



# Guía de Planificación Familiar de Kentucky



**Kentucky Public Health**

Prevent. Promote. Protect.



# ¿Qué es la planificación familiar?

## Planificación familiar:

La planificación familiar es la capacidad que tienen los individuos y las parejas de determinar un plan de vida reproductiva que les permita tener hijos cuando y si lo desean. Las consideraciones que pueden influir en un plan de vida reproductiva incluyen la edad, la carrera, el estado civil, la vivienda, la escuela y la situación financiera.

## Plan de vida reproductiva:

Un plan de vida reproductiva es la elección y el control que tiene un individuo sobre el momento y el espaciamiento de cuántos hijos tiene, cuántos hijos quiere y si quiere evitar (o lograr) el embarazo en el próximo año. La planificación familiar ayuda a las personas a lograr su plan personal de vida reproductiva.



## Los servicios de la planificación familiar incluyen:

- Anticonceptivos
- Pruebas de embarazo
- Pruebas y tratamiento para infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Exámenes de salud reproductiva
- Consejería y educación en salud
- Exámenes pélvicos y otros exámenes médicos
- Información básica sobre infertilidad
- Pruebas de laboratorio
- Seguimiento y referidos

## Los beneficios de la planificación familiar incluyen:

- Planificar para cuándo quiere tener un hijo
- La capacidad de prepararse económicamente para un niño
- Opciones más saludables antes y durante el embarazo
- Comprensión de las opciones de control de la natalidad
- Confianza para tener sexo seguro

## Nota importante:

Este folleto no reemplaza la consulta con un proveedor de atención médica calificado.

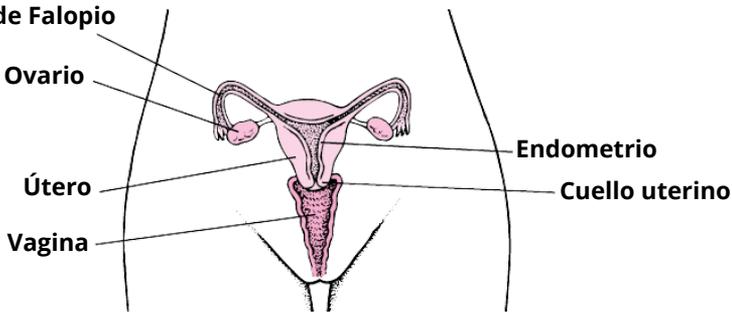
# Es importante entender los sistemas reproductivos

## Aparato reproductor femenino

### Ciclo menstrual

Durante la pubertad, comienza el ciclo de la menstruación. Primero, el óvulo es liberado del ovario en un proceso llamado ovulación. Si el óvulo no queda fertilizado por el espermia, este sale del útero a través de la vagina junto con parte del revestimiento uterino (menstruación), lo que implica cierto sangramiento. Este sangrado puede durar de 2 a 7 días y ocurre aproximadamente 14 días después de la ovulación. El ciclo completo dura 28 días.

### Trompa de Falopio



**Cuello uterino:** Canal que conecta el útero con la vagina. Permite la entrada del espermia y la salida de la sangre menstrual.

**Endometrio:** Revestimiento del útero que se engrosa en preparación para el embarazo cada mes, o se desprende (menstruación) si no se produce el embarazo.

**Trompas de Falopio:** Tubos por los que viaja el óvulo desde el ovario hasta el útero. Por lo general, donde el espermatozoide fertiliza al óvulo.

**Ovario:** Pequeñas glándulas a los lados del útero que producen óvulos y hormonas.

**Útero:** Órgano donde se desarrolla el bebé durante el embarazo.

**Vagina:** Canal que conecta el cuello uterino con el exterior del cuerpo.

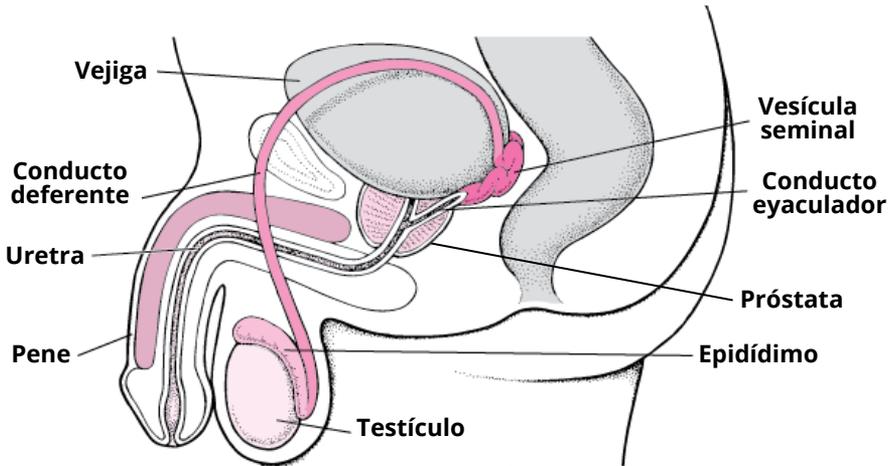
### Una mujer puede quedar embarazada si:

- es la primera vez que tiene relaciones sexuales.
- ella está amamantando.
- ella está en su período.
- acaba de dar a luz.

## Aparato reproductor masculino

### Producción de espermatozoides y pubertad

Durante la pubertad, los testículos y el escroto aumentan de tamaño y comienzan a producir espermatozoides. El espermatozoides sale del cuerpo durante la eyaculación en un fluido llamado semen (espermatozoides combinados con otros fluidos corporales). Si los espermatozoides ingresan al aparato reproductor femenino, puede ocurrir un embarazo.



**Conducto eyaculador:** Donde las vesículas seminales y los conductos deferentes se unen para formar el semen. Este conducto desemboca en la uretra.

**Epidídimo:** Tubos enrollados que transportan y almacenan espermatozoides.

**Pene:** Órgano para las relaciones sexuales, la abertura de la uretra se encuentra en la punta del pene.

**Próstata:** Una glándula que produce líquido adicional para el semen y las hormonas; también ayuda a determinar el flujo de orina.

**Vesículas seminales:** Producen el líquido seminal que proporciona nutrientes a los espermatozoides. El líquido seminal constituye la mayor parte del semen.

**Testes (Testículos):** Producen testosterona y espermatozoides.

**Uretra:** Tubo que transporta la orina y el semen fuera del cuerpo.

**Conductos deferentes:** Conductos que llevan el espermatozoides a la uretra para la eyaculación.

**Infecciones de transmisión sexual (ITS):** Infecciones que se transmiten de una persona a otra a través del sexo oral, anal o vaginal. Dentro de las ITS más comunes se incluyen la clamidia, gonorrea, herpes, sífilis y VPH.

## Se pueden usar los anticonceptivos para prevenir el embarazo

Existen muchos métodos anticonceptivos, también conocidos como control de la natalidad. Un proveedor de atención médica puede ayudarle a decidir qué método es mejor para usted.

### Métodos permanentes altamente efectivos:



#### Vasectomía

**Descripción:** Un procedimiento en el que se cortan los conductos deferentes para evitar que se libren espermatozoides. No hay efecto en el semen.

**Ventajas:** Casi 100% efectivo.

**Desventajas:** Este método requiere cirugía. No protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica, quien realizará una evaluación general de salud y brindará más información sobre el procedimiento.

### Ligadura de trompas (“atadura de trompas”)

**Descripción:** Se extirpan, cortan o bloquean las trompas de Falopio. Esto no detiene la ovulación, sino que impide que el óvulo viaje a través de la trompa y se encuentre con el espermatozoide.

**Ventajas:** Casi 100% efectivo. Las parejas masculinas no necesitan usar anticonceptivos.

**Desventajas:** Este método requiere cirugía. No protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica, quien realizará una evaluación general de salud y brindará más información sobre el procedimiento.

**Nota:** Seguro para la lactancia.



### Métodos de acción prolongada, reversibles y altamente efectivos:



#### Dispositivo intrauterino hormonal (DIU)

**Descripción:** Un dispositivo en forma de T colocado en el útero por un proveedor de atención médica que libera lentamente una hormona durante un tiempo prolongado y previene la ovulación.

**Ventajas:** Dura entre 3 y 6 años. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

**Desventajas:** Pueden ocurrir cambios en el ciclo menstrual y un aumento de manchado o sangrado, especialmente en los primeros 3 a 6 meses de uso. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica.

**Nota:** Seguro para la lactancia.

## Dispositivo intrauterino de cobre (IUD)

**Descripción:** Un dispositivo en forma de T con alambre de cobre alrededor del vástago inferior colocado en el útero por un proveedor de atención médica. El cobre detiene el esperma.

**Ventajas:** Dura hasta 12 años. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

**Desventajas:** Puede ocurrir una menstruación intensa y posibles calambres con la inserción y después de ella. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica.

**Nota:** Seguro para la lactancia.



## Inyecciones de hormonas

**Descripción:** Una inyección de hormonas por parte de un proveedor de atención médica cada 11 a 13 semanas para impedir la ovulación.

**Ventajas:** No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

**Desventajas:** Pueden ocurrir períodos irregulares, dolores de cabeza, acné, sensibilidad en los senos, aumento de peso, hinchazón, depresión y otros efectos secundarios. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica.

**Nota:** Seguro para personas que amamantan 42 días después del nacimiento.

## Implante

**Descripción:** Un proveedor de atención médica coloca una pequeña varilla flexible en la parte superior del brazo de una mujer que libera hormonas para evitar la ovulación.

**Ventajas:** Puede permanecer colocado hasta por 3 años. Se puede quitar. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo. Puede haber disminución del sangrado menstrual y calambres.

**Desventajas:** Pueden ocurrir menstruaciones irregulares, dolores de cabeza, aumento de peso, acné y otros efectos secundarios. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica. El proveedor de atención médica puede implantar el dispositivo en la visita inicial.

**Nota:** Seguro para la lactancia.



## Métodos efectivos a corto plazo:



### Píldora anticonceptiva combinada

**Descripción:** Una pastilla que se toma diariamente que tiene una combinación de hormonas estrógeno y progestina que evitan la ovulación.

**Ventajas:** Regula su ciclo menstrual y puede disminuir el dolor y el sangrado menstrual. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

**Desventajas:** Manchado, sensibilidad en los senos, dolores de cabeza, disminución de la libido (deseo sexual) y otros efectos secundarios pueden ocurrir. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica.

**Nota:** Seguro para personas que amamantan 42 días después del nacimiento.

### Píldora de progestágeno solo

**Descripción:** Una pastilla que se toma diariamente y que contiene solo progestina.

**Ventajas:** Puede disminuir la pérdida de sangre menstrual y los calambres. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

**Desventajas:** Pueden aparecer manchas. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica.

**Nota:** Seguro para la lactancia.



### Anillo vaginal

**Descripción:** Un anillo flexible que libera hormonas para evitar la ovulación. Permanece en la vagina durante 3 semanas cada mes.

**Ventajas:** Puede ayudar a regular el ciclo menstrual y disminuir el dolor menstrual. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

**Desventajas:** El anillo puede resultar molesto. Algunas mujeres pueden sentirse incómodas colocando y quitando el anillo. No protege contra las ITS.

**Cómo obtenerlo:** Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica.

**Nota:** Seguro para personas que amamantan 42 días después del nacimiento.

## Condón femenino



Descripción: Una bolsa hecha de nitrilo que se coloca en la vagina para evitar que los espermatozoides entren al útero.

Ventajas: Puede proteger contra la gonorrea y clamidia.

Desventajas: Debe sentirse cómoda colocándolo en la vagina. Requiere preparación antes del sexo.

Cómo obtenerlo: No se necesita receta médica.

Nota: Seguro para la lactancia.



## Condón masculino

Descripción: Una funda de látex (o de un material similar). Se coloca en el pene desde el momento del contacto sexual hasta la eyaculación. Evita que los espermatozoides entren en la vagina.

Ventajas: Si se usa correctamente y durante todo el contacto sexual, previene el embarazo y la propagación de ITS.

Desventajas: Requiere preparación antes del sexo.

Cómo obtenerlo: No se necesita receta médica, se puede comprar en cualquier farmacia o tienda de abarrotes.

Nota: Seguro para la lactancia.

## El parche

Descripción: Un parche que se coloca en la piel durante 1 semana y se reemplaza cada semana durante 3 semanas. Durante la cuarta semana, no se usa ningún parche. Libera hormonas para evitar la ovulación.

Ventajas: Puede ayudar a regular el ciclo menstrual y disminuir el dolor menstrual. No es necesaria ninguna preparación antes del sexo.

Desventajas: Manchado, sensibilidad en los senos, dolores de cabeza, disminución de la libido (deseo sexual) y otros efectos secundarios pueden ocurrir. No protege contra las ITS.

Cómo obtenerlo: Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica.

Nota: Seguro para personas que amamantan 42 días después del nacimiento.





### Diafragma

Descripción: Un dispositivo de silicona en forma de cúpula cubre el cuello uterino. Debe usarse con espermicida.

Ventajas: Puede permanecer hasta 24 horas y es reutilizable.

Desventajas: Debe estar ajustado y requiere cierta habilidad para colocarlo. Debe permanecer colocado durante 6 horas después del sexo. Requiere preparación antes del sexo. No protege contra las ITS.

Cómo obtenerlo: Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica. Se requiere un examen pélvico para determinar el tamaño correcto.

Nota: Seguro para la lactancia.

### Gel anticonceptivo

Descripción: Un gel que detiene la capacidad de nadar de los espermatozoides. Se inserta en la vagina de forma similar a un tampón. Debe usarse inmediatamente antes o hasta 1 hora antes de cada acto sexual.

Ventajas: No contiene hormonas. Puede usarse con otras formas de anticoncepción, excepto el anillo vaginal.

Desventajas: Requiere preparación antes del sexo. No protege contra las ITS.

Cómo obtenerlo: Consulte a un proveedor de atención médica. Se necesita receta médica.

Nota: Los expertos no saben si es seguro para amamantar.



## Métodos a corto plazo, menos efectivos



### Esponja anticonceptiva

Descripción: Una esponja que contiene espermicida. Se humedece y luego se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales para matar los espermatozoides.

Ventajas: Puede insertarse hasta 24 horas antes del sexo y puede usarse para múltiples actos sexuales.

Desventajas: Requiere preparación antes del sexo. No protege contra las ITS.

Cómo obtenerlo: No se necesita receta médica.

Nota: Seguro para la lactancia.

## Conocimiento de la fertilidad (planificación familiar natural)

Descripción: Consiste en monitorear el ciclo menstrual y tener relaciones sexuales sólo durante la fase infértil.

Ventajas: Permite que ambos miembros de la pareja participen en la anticoncepción. Si las parejas desean quedar embarazadas, la información aprendida ayuda a lograr el embarazo.

Desventajas: Requiere abstinencia u otro método anticonceptivo que no afecte el ciclo de la mujer durante el período fértil. Generalmente se considera una de las formas menos confiables de control de la natalidad.

Cómo obtenerlo: No se necesita receta médica. Requiere educación sobre cómo realizar un seguimiento de su ciclo.

Nota: Seguro para la lactancia.



## Anticonceptivo de emergencia

Descripción: Los métodos anticonceptivos de emergencia no deben usarse como forma habitual de anticoncepción. Úselo dentro de las 72 a 120 horas de relaciones sexuales sin protección o accidentes anticonceptivos, como un condón roto o píldoras olvidadas.

Ventajas: Brinda protección contra el embarazo en casos de accidentes anticonceptivos y violación.

Desventajas: Pueden presentarse náuseas, vómitos, períodos irregulares y otros efectos secundarios. No protege contra las ITS.

Cómo obtenerlo: Hay varios tipos. Algunos están disponibles sin receta; otros requieren una visita a un proveedor de atención médica.

# Adolescentes: Coerción, consentimiento, participación familiar y abstinencia

## ¿Qué es la coerción?

La coerción es cuando sientes que tu pareja te está presionando para que participes en una actividad sexual.

## ¿Qué es el consentimiento?

Un acuerdo entre la pareja para participar en la actividad sexual. Debe darse libremente y con entusiasmo. Puedes cambiar de opinión en cualquier momento. No se puede dar el consentimiento si tu pareja está intoxicado(a), inconsciente, dormido(a), coaccionado(a) o es menor de edad.



### Banderilla roja en la relación

- Presión constante para que hagas lo que el otro quiere haciéndote sentir mal, culpable u obligado(a)
- Mentiras, rumores o amenazas que pueden incluir tu trabajo, casa, escuela, familia o amigos
- Promesas de recompensa si tienes sexo
- Hacerte sentir que ya aceptaste tener sexo y que es demasiado tarde para decir que no
- Cuando te dicen que tu relación se dañará si no tienes sexo



### Banderilla verde en la relación

- Responsabilidad: Admitir y asumir la responsabilidad de los errores
- Confianza: Aceptar la palabra del otro
- Seguridad: Respetar el espacio físico, libre expresión de sentimientos de forma no violenta y honesta
- Cooperación: Comprometerse y tomar decisiones juntos que beneficien a ambos en la pareja
- Apoyo: Alentar las elecciones del otro
- Honestidad: Comunicarse con el otro con sinceridad

## Habilidades de rechazo de coerción

- Decir “no” de forma asertiva
- Expresar directamente que no quieres tener sexo
- Usar expresiones faciales serias
- Cruzar los brazos
- Crear una distancia física
- Sugerir otras actividades
- Dejar de besar o tocar
- Decir que necesitas usar el baño, llamar o irte a casa
- Establecer límites con tu pareja y establecer una comunicación abierta



**Toda relación  
saludable  
debe tener:**



## Participación familiar: ¿Cómo se ve y por qué es importante?



Cuidado y preocupación de los padres

Presencia de los padres en el hogar

Actividades compartidas

Cercanía general entre los padres y sus hijos adolescentes



Adolescentes que hablan con sus padres sobre el noviazgo, las relaciones saludables, el embarazo y prevención de ITS



Retrasan el inicio de la actividad sexual

Usan condones u otros métodos anticonceptivos con mayor frecuencia si tienen relaciones sexuales

Tienen una mejor comunicación con las parejas románticas

Disminuye la probabilidad de estar involucrado en relaciones sexuales coercitivas

Tienen sexo con menos frecuencia



Reduce el riesgo de embarazo en la adolescencia

Fuente: [www.rhntc.org](http://www.rhntc.org)

### **Abstinencia:**

La abstinencia sexual (no tener relaciones sexuales) es la única forma de garantizar que no quedarás embarazada.

## Comprométase con opciones saludables si está tratando de quedar embarazada



### Coma sano y sea activa.

- Coma mucha fruta y verdura
- Coma cereales integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteínas bajas en grasa (magras)
- Coma mucho calcio (en los lácteos) y hierro (en la carne, el pescado y las verduras de hoja verde)
- En general, debe consumir 400 microgramos de ácido fólico todos los días
- Haga 150 minutos de ejercicio moderado cada semana (camine, vaya al gimnasio o busque un amigo para que haga ejercicio con usted)



### Cuide de su salud mental.

- Ser consciente de los factores estresantes y elaborar un plan para reducir el estrés
- Dormir, hacer ejercicio, limitar el consumo de alcohol y evitar el consumo de drogas y tabaco
- Encontrar un grupo de apoyo o una persona si es necesario
- Evitar/detener la violencia de pareja; buscar ayuda de un proveedor de atención médica o consejero



### Protéjase de las infecciones y visite a un proveedor de atención médica con regularidad.

- Use condones, limite el número de parejas sexuales y hágase la prueba de ITS
- Lávese las manos y manténgase alejada de las personas enfermas
- Mantenga las vacunas al día
- Hágase chequeos regulares con el proveedor de atención médica
- Tenga bajo control cualquier condición de salud (asma, diabetes, obesidad, presión arterial alta, etc.)



### Evite las sustancias dañinas.

- El consumo de tabaco, alcohol y drogas puede ser perjudicial
- Evite los productos químicos tóxicos y otras sustancias en el hogar y en el lugar de trabajo



## Protéjase de las ITS. Hágase exámenes de salud

1 de cada 5 personas en los EE.UU. tiene una ITS, y la mitad de todos los casos nuevos se encuentran en jóvenes de entre 15 y 24 años. No siempre hay síntomas, por lo que es importante que se realice pruebas de detección de ITS si es sexualmente activo.

### ¿Qué le pueden hacer las ITS a su cuerpo?

- Esterilidad
- Dificultades para quedar embarazada
- Insuficiencia hepática/cáncer de hígado
- Si está embarazada puede contagiar a su bebé de la ITS
- Aumentan la probabilidad de contraer otras ITS



### Medidas de prevención de ITS

- Vacunas previas a la exposición
  - VPH
  - Hepatitis A y B
- PrEP para el VIH
  - Medicamentos para reducir el riesgo de contraer el VIH
- Uso adecuado de condones masculinos
- Abstinencia
- Cada uno en la pareja tiene solo una pareja sexual



### Exámenes importantes por los que deberá preguntarle a un proveedor de atención médica

- **Prueba citológica (Papanicolaou)**

Consiste en recolectar células del cuello uterino con un hisopo. Examina anomalías del cuello uterino y se recomienda en las mujeres de 21 años o más.

- **Prueba de VPH**

El VPH es un virus que puede provocar cáncer y verrugas genitales.

- **Examen testicular**

Puede detectar cáncer o infección. A menudo lo realiza un proveedor de atención médica, pero los autoexámenes también son efectivos.

- **Examen de senos**

La mamografía es una radiografía del tejido mamario. Los proveedores de atención médica también pueden realizar un examen para detectar cualquier anomalía. Ambos pueden ayudar a detectar cáncer.

## Recursos comunitarios importantes

- **Centros Comunitarios de Salud Mental de Kentucky**

Estos centros brindan servicios a los habitantes de Kentucky de todas las edades que tienen problemas de salud mental o de abuso de sustancias y con discapacidades intelectuales y del desarrollo. Llame al **502-564-4527** para obtener más información.

- **Línea Directa de Abuso a Menores y Adultos de Kentucky**

Se puede llamar a esta línea directa para denunciar casos de abuso mental, físico, sexual o emocional hacia un menor o un adulto. Los casos de abuso doméstico afectan a todas las personas. Llame al **1-877-597-2331** para denunciar casos sospechosos.

- **Línea Directa Nacional de Trata de Personas**

La trata puede ocurrir en cualquier lugar. La trata de personas es cuando alguien usa la fuerza, el fraude o la coerción para controlar a otra persona para que proporcione sexo o trabajo a cambio de dinero en contra de su voluntad. Si sospecha que alguien es víctima de trata, o usted mismo, llame al **1-888-373-7888**.

- **Línea Directa Nacional de Agresión Sexual**

Esta línea directa puede ayudar a las personas que han sido agredidas sexualmente o forzadas a tener relaciones sexuales (violadas). Llame al **1-800-656-4673** o chatee en **online.rainn.org** para obtener más información sobre el consentimiento y la coerción o para informar un incidente.

- **La línea nacional de salvamento para la prevención del suicidio**

El número para llamar o enviar mensajes de texto a esta línea de salvamento es **988**. Si usted o alguien que conoce tiene pensamientos o acciones suicidas, puede llamar a este número para ayudar a prevenir el suicidio. Cuentan con profesionales que brindan apoyo confidencial a personas en apuros, prevención y crisis.

- **Recovery Kentucky (Recuperación Kentucky)**

Este recurso ayuda a los habitantes de Kentucky a recuperarse del abuso de sustancias. Hay 14 centros en Kentucky que brindan servicios de vivienda y recuperación. Para obtener información, visite <https://www.kyhousing.org/Programs/Documents/Recovery%20Kentucky%20Contact%20List%20and%20Map.pdf>

Elaborado por el Departamento para la Salud Pública de Kentucky, Planificación Familiar de Kentucky. Este producto fue apoyado por la Oficina de Asuntos de la Población (Subvención FPHPA006518). Fuentes de datos: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Clínica Cleveland, John Hopkins Medicine, Clínica Mayo, RAINN (Red Nacional de Violación, Abuso e Incesto), RHNTC (Centro Nacional de Capacitación en Salud Reproductiva) y Organización Mundial de la Salud. Estos datos son provisionales y están sujetos a cambios. Las opiniones expresadas no reflejan las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, ni se mencionaron nombres comerciales, prácticas comerciales u organizaciones para hacer promoción.