



UDS
Mi Universidad

ENSAYO

NOMBRE DEL ALUMNO: PEREYRA CALVO CAROL DENISSE

TEMA: UNIDAD IV: 4.13. MÉTODOS TEMPORALES Y DEFINITIVOS.

PARCIAL: CUARTO.

MATERIA: GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA.

NOMBRE DEL PROFESOR: LIC. ESPINOSA LOPEZ ELIZABETH.

LICENCIATURA: ENFERMERÍA.

CUATRIMESTRE: QUINTO.

Frontera Comalapa, Chiapas a 4 de abril del 2025.

Introducción

Al hablar sobre planificación familiar es importante considerar las siguientes situaciones para orientar a la gente sobre los métodos más adecuados:

- Persona que, a pesar de emplear un método anticonceptivo, resultó embarazada.
- Persona que se queja del método anticonceptivo que utiliza.
- Persona que se queja de que el método anticonceptivo que utiliza le produce mucho dolor.
- Personas adultas renuentes a la planificación familiar.
- Método anticonceptivo que se puede sugerir a las personas religiosas.

De manera general, el concepto de planificación se basa en el conjunto de métodos, información y aquellos servicios que le permiten a las personas el poder decidir sobre el número de hijos que desean tener y cuando quieren tenerlos.

Existen dos tipos principales de métodos de planificación familiar: los métodos temporales y los métodos definitivos. La práctica de planificación es una técnica segura que no solo contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas, sino también a la promoción de la salud materna, la educación y la equidad de género.

La planificación familiar tiene relación directa con los hijos, el hogar y su manutención. Los cuidados que un hijo o hija necesita desde que nace son, proporcionarle cuidados, alimentarlo, vestirlo, brindarle educación, de la misma manera darle amor, cariño, siempre y cuando se manejen sus cuidados con paciencia y, desde luego, en la medida de posibilidades económicas; estas últimas son muy importantes, ya que de la economía depende el entorno social y alimenticio del niño o niña.

Los métodos anticonceptivos son la herramienta más empleada durante una planificación familiar, como antes mencionábamos se pueden dividir en dos tipos temporales y definitivos.

Se les denomina temporales a aquellos que pueden evitar el embarazo durante el tiempo en que se les usa. Los definitivos, en cambio, son aquellos que cancelan para siempre la posibilidad del embarazo, ya que estos métodos evitan el paso del óvulo, en el caso de la mujer, hacia la trompa (salpingoclasia); en el caso del hombre, la vasectomía evita el paso del espermatozoide hacia el conducto deferente y hacia el exterior de la eyaculación.

Una correcta planificación familiar aporta múltiples ventajas tanto para las mujeres y su familia como para la sociedad en general. Según la Norma Oficial Mexicana NOM-005-SSA2-1993:

“La planificación familiar es el derecho de toda persona a decidir de manera libre, responsable e informada sobre el número y el espaciamiento entre las edades de sus hijos, y a obtener la información especializada y recibir los servicios idóneos para ello”.

En los países con menos recursos, la planificación familiar contribuye incluso a salvar vidas y a mejorar la calidad de vida. Los métodos temporales se subdividen en naturales, mecánicos, químicos y hormonales. Los definitivos, por su parte, son la salpingoclasia o salpingoplastia y la vasectomía. A los definitivos también se les menciona como quirúrgicos.

Los métodos naturales se basan en la determinación del momento en que la mujer es fértil, (es decir, cuando puede quedar embarazada) para abstenerse el contacto sexual en esos días. Y son aquellos en donde no interfieren medicamentos, dispositivos u operaciones, es decir, como su nombre lo dice, son métodos que se llevan a cabo observando los signos naturalmente. De cierta manera puede resultar muy difícil predecir la ovulación, sobre todo en las adolescentes, debido a que en la adolescencia existe irregularidad del ciclo menstrual en los primeros años de esta.

En la adolescencia hay factores que causan la irregularidad del ciclo menstrual entre los cuales podemos mencionar el estado de ánimo, alguna enfermedad o la tensión nerviosa, lo que hace que los métodos naturales o ciertos procedimientos sean riesgosos. Los métodos naturales lo utilizan actualmente 47 millones de parejas en el mundo y la OMS ha definido la planificación familiar natural como:

“El conjunto de métodos para planear o evitar los embarazos por medio de la observación de signos y síntomas naturales de la fase fértil e infértil del ciclo menstrual”.

A pesar de seguir un control en cuanto a los métodos naturales existen ventajas y desventajas. En cuanto a las ventajas son las siguientes: no requieren uso de drogas y, por lo tanto, carecen de los efectos secundarios y el costo de los fármacos; promueven la comunicación entre las parejas sexualmente activas; son útiles cuando se desea lograr un embarazo a fin de concretar la actividad sexual en la época fértil; no causan ningún riesgo para el futuro reproductivo. Sus desventajas son; tiene una alta tasa de fallas; se requiere de un fuerte compromiso y cooperación por parte del hombre y de la mujer a fin de cumplir estrictamente con los periodos

de abstinencia sexual; exigen un cuidadoso entrenamiento por parte de los usuarios; los ciclos menstruales irregulares dificultan mucho su uso y efectividad; los flujos vaginales dificultan el reconocimiento del moco cervical, y la fiebre producida por las enfermedades intercurrentes interfiere con el uso de la temperatura basal y del método sintotérmico; los largos periodos de abstinencia son causa de estrés en la pareja y generan sentimientos de frustración que pueden llevar a la agresividad.

Los métodos anticonceptivos naturales más conocidos se encuentran los siguientes:

Método del ritmo o calendario: es aquel que está basado en el conocimiento del ciclo menstrual. Es un método el cual no es recomendable en adolescentes ya que su ciclo menstrual no solamente es irregular, sino que su estado mental y emocional también lo son.

Método de la temperatura basal: es aquel seguimiento diario de la temperatura corporal basal, el control de este método se basa en conocer la temperatura basal en la mujer, la medición de la temperatura puede hacerse por la boca, el ano o la vagina, pero siempre debe hacerse en el mismo sitio posteriormente se anota en un calendario incluyendo las décimas de grados.

El coito interrumpido: en este método se retira el pene de la vagina antes de eyacular. El problema es que muchas veces ya se ha derramado algo de líquido seminal y por lo tanto espermatozoides, antes de la eyaculación. Es un método con un grado de efectividad muy bajo. Las desventajas de este método es que no protege contra ETS ni VIH. Altas tasas de embarazo sobre todo en adolescentes.

El método de Billings o también llamado método del moco cervical: como bien se sabe el cuello uterino secreta moco durante el ciclo menstrual, estas secreciones están controladas por el estrógeno y la progesterona. La mujer debe estar consciente y darse cuenta de las características que tiene el moco cervical ya que a medida que el óvulo comienza a madurar los niveles hormonales cambian y a su vez cambian las características del moco cervical.

A pesar de que los métodos naturales tienen cierta efectividad son poco útiles si se usan para prevenir un embarazo.

Los métodos anticonceptivos de Barrera: se agrupan en esta clasificación ya que son aquellos que constituyen un obstáculo mecánico que impiden al semen ponerse en contacto con la vagina o el cérvix; entre los métodos de barrera figuran los preservativos, masculino y femenino; el condón masculino es una especie de saco de látex que se coloca por encima del

glande y del cuerpo del pene erecto antes de iniciar la relación sexual. En el caso de condón femenino es aquel que consiste en una bolsa de poliuretano prefabricada que se coloca como un diafragma y se sujeta con dos anillos flexibles en los extremos, uno abierto para el introito y otro cerrado para aplicarse sobre el cérvix. A los condones femenino y masculino también se les puede llamar métodos mecánicos ya que son artefactos que pueden colocarse en el pene en erección, por fuera del útero, así como por dentro de este o de la vagina y actúan como barrera física evitando la entrada del espermatozoide para que este mismo no se una con el óvulo, además cuando se emplean correctamente previenen las infecciones de transmisión sexual, de lo contrario de no colocarse correctamente puede romperse, provocar comezón o salpullidos.

También se dispone del diafragma y capuchón cervical: el primero tiene forma de un anillo circular que se ajusta en el fondo del saco vaginal y cubre el cuello de la matriz, se puede colocar hasta 6 horas antes del acto sexual; como desventajas tiene que puede irritar la vejiga y puede resultar difícil ponerlo. Ambos son de Barrera física que impide el paso de los espermatozoides al útero.

También se encuentran los métodos que afectan la motilidad o vitalidad del espermatozoide, como los preparados **espermicidas**, los cuales son sustancias químicas que van a inmovilizar o destruir a los espermatozoides su efectividad no depende del principio activo, que en todas las presentaciones comerciales es igualmente efectivo, sino del vehículo en que se transportan, es así que son más efectivas las espumas y tabletas espumantes, que las jaleas, cremas y óvulos, etcétera. El riesgo de embarazo en un año de los espermicidas es entre 3 y 21 de cada 100 mujeres, sus ventajas es que son apropiados para uso esporádico o frecuente, accesible, utilizados junto con preservativo y resulta sumamente seguro. Entre sus impedimentos se encuentra que, al utilizarse solo se tiene riesgo de adquirir ETS, así como de embarazarse, puede provocar irritación vaginal y puede provocar comezones o salpullidos.

Esponja vaginal: las esponjas anticonceptivas vaginales son esponjas suaves cubiertas con un espermicida, una esponja se puede introducir en la vagina hasta 24 horas antes de la relación sexual.

El dispositivo intrauterino de cobre (DIU): es un aparato de plástico, de diferentes formas, que se introduce dentro del útero y tiene una función anticonceptiva, se coloca en el útero para prevenir la fertilización. Algunas de sus ventajas es que protege del embarazo de manera continua, sirven de 1 año a 8 (según la clase) y son muy eficaces para mujeres que han tenido

hijos. Sin embargo, tiene como desventajas el no proteger contra las ETS ni VIH, puede llegar a provocar más sangrado de lo normal y dolores durante la menstruación, puede provocar el riesgo de infecciones en el útero, puede salirse de su posición y las complicaciones son más altas entre las mujeres nulíparas, es decir, que no han tenido hijos.

Los métodos anticonceptivos hormonales o métodos hormonales: que consiste en inyectar algunas hormonas que evitan la ovulación al igual que lo hace la pastilla anticonceptiva, hay algunas inyecciones que pueden evitar la ovulación hasta por tres meses o más, así como los parches que se ponen sobre la piel, como contraindicación estos métodos necesitan receta y su aplicación deben ser autorizados solo por el médico de confianza. Dentro de los métodos hormonales encontramos algunos anticonceptivos hormonales, por ejemplo:

Anticonceptivos orales o también llamada la pastillita del día después: desde hace mucho tiempo se usan las píldoras o pastillas anticonceptivas como un método de planificación familiar, la pastilla anticonceptiva o pastilla del día después evita que el ovario lleve a cabo la producción de óvulos, ya que contiene hormonas que inhiben la ovulación, también hace que en el cuello del útero se forme un moco espeso que impide el paso de los espermatozoides, de la misma manera, no permite que el endometrio se prepare para recibir el óvulo fecundado.

Implante subdérmico: es aplicado en uno de los miembros superiores de la mujer, consiste en un método anticonceptivo que se coloca en el brazo y libera una hormona que evita la ovulación, este mismo brinda una protección entre 3 y 5 años. Este anticonceptivo libera una hormona de manera continua, su trabajo es impedir la ovulación y al ser de manera continua podrá la mujer tener relaciones sexuales mientras que este anticonceptivo libera hormonas, de manera más específica, la hormona progestágeno.

El anillo vaginal: se trata de un anillo de plástico flexible que la mujer coloca al fondo de su vagina una vez al mes y da protección anticonceptiva. Este método es tan eficaz como la píldora porque contiene las mismas hormonas, bien sean dos como en la píldora combinada o una sola como en la mini píldora. Este anticonceptivo colocado en la vagina va liberando hormonas anticonceptivas en una dosis constante y lo suficientemente baja para que no exista un embarazo.

Parche anticonceptivo: es similar a una curita de forma cuadrada, es un parchecito que se pega en la piel. Cuando este parche entra en contacto con nuestra piel libera hormonas anticonceptivas derivadas del estrógeno y la progesterona, las cuales a su vez evitan la ovulación. Por lo general, la caja trae tres parches y se cambian cada 7 días (una vez por

semana) por tres semanas consecutivas, y cuando se llega a la cuarta semana no se usa el parche. Su ubicación de uso puede ser sobre la piel del estómago, pubis, glúteos, la parte superior y exterior del brazo o incluso la espalda. Está contraindicado sobre la piel de las mamas, colocar cremas, polvos o maquillaje sobre el área/ piel en la cual se piensa colocar el parche, estos productos pueden provocar que el parche no se pegue bien a la piel y, por lo tanto, no hará el efecto que corresponde. El uso del parche tiene una posibilidad de quedar embarazada en menos de una por cada 100 mujeres que lo usen durante un año. Es recomendable no olvidar la fecha de colocación y retiro, de lo contrario esto hará que las probabilidades de quedar embarazada aumenten. En resumen, tanto el parche como el anillo liberan hormonas de manera continua.

La inyección anticonceptiva mensual: es altamente eficaz para evitar el embarazo, casi tanto como la píldora alrededor de un 99%, la inyección anticonceptiva mensual es un método que contiene hormonas, específicamente compuesta por estrógenos y progesterona, ayuda a brindar protección discreción y libertad, reduce el sangrado menstrual abundante, es fácil de usar y de recordar, es favorecedor en cuanto al peso ya que no lo aumenta, aporta un regreso inmediato a la fertilidad y en una sola aplicación brinda 30 días de protección. En resumen, las inyecciones anticonceptivas consisten en administrar hormonas mediante inyecciones periódicas.

Métodos permanentes o también llamados métodos definitivos: son difícilmente reversibles o bien irreversibles, actualmente la esterilización es cada vez más popular, sin embargo, no es un método recomendado para adolescentes, salvo en algunos casos de emergencia médica y dentro de algunas condiciones genéticas. La esterilización es un procedimiento quirúrgico que elimina la posibilidad de tener hijos y que puede ser una opción adecuada para adultos. En el caso de la mujer, existe la oclusión tubaria bilateral o, dicho de otra manera, la ligadura de las trompas de Falopio, que puede revertirse, por otro lado, la esterilización en la mujer o salpingectomía, es un método que consiste en ligar, cortar y separar las trompas de Falopio del útero, para impedir el paso del óvulo. El óvulo se desintegra sin producir ningún daño. Es un método seguro y permanente y no afecta la vida sexual. Es muy importante recordar que la salpingectomía es recomendada por los médicos solo en casos muy especiales, cuando existe un riesgo para la mujer.

La esterilización femenina es definitiva, una vez que se hace, no se va a volver a ser fértil en toda la vida. En caso de que la mujer se arrepienta y quiera revertir el proceso deberá estar consciente que será una operación muy complicada y larga, que tiene muchos riesgos y que

solo funciona la mitad de las que se operan. Sin embargo, si se quiere quedar embarazada después de la esterilización femenina existe otra forma de tener hijos la cual es la fecundación o fertilización in vitro. También, entre los métodos anticonceptivos definitivos encontramos la vasectomía, la cual consiste en un procedimiento que se realiza en hombres, se lleva a cabo cortando los conductos deferentes, que son los tubos por los que pasan los espermatozoides después de su producción. El hombre vasectomizado sigue produciendo semen y eyaculando, solamente que el semen ya no tiene espermatozoides. Es una opción muy sencilla, sin efectos colaterales y hoy en día ya se puede hacer sin bisturí. La mayoría de hombres vasectomizados recuperan la actividad sexual normal en dos semanas es decir no afecta la actividad sexual del hombre. Como dato adicional e interesante cuando un hombre se realiza la vasectomía los espermatozoides que no suben a los conductos deferentes son reabsorbidos por el cuerpo, los mismos desaparecen del eyaculado aproximadamente tres meses después de la operación, por lo que se debe usar otro método anticonceptivo por tres meses después de operarse. Al igual que en la mujer, cuando un hombre es vasectomizado, y se arrepiente de dicho procedimiento deberá ser consciente que la cirugía para revertir la vasectomía es muy complicada y larga y solo resulta en la mitad de los casos.

Algunas consideraciones importantes acerca de la planificación familiar son, asistir a una consulta médica, la consistencia y el uso correcto, cambios que se pueden generar a lo largo del tiempo, sobre respeto a la diversidad cultural y religiosa, y, por último, pero no menos importante hablarlo con la pareja a profundidad, este tipo de temas se basan en la comunicación y no deben tomarse a la ligera.

Conclusión

La planificación familiar es un derecho que como todo ser humano tenemos. La planificación familiar es motivo de debate y polémica entre la población actual, es una decisión que se toma en el núcleo de la familia, es decir, la pareja, ellos decidirán el número de hijos que deben tener cuándo deben tenerlos cuando ellos sientan que debe ser el momento indicado no debe ser apresurado ya que es una decisión muy importante para el crecimiento de sus hijos de la misma manera aquellos hijos que puedan mantener. Una pareja que desea planear su familia asiste a una consulta médica buscando el objetivo de tener un hijo, regular su fecundidad con el propósito de espaciar los hijos o de no tenerlos más. El exceso de población es motivo de preocupación actual un acontecimiento reciente en la historia de la civilización, como seres humanos tratamos de limitar el número de individuos, con el fin de evitar los problemas actuales como superpoblación escasez de comida e incluso de amor a la familia. En la planificación familiar se analizan los diferentes métodos que se pueden llevar a cabo para poder concebir un hijo o no querer tenerlo. Gracias a la planificación familiar, las personas pueden decidir cuál es el momento adecuado para ser padres, así como el número de hijos que desean tener. Este tema es importante actualmente, ya que, hoy en día las relaciones sexuales se han desvinculado del puro hecho de tener descendencia, es decir, las parejas pueden tener sexo sin que eso implique conseguir un embarazo. Dentro de los métodos de planificación familiar, se encuentran tanto los métodos que impiden la gestación (los anticonceptivos), como aquellos que pretenden aumentar las posibilidades de conseguirla (los tratamientos de fertilidad). La práctica de planificación familiar incluye la educación sexual, la prevención y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual (ETS), el asesoramiento antes de la concepción, durante el embarazo y el parto y el tratamiento de la infertilidad. Para los jóvenes esto es de mucha importancia ya que por no estar informados cometen incidentes como los embarazos no deseados o ETS. Dentro de la clasificación de los anticonceptivos, encontramos los métodos naturales, métodos de barrera, métodos hormonales y métodos permanentes o definitivos. Los beneficios de la planificación familiar son la reducción de la mortalidad infantil, prevención de riesgos para la embarazada, prevención de la infección por VIH, disminución de abortos peligrosos, disminución de los embarazos adolescentes, menor crecimiento de la población y poder decidir y una mejor educación. Concluimos este tema con la afirmación clara y precisa de que los métodos de planificación familiar son igual de importantes y que debemos tenerlos presentes en nuestra vida y en nuestro día a día. No solo debemos de saber esta información como adultos, sino también, exponerla, compartirla y enseñarla, a aquellas mentes que necesiten apoyo o que les interese este tipo de temas.

Bibliografías

- [https://www.google.com.mx/books/edition/Capacitaci%C3%B3n de higiene y salud comunit/7MOVEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=M%C3%89TODOS+TEMPORALES+Y+DEFINITIVOS&pg=PA37&printsec=frontcover](https://www.google.com.mx/books/edition/Capacitaci%C3%B3n%20de%20higiene%20y%20salud%20comunit/7MOVEAAAQBAJ?hl=es-419&gbpv=1&dq=M%C3%89TODOS+TEMPORALES+Y+DEFINITIVOS&pg=PA37&printsec=frontcover)
- https://www.google.com.mx/books/edition/Cuida_tu_salud/QkNA1nL9L1YC?hl=es-419&gbpv=1&dq=M%C3%89TODOS+TEMPORALES+Y+DEFINITIVOS&pg=PT290&printsec=frontcover
- https://www.google.com.mx/books/edition/El_Derecho_A_La_Planificacion_Familiar_E/i8a5VuvH004C?hl=es-419&gbpv=1&dq=metodos+de+planificacion+familiar&printsec=frontcover
- <https://www.cun.es/chequeos-salud/mujer/metodos-naturales-control-natalidad#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,fases%20f%C3%A9rtiles%20e%20inf%C3%A9rtiles%20del>
- https://www.google.com.mx/books/edition/Programa_de_planificaci%C3%B3n_familiar/2Kq8PC_qraYC?hl=es-419&gbpv=1&dq=metodos+de+planificacion+familiar&printsec=frontcover