- Mejor planificación de la crianza.
- Prevención de enfermedades congénitas.
- Mejores oportunidades económicas y educativas para los hijos.

### Beneficios para la sociedad:

- Reducción del embarazo adolescente.
- Menos abortos inseguros.
- Disminución de la pobreza y el crecimiento poblacional descontrolado.



## Historia de la Planificación Familiar

- **1950:** Se inician los estudios sobre la píldora anticonceptiva.
- **1960:** Se lanza la primera píldora anticonceptiva en EE.UU.
- **1970:** Se masifica el uso del DIU y otros métodos hormonales.
- **1990:** Se desarrollan los implantes subdérmicos.
- **2000 en adelante:** Avances en anticonceptivos de larga duración y mejora en accesibilidad.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los métodos anticonceptivos se dividen en **temporales (reversibles)** y **definitivos (irreversibles)**.

### 1. MÉTODOS TEMPORALES (REVERSIBLES)

Son aquellos métodos que permiten recuperar la fertilidad después de su suspensión.

#### A) MÉTODOS HORMONALES

Utilizan hormonas sintéticas que imitan las producidas por el cuerpo para evitar la ovulación y modificar el moco cervical, impidiendo el paso de los espermatozoides, (**No protegen contra ITS**).

**Tipos de métodos hormonales:**

| Método                          | Eficacia | Modo de uso           | Ventajas                                  | Indicaciones                            | Contraindicaciones                  | Efectos adversos                        |  |
|---------------------------------|----------|-----------------------|---|---|-------------------------------------|---|--|
| <b>Píldora combinada</b>        | 91-99%   | 1 diaria              | Regula el ciclo menstrual, reduce cólicos | Mujeres sanas sin riesgo cardiovascular | Fumadoras >35 años, hipertensión    | Náuseas, cefalea, sensibilidad mamaria  |  |
| <b>Píldora solo progestina</b>  | 91-99%   | 1 diaria              | Apta para lactancia                       | Mujeres en postparto inmediato          | Problemas hepáticos, cáncer de mama | Sangrados irregulares                   |  |
| <b>Parche anticonceptivo</b>    | 91-99%   | Se cambia cada semana | Fácil uso, regula menstruación            | Mujeres que olvidan tomar píldoras      | Sobrepeso, migrañas                 | Irritación cutánea, cambios de humor    |  |
| <b>Anillo vaginal</b>           | 91-99%   | Se coloca 3 semanas   | Cómodo y discreto                         | Mujeres jóvenes activas                 | Riesgo de trombosi                  | Flujo vaginal, molestias leves          |  |
| <b>Inyección anticonceptiva</b> | 94-99%   | 1 cada 1 o 3 meses    | No requiere uso diario                    | Mujeres con problemas de memoria        | Osteoporosis, trombosis             | Aumento de peso, sangrados irregulares  |  |
| <b>Implante subdérmico</b>      | 99-9%    | Dura 3-5 años         | Alta eficacia                             | Mujeres con intolerancia a estrógenos   | Enfermedades hepáticas              | Sangrados irregulares, cambios de ánimo |  |

#### B) MÉTODOS DE BARRERA

Impedir el paso de los espermatozoides al útero, (**El condón es el único método que protege contra ITS**).

**Tipos de métodos de barrera:**

| Método                  | Eficacia | Modo de uso                                       | Ventajas                      | Indicaciones                              | Contraindicaciones                | Efectos adversos             |  |
|-------------------------|----------|---|-------------------------------|---|-----------------------------------|------------------------------|--|
| <b>Condón masculino</b> | 85-98%   | Se usa antes de la penetración                    | Protege contra ITS, accesible | Todas las personas sexualmente activas    | Alergia al látex                  | Puede romperse               |  |
| <b>Condón femenino</b>  | 79-95%   | Se introduce en la vagina antes del sexo          | Autocontrol femenino          | Mujeres que buscan protección dual        | Dificultad para colocarlo         | Ruido durante la relación    |  |
| <b>Diafragma</b>        | 88-94%   | Se coloca antes del sexo y se usa con espermicida | Reutilizable                  | Mujeres con pareja estable                | Infecciones urinarias recurrentes | Alergia al látex, irritación |  |
| <b>Espermicidas</b>     | 75-85%   | Se aplican en la vagina antes del sexo            | Económicos                    | Mujeres que desean un método sin hormonas | Alergia a químicos                | Irritación vaginal           |  |

#### C) MÉTODOS NATURALES

Dependen de la observación del ciclo menstrual, (**Menos eficaces si no se siguen correctamente**).

**Tipos de métodos naturales:**

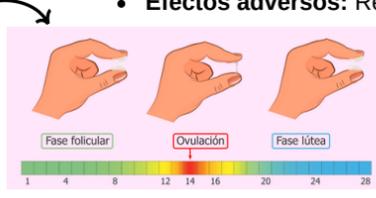
##### 1. Método del ritmo (Ogino-Knaus):

- **Elegibilidad:** Mujeres con ciclos regulares.
- **Indicaciones:** Evitar o buscar el embarazo mediante el control del ciclo.
- **Contraindicaciones:** Ciclos menstruales irregulares.
- **Efectos adversos:** Alta tasa de fallos.



##### 2. Método del moco cervical (Billings)

- **Elegibilidad:** Mujeres con capacidad de reconocer cambios en su flujo vaginal.
- **Indicaciones:** Identificación de días fértiles para evitar o lograr un embarazo.
- **Contraindicaciones:** Infecciones vaginales frecuentes.
- **Efectos adversos:** Alta tasa de error si no se usa correctamente.



##### 3. Método de la temperatura basal

- **Elegibilidad:** Mujeres con rutinas diarias para medir temperatura.
- **Indicaciones:** Identificación de ovulación.
- **Contraindicaciones:** Enfermedades febriles o cambios en la rutina del sueño.
- **Efectos adversos:** Requiere disciplina estricta.



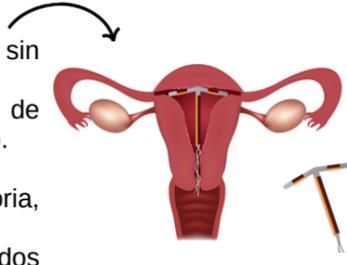
## D) DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Es un pequeño dispositivo en forma de "T" insertado en el útero, (**Eficacia superior al 99%**), recomendado para mujeres que buscan anticoncepción de larga duración.

### Tipos de métodos:

#### 1. DIU de cobre:

- **Elegibilidad:** Mujeres sin infecciones pélvicas activas.
- **Indicaciones:** Anticoncepción de larga duración (hasta 10 años).
- **Contraindicaciones:** Enfermedad pélvica inflamatoria, sangrados anormales.
- **Efectos adversos:** Sangrados abundantes, cólicos.



#### 2. DIU hormonal (Mirena, Kyleena):

- **Elegibilidad:** Mujeres que buscan anticoncepción con menor impacto menstrual.
- **Indicaciones:** Protección prolongada (3-5 años).
- **Contraindicaciones:** Enfermedades hepáticas, cáncer de mama.
- **Efectos adversos:** Sangrados irregulares, cefaleas.



## 2. MÉTODOS DEFINITIVOS (IRREVERSIBLES)

Son irreversibles y se usan cuando no se desean más embarazos.

| Método                     | Procedimiento                            | Ventajas                  | Elegibilidad                     | Contraindicaciones | Efectos adversos                            |
|----------------------------|--|---------------------------|----------------------------------|--------------------|---|
| <b>Ligadura de trompas</b> | Cirugía para bloquear trompas de Falopio | Permanente, sin hormonas  | Mujeres que no desean más hijos  | Cirugía mayor      | Dolor pélvico ocasional                     |
| <b>Vasectomía</b>          | Bloqueo de conductos deferentes          | Procedimiento ambulatorio | Hombres que no quieren más hijos | Cirugía menor      | Inflamación temporal, no protege contra ITS |

### Consideraciones Importantes:

1. **Elección del método:** Debe ser personalizada según edad, salud y preferencias.
2. **Accesibilidad:** Muchos métodos son gratuitos o de bajo costo en centros de salud.
3. **Efectos adversos:** Pueden variar según el organismo y deben ser monitoreados.
4. **Revisión médica:** Es recomendable acudir a un profesional de salud antes de iniciar cualquier método.

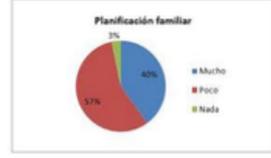


### Mitos y Realidades sobre Anticonceptivos:

- **"Los anticonceptivos engordan"** → **FALSO**. Algunas mujeres pueden retener líquidos, pero no causan aumento de peso permanente.
- **"Los anticonceptivos causan infertilidad"** → **FALSO**. La fertilidad regresa tras suspender su uso.
- **"Los métodos naturales son seguros"** → **FALSO**. Tienen alta tasa de fallos si no se usan correctamente.
- **"El DIU es un método seguro"** → **VERDADERO**. Tiene una eficacia superior al 99%.

### Datos y Estadísticas:

- Más del 60% de las mujeres en edad fértil utilizan algún método anticonceptivo.
- La tasa de fallos del condón mal usado es del 15%.
- El implante subdérmico es el método hormonal más eficaz (99.9%).



La planificación familiar permite a las personas **ejercer su derecho a decidir sobre su reproducción**. Es clave conocer las opciones disponibles y elegir el método adecuado según las necesidades de cada persona.

# REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

---

- Antología universidad del sureste.
- <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/planificacion-familiar>
- <https://www.reproduccionasistida.org/metodos-de-planificacion-familiar/>
- <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>
- [https://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n\\_familiar](https://es.wikipedia.org/wiki/Planificaci%C3%B3n_familiar)
- <https://ventanillasdesaludums.org/planificacion-familiar/>