

# Muestrario de Métodos de Anticoncepción

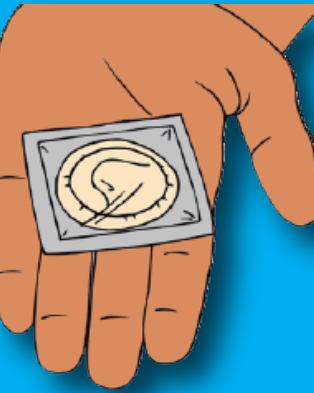
Calendario o Ritmo

MES 1						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
<del>15</del>	<del>16</del>	<del>17</del>	<del>18</del>	<del>19</del>	<del>20</del>	<del>21</del>
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

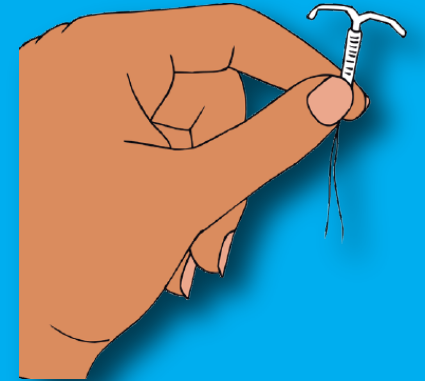
Metodo Lactancia Exclusiva y Amenorrea - MELA



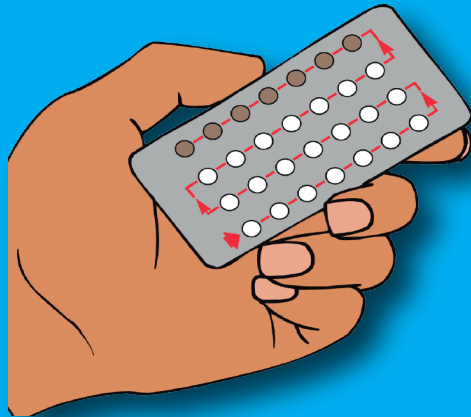
Condón Masculino



DIU o "T"



La Pastilla



Pastilla de anticoncepcion de Emergencia



Inyeccion Mensual



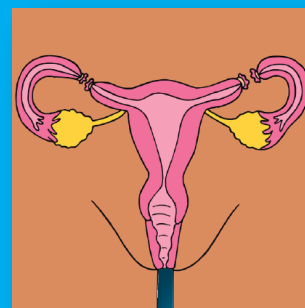
Inyección Trimestral



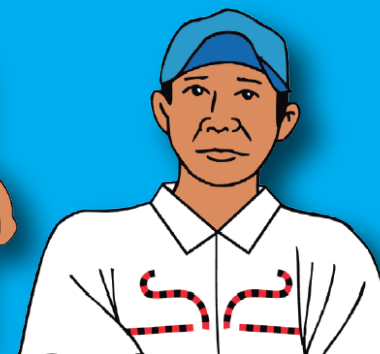
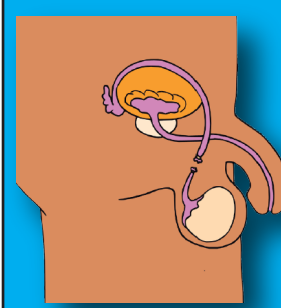
El Implante



Hoperación de la Mujer o ligadura de Trompas



Operación de Hombres o Vasectomia



# Muestuario de Métodos de Anticoncepción

## DIU o “T”

Es un método temporal. El DIU o “T” está hecha de plástico flexible. Es pequeña y tiene la forma de la letra “T”. Lleva un alambre de Cobre en los brazos y en el cuerpo de la T. Luego de un examen médico, personal de salud capacitado coloca DIU dentro del útero o matriz de la mujer a través de la vagina durante los 12 días desde el inicio de la menstruación. Puede proteger de un embarazo no deseado hasta por 12 años.

## Condón Masculino

El condón o preservativo es un método temporal, consiste en una bolsa de látex (goma) que se coloca en el pene antes de cada relación sexual. Además de ser un anticonceptivo, también disminuye la probabilidad de infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH. El hombre para colocárselo, debe seguir los ciertos pasos cuando el pene está erecto. (mostrar como se debe colocar) Se debe usar un nuevo condón para cada relación sexual

## Método Lactancia Exclusiva y Amenorrea - MELA

El MELA es un método temporal que requiere 3 condiciones que deben cumplirse para que sea efectivo:

1. Estar sin menstruación desde el parto.
2. El bebé debe tener menos de 6 meses de edad.
3. Alimentar al bebé solo con el pecho de día y de noche.

Si alguna de estas condiciones falta el método ya no es efectivo, la mujer deberá usar otro método de su elección.

## Calendario o Ritmo

Es un método temporal. Consiste en identificar en cada ciclo menstrual los días fértiles de la mujer, que son los días en los que puede quedar embarazada. Para conocer cuándo son sus días fértiles la mujer y/o pareja deben anotar en un calendario los ciclos menstruales durante los 6 últimos meses y luego, aplicar el siguiente cálculo:

- Al ciclo más corto restar 18 días, corresponde al primer día fértil
- Al ciclo más largo restar 11 días, corresponde al último día fértil

## Inyección Trimestral

Es un método temporal que consiste en una inyección que contiene una hormona parecida a la hormona natural que produce el cuerpo de la mujer. Se coloca por vía intramuscular en la nalga o en el brazo durante los 7 días desde el inicio de la menstruación La mujer debe hacerse poner las siguientes inyecciones cada tres meses, mientras quiera evitar un embarazo. La mujer puede hacerse poner la inyección hasta 4 semanas antes o 4 semanas después de la fecha indicada.

## Inyección Mensual

Es un método temporal que consiste en una inyección que contiene dos hormonas parecidas a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer. Se coloca por vía intramuscular en la nalga o en el brazo durante los 5 días desde el inicio de la menstruación. La mujer debe hacerse poner las siguientes inyecciones cada mes, mientras quiera evitar un embarazo. La mujer puede hacerse poner la inyección hasta 7 días antes o 7 días después de la fecha indicada.

## Pastilla de anticoncepción de Emergencia

Es un método que puede evitar un embarazo después de una relación sexual sin protección. La mujer debe tomar la píldora lo más pronto posible después de la relación sexual hasta las 72 horas.

## La Operación de la mujer

Es un método permanente para mujeres que ya no quieren embarazarse. Requiere de una pequeña operación mediante la cual se cortan y amarran las trompas de Falopio. Se puede realizar esta operación después del parto, durante la cesárea o en cualquier otro momento.

## La Operación del hombre

Es un método permanente para hombres que no desean tener más hijos. Requiere de una pequeña operación que puede hacerse en cualquier momento, mediante la cual se bloquean y cortan los conductos deferentes. Con la vasectomía, el hombre puede tener relaciones sexuales tan placenteras como antes, con erección y eyaculación normales.

## La Pastilla

Es un método temporal. Es una pastilla que contiene dos sustancias parecidas a las hormonas naturales que produce el cuerpo de la mujer. Existen 2 tipos: paquetes de 28 píldoras y paquetes de 21 píldoras. La mujer debe tomar una píldora cada día, comenzando la primera píldora durante los 5 días desde el inicio de la menstruación, al terminar, iniciará un nuevo paquete si es de 28 píldoras. Si es de 21 píldoras, descansará 7 días y empezará con el nuevo paquete. Si la mujer olvidó tomar una píldora, debe tomarla apenas recuerde y seguir con las restantes como de costumbre. Si olvidó tomar dos días la píldora, debe tomar dos píldoras diarias por cada día que se olvidó y luego continuar como de costumbre.

## El implante

Es un método temporal. Consiste en identificar en cada ciclo menstrual los días fértiles de la mujer, que son los días en los que puede quedar embarazada. Para conocer cuándo son sus días fértiles la mujer y/o pareja deben anotar en un calendario los ciclos menstruales durante los 6 últimos meses y luego, aplicar el siguiente cálculo:

- Al ciclo más corto restar 18 días, corresponde al primer día fértil
- Al ciclo más largo restar 11 días, corresponde al último día fértil