

EDUCACIÓN PARA LA VIDA

EMBARAZO

y métodos
anticonceptivos

SEP



INSTITUTO
NACIONAL PARA
LA EDUCACIÓN
DE LOS ADULTOS



Coordinación

Sara Elena Mendoza Ortega
Yvette Núñez Bravo

Autores

Mirna Vara Aguirre
Neftalí Gómez-Gil Guzmán
Pilar Acevedo

Revisión

Margarita Magaña Gómez
Luz María Chapela
Secretaría de Salud

Diseño

Unidad de Producción de Medios
INEA

Portada

Bracho Comunicación Integral

Agradecimiento especial

Consejo de la Comisión de Derechos Humanos del
Distrito Federal

Embarazo y métodos anticonceptivos. D.R. © 2001.

Instituto Nacional para la Educación de los Adultos, INEA.

Francisco Márquez 160, Col. Condesa, México, D.F., C.P. 06140.

Esta obra es propiedad intelectual de sus autores y los derechos de publicación han sido legalmente transferidos al INEA. Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio, sin autorización escrita de su legítimo titular de derechos.

ISBN 970-18-0222-5

Se terminó de imprimir en los talleres de

Editoriales de México, S.A. de C.V.

en Mayo de 2001

El tiraje fue de 89,000 ejemplares

Embarazo



EL EMBARAZO

El embarazo es uno de los grandes sucesos en el que los seres humanos participamos y sobre el que difícilmente reflexionamos. ¡Imagínate! dos células se unen, se dividen, se multiplican y dan vida a un nuevo ser. ¿Qué otra cosa tan maravillosa podremos ver en nuestra existencia?

La vida de cada uno de nosotros se inició de la misma forma: de la unión de un óvulo y un espermatozoide.

Cuando una pareja tiene relaciones sexuales; el varón, durante la eyaculación, deposita el semen en el fondo de la vagina. El semen está compuesto por millones de espermatozoides que "nadan" hacia el útero



de la mujer y de ahí, se desplazan hacia las Trompas de Falopio, lugar en el que se realiza la unión del óvulo maduro y el espermatozoide, es decir, la fecundación.

La fecundación indica la posibilidad de la existencia de un nuevo ser, único e irrepetible, que tomará algunas de las características de su padre y otras de su madre. El sexo del bebé estará determinado por el padre a través del espermatozoide.

El óvulo fecundado se dirige hacia el útero, lugar en el que crecerá y se desarrollará el bebé, hasta su nacimiento.



Este proceso dura aproximadamente 9 meses. Una vez transcurrido este tiempo, el útero se contrae para ayudar al nacimiento.

Debemos considerar que el embarazo sucede en el cuerpo de la mujer, con la participación del hombre y que los afecta a ambos, además de que repercute en la vida del nuevo ser. La pareja debe estar consciente de que la responsabilidad es de los dos, aun en el caso de que no fuera planeado.



La primera señal de que hay un embarazo es la suspensión de la menstruación o regla. En los primeros tres meses del embarazo la mujer puede sentir cansancio, necesidad de dormir más, náuseas y vómitos, aunque no todas las mujeres presentan estos síntomas.

Aproximadamente entre el cuarto y el sexto mes, desaparecen estas molestias y el vientre empieza a crecer, lo que hace más evidente el embarazo. En este período la mujer percibe los movimientos del bebé, por lo que adquiere una mayor conciencia del ser que está gestando.

En ocasiones, cuando el embarazo no es planeado, algunas parejas y muchas veces las mujeres solas, deciden su interrupción. Esta práctica no es legal en nuestro país. Cuando se realiza de manera clandestina y en condiciones insalubres, pone en riesgo la vida de las mujeres y en algunas de ellas provoca problemas emocionales serios.



El embarazo, entonces, es un suceso que tiene que ver con la salud física de la mujeres, pero también con aspectos emocionales de ella y de su compañero, y con la vida misma de los dos.

La pareja que puede compartir de manera honesta los sentimientos, temores y ansiedades que produce un embarazo, podrá sobrellevar todos los cambios que éste representa. Así, pasa a una nueva etapa de la vida favoreciendo su crecimiento emocional.

A veces la pareja se pregunta si se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo. De hecho, a menos que el médico o la

partera lo prohiban, pueden seguir teniéndolas. Esto les permite mayor cercanía emocional y la mujer se siente aceptada con los cambios que empieza a tener su cuerpo.

Es necesario que los varones participemos en esta experiencia. Cuando se decide conscientemente, es una de las sensaciones más gratificantes que se nos presentan en la vida. No la dejemos pasar.



En algunos hombres el embarazo de su pareja puede producir un sentimiento de orgullo por pensar que reafirma su masculinidad. Sin embargo, el embarazar a una mujer no nos hace más o menos hombres.



A otros, puede producirles un sentimiento de angustia porque tradicionalmente se ha dicho que la responsabilidad de mantener a los hijos es del hombre. Esta presión puede provocar discusiones con la pareja.



En este período la pareja enfrenta sentimientos difíciles de expresar ante los demás. Uno de ellos es el desconocimiento ante los cambios físicos y emocionales de la mujer. También es probable que nosotros, igual que ellas, sintamos que no estamos preparados para asumir la responsabilidad de la atención y cuidado de los niños. Para algunos el embarazo despierta cierta curiosidad. Puede surgir una gran necesidad de involucrarnos y de acariciar el vientre de nuestra compañera para percibir al bebé y hablarle. Esto nos permite empezar a vivir la paternidad.





Si logramos despertar nuestra sensibilidad y nuestra ternura, encontraremos que durante este período son más las satisfacciones que las angustias.

Los Métodos *Anti* Conceptivos



Hombres y mujeres tenemos la posibilidad de decidir si queremos y cuándo queremos tener hijos, a través de la planificación familiar. Ésta se basa en prácticas que ayudan a evitar el embarazo no deseado y a favorecer los deseados. También ayuda a definir el número de hijos que formarán nuestra familia.



Planear la familia es un derecho que tenemos y que está asegurado en el artículo 40. de la Constitución, que en su tercer párrafo dice:

"TODA PERSONA TIENE DERECHO A DECIDIR DE MANERA LIBRE, RESPONSABLE E INFORMADA SOBRE EL NÚMERO Y EL ESPACIAMIENTO DE SUS HIJOS."

De acuerdo con este derecho, nadie puede obligarnos u obligar a nuestra pareja a usar algún método anticonceptivo, y nadie puede obligarnos a no usarlo.



Hombres y mujeres, para poder tomar decisiones con respecto al embarazo, tenemos el derecho a estar informados y de tener acceso a los métodos que sean eficaces y estén a nuestro alcance para prevenirlo sin riesgo.



En la medida en que tomemos conciencia de la responsabilidad de la procreación, tendremos el número de hijos a los que podemos brindar la educación, la alimentación y el afecto que requieren.



Hemos mencionado las palabras métodos anticonceptivos, pero, ¿qué son?

Los métodos anticonceptivos son un recurso que permite a la pareja evitar el embarazo, cuando considera que no está preparada física, emocional y económicamente para ello.

Los métodos anticonceptivos no permiten que se realice la fecundación, ya sea porque evitan que el espermatozoide llegue al óvulo o porque impiden la maduración de éste.



Cuando una pareja decide tener una vida sexual responsable, planea el nacimiento de sus hijos para el momento que considera oportuno. Esto se logra usando los métodos que evitan el embarazo.

Existen muchos métodos para planear la familia, algunos más eficaces que otros, aunque ninguno es totalmente seguro.



La aceptación y uso de un método anticonceptivo depende de las necesidades de las personas, de su cultura, de sus valores y de sus creencias religiosas.



Si tú y tu pareja ya decidieron usar algún método anticonceptivo ACUDAN AL CENTRO DE SALUD, CLÍNICA, HOSPITAL DEL SECTOR SALUD o CON LA PROMOTORA COMUNITARIA para obtener mayor información. En estos lugares la consulta y los métodos son GRATUITOS.



Vamos a ver a continuación los métodos más usados. Encontraras que los hemos dividido en métodos para hombres, métodos que requieren la participación de la pareja y métodos para mujeres:

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS PARA HOMBRES

MÉTODO

CONDÓN: Es una funda hecha de un hule muy delgado y resistente llamado látex que se coloca para cubrir el pene erecto antes de la penetración.

Sólo 2 de cada 100 condones llegan a tener defectos. Sin embargo, se ha visto que uno de cada 8 varones que usan condón durante un año embarazan a su pareja, y la mayor parte de las veces esto sucede porque no utilizan el condón siempre que tienen relaciones sexuales o porque no lo usan correctamente. Cuando los varones usan el condón correctamente, siempre que tienen relaciones sexuales, sólo uno de cada 33 embaraza a su pareja.

VENTAJAS

- ☐ Su uso y su compra no requieren receta médica.
- ☐ Es relativamente barato.
- ☐ Si se usa correctamente es poco probable que falle.
- ☐ Si se combina con el uso de óvulos espermicidas aumenta su efectividad.
- ☐ Da la oportunidad al hombre de participar en la planificación familiar.
- ☐ Auxilia en la prevención de Enfermedades de Transmisión Sexual y SIDA.
- ☐ Puede ser usado por hombres de cualquier edad.



DESVENTAJAS

- ❑ En algunos hombres su uso puede resultar molesto por sentir que interrumpe el juego amoroso.
- ❑ Exige que el varón sepa usarlo correctamente.
- ❑ Algunas personas consideran inmoral el uso del condón.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- ❑ No tiene riesgo para la salud.
- ❑ En casos muy raros puede llegar a producirse alergia al látex.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS PARA HOMBRES

MÉTODO

VENTAJAS

RETIRO O COITO INTERRUPTIDO: Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación.

En aproximadamente 20 de cada 100 parejas que utilizan el retiro a lo largo de un año puede suceder un embarazo.

- ☐ No representa ningún costo.
- ☐ No tiene riesgos para la salud.
- ☐ Puede usarse junto con óvulos espermicidas para mayor efectividad.

VASECTOMÍA: Es el corte que se realiza en los conductos deferentes (que son los que llevan los espermatozoides de los testículos a las vesículas seminales). Si la operación es bien realizada es casi imposible que se presente algún embarazo.

Se ha visto que sólo uno de cada 1,000 varones que se opera embaraza a su pareja.

- ☐ Es el método para varones más seguro que existe.
- ☐ No interfiere con las relaciones sexuales y éstas se pueden seguir disfrutando.
- ☐ La operación es sencilla y poco riesgosa.
- ☐ Existe eyaculación sin que haya espermatozoides en el líquido seminal.
- ☐ No se pierde potencia sexual.



DESVENTAJAS

EFFECTOS SECUNDARIOS

- ☐ Exige un control absoluto del varón sobre la eyaculación.
- ☐ Interfiere con el acto sexual.
- ☐ Causa tensión y ansiedad con respecto a ser capaz de retirarse a tiempo.

- ☐ La insatisfacción que se produce por tener que interrumpir la relación en el momento de la eyaculación.

- ☐ Es un método definitivo. Una vez realizada la operación el varón ya no podrá tener hijos.

- ☐ Ninguno comprobado.

RECOMENDACIÓN: En los tres meses siguientes a la operación se debe usar algún otro método anticonceptivo porque aún habrá espermatozoides en el líquido seminal y puede ocurrir un embarazo.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS QUE REQUIEREN LA PARTICIPACIÓN DE LA PAREJA

MÉTODO

RITMO: Este método requiere que se observe durante un período de 6 a 8 meses la duración de los ciclos menstruales, con la finalidad de determinar el día de máxima fertilidad o de máximo riesgo de embarazo. La pareja debe abstenerse de tener relaciones sexuales tres días antes y cuatro después de esa fecha.

Aproximadamente en 20 de 100 parejas que utilizan este método durante el año, se puede producir un embarazo.

VENTAJAS

- ☐ No tiene ningún costo.
- ☐ No causa complicaciones médicas.
- ☐ Involucra al varón en la planificación familiar, ya que él debe estar de acuerdo en la abstinencia durante el período fértil.
- ☐ Es aceptado por algunas religiones.

DESVENTAJAS

- ☐ Es muy inseguro principalmente para mujeres muy jóvenes porque los días fértiles son difíciles de precisar y sus ciclos menstruales pueden ser irregulares.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- ☐ Ninguno.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS QUE REQUIEREN LA PARTICIPACIÓN DE LA PAREJA

MÉTODO

BILLINGS: Requiere de la observación de la secreción natural que tiene la mujer a través de la vagina a lo largo del ciclo menstrual. En los días de máximo riesgo de embarazo esta secreción tiene una consistencia parecida a la clara de huevo y en este período se deben evitar las relaciones. Aproximadamente en 20 de 100 parejas que utilizan este método durante un año se puede producir un embarazo.

VENTAJAS

- ☐ No tiene ningún costo.
- ☐ No causa complicaciones médicas.
- ☐ Involucra al varón en la planificación familiar, ya que él debe estar de acuerdo en la abstinencia durante el período fértil.
- ☐ Es aceptado por algunas religiones.



DESVENTAJAS

- ☐ Es inseguro principalmente porque hay mujeres que sienten rechazo a tocarse los genitales y les resulta desagradable tomar una muestra de la secreción vaginal con los dedos, o bien porque no saben diferenciar la consistencia de la secreción o flujo.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- ☐ Ninguno.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS QUE REQUIEREN LA PARTICIPACIÓN DE LA PAREJA

MÉTODO

VENTAJAS

TEMPERATURA BASAL: Este método consiste en la medición diaria de la temperatura corporal de la mujer inmediatamente después de despertarse y antes de hacer cualquier otra cosa. La temperatura más segura es la que se registra por vía rectal o en la boca. La indicación de riesgo de embarazo será la elevación de la temperatura en alrededor de medio grado. Durante los tres días siguientes a la elevación de la temperatura deberán evitarse las relaciones sexuales.

Aproximadamente en 20 de 100 parejas que utilizan este método durante un nuevo año se puede producir un embarazo.

- ☐ No tiene ningún costo.
- ☐ No causa complicaciones médicas.
- ☐ Involucra al varón en la planificación familiar, ya que él debe estar de acuerdo en la abstinencia durante el período fértil.
- ☐ Es aceptado por algunas religiones.

DESVENTAJAS

- ☐ Es inseguro porque se recomienda tomar la temperatura con un termómetro especial y saber hacer gráficas.
- ☐ Requiere mucha exactitud.
- ☐ La temperatura puede variar por muchas causas, por ejemplo una gripe.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- ☐ Ninguno.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS PARA MUJERES

MÉTODO

PASTILLAS E INYECCIONES: son anticonceptivos que están elaborados con sustancias parecidas a las hormonas de la mujer y actúan evitando que los ovarios maduren óvulos.

De 1,000 mujeres que utilizan las pastillas o inyecciones durante un año, se espera que solo entre 1 y 3 se embaracen. Debido a olvidos en la toma de las pastillas 6 de cada 100 mujeres pueden llegar a embarazarse por eso es muy importante seguir las instrucciones para tomarlas al pie de la letra.

VENTAJAS

- ☐ Brindan una protección efectiva si se usan correctamente.
- ☐ Se puede lograr un embarazo al dejar de tomar las pastillas o de ponerse la inyección.
- ☐ No interfiere con el acto sexual.



DESVENTAJAS

- ❑ Se requiere motivación de la mujer para tomar la pastilla o para ponerse la inyección.
- ❑ Un olvido puede dar lugar a un embarazo.
- ❑ Requiere consultar al médico.

EFFECTOS SECUNDARIOS

NO deben usarlas mujeres que:

- Tienen la presión alta.
- Tienen dolores de cabeza muy intensos y frecuentes.
- Tienen más de 35 años y fuman 20 cigarrillos al día.
- Padecen o han padecido enfermedades del hígado.
- Padecen o han padecido enfermedades del corazón.



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS PARA MUJERES

MÉTODO

DISPOSITIVO INTRAUTERINO: Es un pequeño aparato de plástico recubierto de cobre que tiene la forma de la letra "T". El médico, la partera o la enfermera son las personas indicadas para colocarlo dentro del útero. La presencia del dispositivo evitará que los espermatozoides "naden" para encontrarse con el óvulo.

De 125 mujeres que utilizan el dispositivo durante un año aproximadamente 1 podría quedar embarazada.



VENTAJAS

- ☐ Una vez insertado puede permanecer dentro del útero o matriz hasta por 10 años. Es indispensable que sea revisado por el médico cada seis meses.
- ☐ No interfiere con las relaciones sexuales.
- ☐ Cuando se deja de usar se puede producir el embarazo.



DESVENTAJAS

- ❑ La colocación puede ser dolorosa. Puede causar cólicos y molestias durante la menstruación.
- ❑ Puede moverse o ser expulsado sin que la mujer se dé cuenta, por lo que deja de brindar protección anticonceptiva.
- ❑ Puede producir sangrados menstruales más abundantes.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- NO** deben usar este método las mujeres que:
- Tienen cólicos muy intensos antes o durante la menstruación.
 - Tienen sangrados menstruales muy abundantes.
 - Tienen alguna infección vaginal.
 - Sospechan que están embarazadas.
 - Tienen alguna anomalía en el útero, (por ejemplo: quistes).

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

MÉTODOS PARA MUJERES

MÉTODO

VENTAJAS

ÓVULOS ESPERMICIDAS: son supositorios que se insertan en la vagina y que al disolverse forman una barrera que mata a los espermatozoides.

Aproximadamente 16 de cada 100 mujeres que usan óvulos espermicidas durante un año pueden quedar embarazadas.

- ☐ Se pueden comprar sin receta médica.
- ☐ Su aplicación no requiere de una habilidad especial.
- ☐ Si se usan cuando el varón utiliza el condón son más eficaces (sólo 6 de cada 100 mujeres pueden quedar embarazadas).

LIGADURA DE TROMPAS: Este método también es conocido sólo como ligadura y consiste en hacer un corte en las Trompas de Falopio, lugar por el que pasa el óvulo del ovario al útero.

Cuando la operación es bien realizada es casi imposible que pueda producirse un embarazo.

Se ha visto que sólo en 5 de cada 1,000 mujeres que se operan ocurre un embarazo.

- ☐ Es el método más seguro.
- ☐ No interfiere con el acto sexual.
- ☐ La operación no es riesgosa.



DESVENTAJAS

- ❑ Su aplicación puede interrumpir el acto sexual.
- ❑ Se requiere de motivación para usarlos cada vez que se tienen relaciones sexuales.
- ❑ En climas cálidos el óvulo espermicida puede derretirse en el sobre.

- ❑ Es un método definitivo.
- ❑ Una vez realizada la operación, la mujer ya no podrá tener hijos, pero podrá seguir disfrutando la relación.

EFFECTOS SECUNDARIOS

- ❑ No tienen riesgo para la salud. En casos muy raros puede llegar a producirse alergia al compuesto espermicida.

- ❑ Pueden llegar a producirse algunas complicaciones después de la operación.



Si en una pareja él usa condón y ella óvulos espermicidas, sólo podría producirse un embarazo en cada 100 parejas durante un año de uso.

Si se combinan los métodos del ritmo, el de Billings y el de la temperatura basal, la seguridad aumenta.

Los métodos, sean para hombres o para mujeres requieren que la pareja platique y decida cuál usar. La responsabilidad de la planificación de la familia, es de los dos.

PARA TOMAR LA MEJOR DECISIÓN CON RESPECTO AL MÉTODO QUE DESEAN USAR, ACUDAN AL CENTRO DE SALUD DE SU COMUNIDAD O CON LA PROMOTORA DE SALUD COMUNITARIA. LA ATENCIÓN Y LOS MÉTODOS QUE PROPORCIONAN SON GRATUITOS.



ejercicio

INSTRUCCIONES: Relaciona la columna de la izquierda con el método que corresponda. Fíjate en el ejemplo:

1. Fácil, se usa cada vez que tienes relaciones sexuales. No necesitas consultar a un médico y puedes comprarlo en cualquier farmacia.

•Dispositivo intrauterino

2. Se deben tomar todos los días. Se necesita consultar a un médico y, si se olvida un día, se puede producir un embarazo.

•Pastillas anticonceptivas

3. Es un pequeño aparato en forma de "T". Lo tiene que colocar un médico. No todas las mujeres lo pueden usar.

•Condón



4. ¡Uf! Un piquete en la nalga y ya. Una cada mes, dos meses o tres meses, protege contra un embarazo.

- Vasectomía

5. Es para hombres, sólo se cortan unos tubitos, es definitivo. ¡Adivina cuál es!

- Óvulos
espermaticidas

6. Son para las mujeres, se usan cada vez que tienes relaciones sexuales, no se necesita receta médica y es fácil comprarlos.

- Inyectables

7. También es definitivo, pero para mujeres.

- Ligadura de
Trompas



Tus notas



Tus notas



Tus notas



Tus notas





Por qué Planificación *Familiar* ?

... porque permite a la pareja tener un acuerdo sobre cómo vivir y cuándo tener hijos.

... existen más problemas de salud en las mujeres que tienen muchos hijos y muy seguidos.

... porque ayuda a mejorar la salud de la familia en especial la de los niños y las mujeres.

La planificación familiar es uno de los medios a nuestro alcance para buscar una mejor calidad de vida para nuestros hijos.

Embarazo y métodos anticonceptivos

SABÍAS QUE...

- ... una sola relación sexual, aunque sea la primera, basta para concebir una nueva vida.
- ... cuando se decide que no es tiempo de tener un hijo y se utiliza algún método anticonceptivo, hay que seguir las instrucciones para que el método no falle y no te lleves una sorpresa.
- ... la decisión de un embarazo es de dos personas. Tanto el hombre como la mujer participan en ella.
- ... el uso de métodos anticonceptivos es responsabilidad de los dos, no sólo de la mujer.
- ... el embarazo, cuando es planeado, nos permite prepararnos emocional y económicamente para recibir a ese hijo o a esa hija.
- ... mueren en nuestro país miles de mujeres al año por la práctica de abortos en condiciones insalubres y de manera clandestina.

