

## PLANIFICACIÓN FAMILIAR: UNA OPCIÓN DE VIDA

•Lina María Congote Arango, MD - Ginecología y Obstetricia

La planificación familiar permite a la pareja definir el momento más apropiado para tener hijos, tomando en cuenta la salud de la mujer y los diferentes factores de riesgo y los aspectos sociales que los rodea.

Por otra parte, la planificación familiar ofrece una forma de reducir el número de embarazos no deseados que, en otras condiciones, podrían desembocar en la muerte de la madre o en lesiones ocasionadas por procedimientos abortivos peligrosos.

### INTRODUCCIÓN

En 1971, la organización mundial de la salud (OMS) definió la planificación familiar como “una manera de pensar y de vivir, adoptada voluntariamente por los individuos y las parejas, que se basa en conocimientos, actitudes y decisiones tomadas con sentido de responsabilidad a fin de promover la salud y el bienestar de la familia y la comunidad”

La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. Esto se logra mediante la aplicación de métodos anticonceptivos y tratamientos de esterilidad.

Los servicios de planificación familiar de buena calidad aportan una amplia gama de beneficios a las mujeres, sus familias y la sociedad, como por ejemplo:

- Prevención de los riesgos para la salud relacionados con el embarazo.
- Reducción de la mortalidad de los menores de un año.
- Prevención de la infección por el VIH y el sida.
- Disminución de la necesidad de recurrir al aborto peligroso.
- Poder de decisión.
- Disminución del embarazo de adolescentes.
- Menor crecimiento de la población.

Se calcula que en los países en desarrollo unos 200 millones de parejas desean posponer o detener la procreación pero no utilizan ningún método anticonceptivo.

### EPIDEMIOLOGÍA

El uso de anticonceptivos ha aumentado en muchas partes del mundo, especialmente en Asia y América Latina, pero sigue siendo bajo en el África subsahariana.

Colombia ha sido considerado uno de los países latinoamericanos más exitosos en lograr un descenso rápido de su fecundidad.

A este hecho han contribuido entre otros: la rápida urbanización, el aumento de la escolaridad y la gran aceptación de la planificación familiar por parte de la comunidad.

La mortalidad materna se comporta de manera inversamente proporcional a la prevalencia de uso anticonceptivo.

Por lo tanto la planificación familiar es una herramienta de gran importancia en la reducción de la mortalidad materna en el país.

### MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN

Hay muchos métodos diferentes de planificación familiar que usted puede elegir, teniendo en cuenta que:

- Algunos son más efectivos (Menos de 1 embarazo por 100 mujeres en un año).
- Algunos son menos efectivos (Aproximadamente 30 embarazos por 100 mujeres en un año).
- Algunos son más fáciles de usar.
- Los métodos más difíciles de usar pueden ser menos efectivos si no los emplea correctamente.

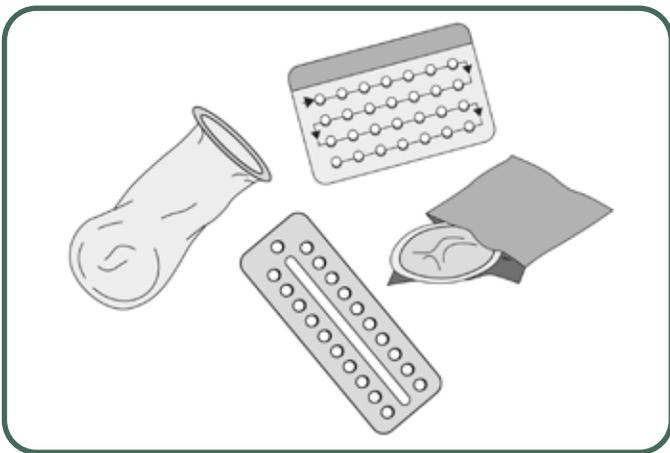
## MÉTODOS DE BARRERA

### CONDÓN MASCULINO:

Es una funda de látex fino que recubre el pene erecto, crea una barrera que impide el ingreso de espermatozoides en la vagina; evita el embarazo y previene las infecciones de transmisión sexual, entre ellas, el VIH/SIDA, es efectivo cuando se utiliza correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales, además es fácil de conseguir y de usar, no tiene efectos secundarios.

### CONDÓN FEMENINO:

Es una funda de plástico que se introduce en la vagina antes de la relación sexual, impidiendo el ingreso de espermatozoides en la vagina; asegúrese de que el pene ingrese dentro del aro del condón y se mantenga dentro durante la relación sexual, no tiene efectos secundarios.



## MÉTODOS HORMONALES

### ANTICONCEPTIVOS ORALES (LA PÍLDORA):

Es una pasta que contiene hormonas y se toma todos los días, impide que se libere un óvulo y que éste sea fertilizado por un espermatozoide, es importante el uso del condón para la protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS o el VIH/sida), como efecto secundario algunas mujeres tienen malestar estomacal o dolores de cabeza leves que desaparecen después de los primeros meses.

### PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA:

Evita el embarazo después una relación sexual sin protección, funcionan mejor cuando se toma lo antes posible, hasta 5 días después del coito, no provocan un aborto, impiden o retrasan la liberación del óvulo, en

algunos casos causan náuseas, vómitos, manchado o sangrado vaginal durante unos días, no evitan el embarazo en la relación sexual siguiente. No ofrece protección en futuros coitos.

### INYECTABLES:

Consiste en la aplicación de hormona por medio de una inyección que puede ser de manera mensual o trimestral e impide la liberación del óvulo, es un método muy efectivo cuando se aplican a tiempo y su uso puede mantenerse en reserva, puede producir sangrado irregular al principio, luego manchado o ausencia de menstruación. Esto es frecuente y no supone riesgos.

### IMPLANTES SUBDÉRMICOS:

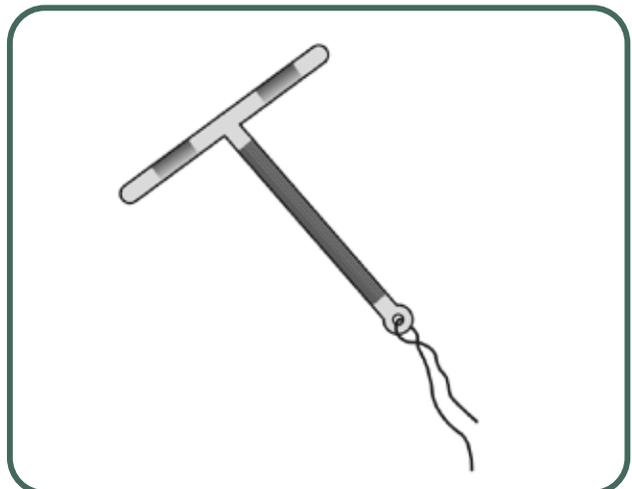
Son tubos pequeños colocados debajo de la piel de la cara interna del brazo, las hormonas liberadas de los tubos impiden que los espermatozoides lleguen al óvulo y evita la liberación de óvulos, tienen una duración de 3 a 5 años, pueden producir cambios en el sangrado menstrual, entre ellos, sangrado irregular, manchado, sangrado más abundante o ausencia de menstruación, son frecuentes y no suponen riesgos.

## OTROS

### DISPOSITIVO INTRAUTERINO:

Dispositivo pequeño de plástico, flexible, en forma de "T" recubierto con alambre de cobre que se introduce en el útero.

Su modo de acción impide que los espermatozoides se encuentren con el óvulo (pues altera la calidad del moco vaginal y disminuye la movilidad de las trompas y crea reacción inflamatoria en el endometrio), tiene una duración de 10 años y puede además producir cólicos menstruales y sangrado más abundante durante la menstruación.



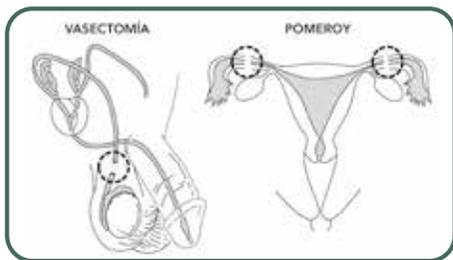
### **ESTERILIZACIÓN FEMENINA (POMEROY):**

Procedimiento quirúrgico mediante el cual las trompas de Falopio se seccionan y ligan para obstruir el paso del ovulo y de los espermatozoides y así impedir la fecundación. Es un método seguro y permanente; para mujeres o parejas que no quieren tener más hijos siendo uno de los métodos más efectivos.

### **ESTERILIZACIÓN MASCULINA ( VASECTOMÍA):**

Procedimiento quirúrgico, definitivo, en el cual se seccionan los conductos que llevan los espermatozoides al semen, es efectivo después de 3 meses, la pareja deberá usar otro método anticonceptivo hasta entonces. No disminuye el deseo ni la potencia sexual, ni afecta la erección, ni la eyaculación.

No afecta la vida sexual pues el hombre sigue sintiendo placer y eyaculando de forma normal, la única diferencia es que el semen ya no tiene espermatozoides, no requiere control médico frecuente, no se han observado efectos secundarios a largo plazo



### **MÉTODOS NATURALES**

#### **MÉTODO DE LA LACTANCIA AMENORREA (MELA):**

Seguro, sin efectos secundarios, es efectivo si amamanta al bebé con frecuencia (día y noche) y no le da otro tipo de alimentos o líquidos; su bebé tiene menos de 6 meses y aún no le ha regresado la menstruación.

#### **MÉTODO DEL RITMO O CALENDARIO:**

Le ayuda a saber qué días del mes podría quedar embarazada, los días 8 a 19 de cada ciclo son los “días fértiles”. Hay que evitar mantener relaciones sexuales sin protección durante los días fértiles, es más efectivo en mujeres con menstruaciones regulares, no tiene efectos secundarios.

#### **COITO INTERRUMPIDO:**

No es tan efectivo como otros métodos, el hombre retira su pene de la vagina de la mujer y eyacula fuera de ella, manteniendo los espermatozoides fuera del cuerpo de la mujer.



### **LA CONSEJERÍA EN PLANIFICACIÓN FAMILIAR**

La consejería es un proceso de comunicación interpersonal y directa, mediante la cual un miembro del equipo de salud orienta, asesora y apoya a otra persona y a su pareja para identificar sus necesidades, a tomar decisiones informadas libres, responsables y voluntarias acerca de sus vidas reproductivas. Tiene dos componentes fundamentales: La comunicación y los derechos sexuales y reproductivos.

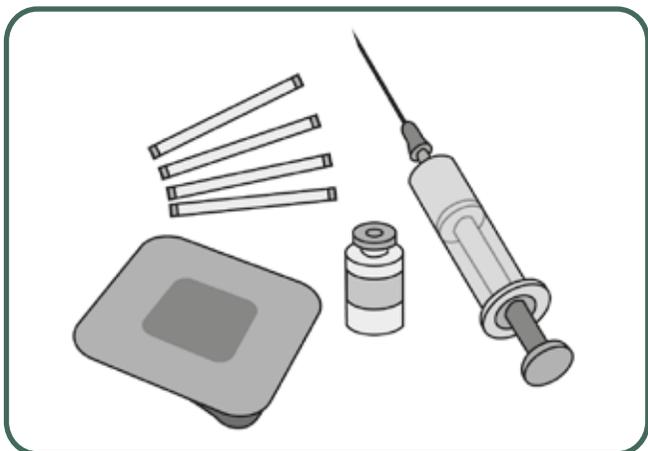
### **DERECHOS**

- Información: todas las personas tienen derecho a solicitar, recibir e impartir información. En el caso de planificación familiar, la usuaria(o) tiene derecho a recibir información completa sobre todos los métodos de planificación familiar.
- Libertad: es la capacidad de hacer elecciones básicas sobre la vida y la atención en salud en general, la que incluye la salud sexual y reproductiva.
- Privacidad: en la vida personal y familiar. Las decisiones sobre la salud sexual y reproductiva incluida el tamaño de la familia son de carácter privado, pues estas se toman teniendo en cuenta los valores, las necesidades, la familia, el bienestar social, la religión y las circunstancias personales relacionadas con la salud.
- Vida libre de daño: vivir exento de daño proviene del derecho a la seguridad que tiene la usuaria(o) en todos los procedimientos que se le realicen como el caso de los métodos de planificación familiar definitivos sin excluir los demás métodos.

• Igualdad: Sin discriminación de raza, color, sexo, idioma, religión, política, opiniones, origen nacional, origen geográfico, nivel socioeconómico u otra condición.

• Justicia sanitaria: se garantiza el derecho al nivel más alto de salud física y mental que se pueda obtener.

La Fundación Valle del Lili cuenta con un equipo multidisciplinario, compuesto por ginecólogos, urólogos, psicólogos y personal de enfermería, altamente calificado para prestar asesoría sobre planificación familiar, además de contar con todos los recursos para ofrecer con total seguridad cualquiera de los métodos anticonceptivos de su elección.



Usar siempre preservativo para prevenir ITS

## BIBLIOGRAFÍA

1. Planificación familiar, en [www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/index.html](http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/index.html)

2. Norma Técnica para la Atención en Planificación Familiar a Hombres y Mujeres. Ministerio de la Protección Social

3. Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Profamilia. Ed: Printex impresores. Bogotá, Colombia. 2000: 53-70

4. Política Nacional de Salud Sexual y Reproductiva. Minprotección Social. Colombia, 2003

5. Plan de Choque Mortalidad Materna. Minprotección Social. Colombia, 2004.

6. World Health Organization. Medical eligibility Criteria for contraceptive use. 3d Edition. Geneva, 2004

7. Hiller JE, Griffith E, Jenner F, Education for contraceptive use by women after childbirth (Cochrane Review). The Cochrane Library, Issue 3, 2005. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd

## Comité Editorial:

• Dra. Marcela Granados  
• Dra. Diana Prieto  
• Dr. Pablo Barreto

• Dra. Zamira Montoya  
• Dr. Jaime Orrego  
• Dr. Jorge Madriñán  
• Dr. César Augusto Arango

• Dra. Marisol Badiel  
• Dr. Carlos Alberto Cañas  
• Óscar A. Escobar

• ND. Martha Ligia López de Mesa  
• Enfermera Ma. Elena Mosquera  
• Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali

e-mail: [cartadelasalud@fcvl.org](mailto:cartadelasalud@fcvl.org) • citas: [centraldecitas@fcvl.org](mailto:centraldecitas@fcvl.org)

Esta publicación de 40.000 ejemplares, es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
Excelencia en Salud al servicio de la comunidad



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
UNIDAD DE APOYO SOCIAL