



MANUAL DE SALUD FEMENINA

MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL CUERPO MÉDICO



DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS

MATERIAL EXCLUSIVO PARA EL CUERPO MÉDICO

¿QUÉ ES LA SEXUALIDAD?

A young man and woman are shown in a close embrace, kissing in a grassy field. The woman is lying on her back, wearing a red top, and the man is leaning over her, wearing a dark blue shirt. The background is a soft-focus green field.

Debe ser liberada de carga moral y observarse desde el ámbito de los derechos y el respeto de las personas.

La sexualidad y la reproducción son dos realidades y conceptos que aunque estén muy ligadas representan dos aspectos diferentes en la vida.



La salud sexual y reproductiva entrañan a su vez , la capacidad de disfrutar de una vida sexual satisfactoria y sin riesgos y la libertad para decidir procrear o no hacerlo, o cuando y con que frecuencia.



El ejercicio libre de los derechos conlleva responsabilidades individuales y sociales que deben ser previstas, entendidas e interiorizadas por las personas y las instituciones a partir de adecuados procesos de información y garantía de tales libertades.



- Forman parte de los derechos humanos.
- Son aquellos que permiten una convivencia sin distinciones de sexo, sin violencia en cuanto a sexualidad y reproducción.

**SON NUESTROS DERECHOS PERO TAMBIÉN
NUESTRA RESPONSABILIDAD**





PLANIFICACIÓN FAMILIAR Y ANTICONCEPCIÓN



En el Ecuador, 46,5% de los nacidos en el 2017 correspondieron a madres que tenían entre 10 y 24 años de edad; 4 de cada 10 mujeres en nuestro país tuvieron su primer hijo en la adolescencia, siendo nuestro país el Segundo con el índice más alto de embarazos adolescentes en la Region Andina. (MIES, 2018).

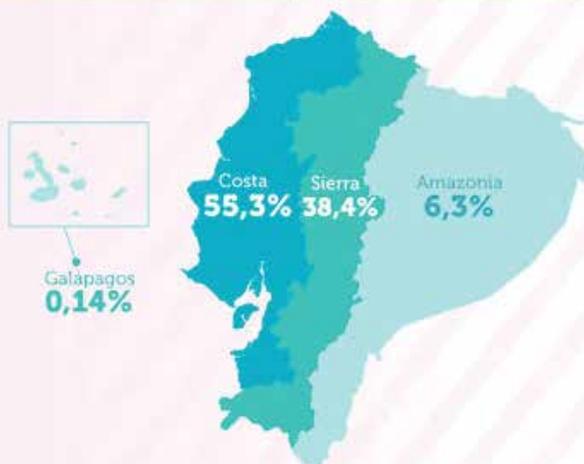


Embarazo adolescente

Ecuador registra
122.301 madres
adolescentes

Fuente: Censo de Población y Vivienda (CPV)

Embarazo adolescente por región



Durante el 2011 se
registraron 45.708
partos en madres
adolescentes

Fuente: Anuario de Nacimientos y Defunciones 2011

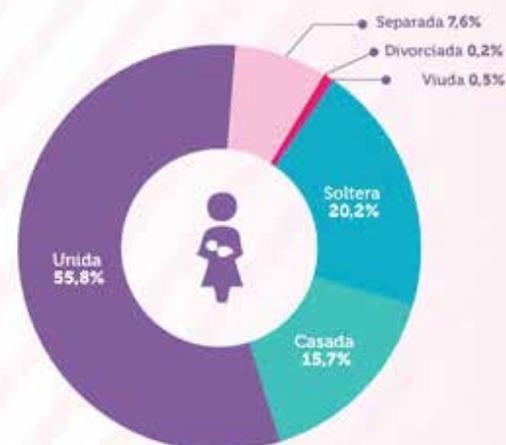
Nivel de instrucción



Del total de madres adolescentes

Fuente: Censo de Población y Vivienda (CPV)

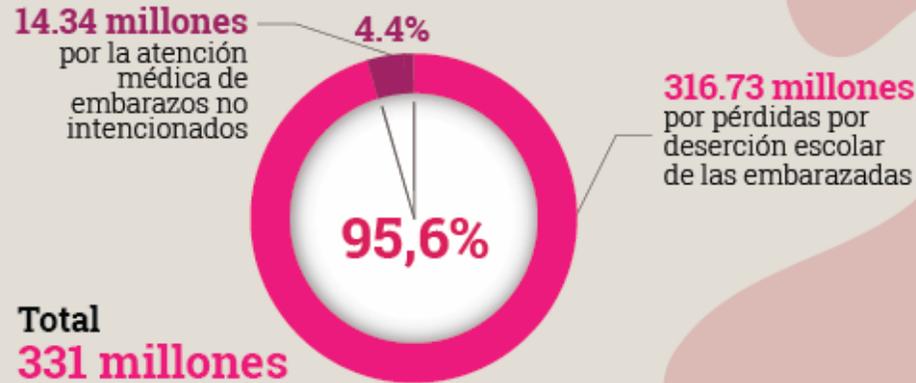
Estado civil



Fuente: Censo de Población y Vivienda (CPV)

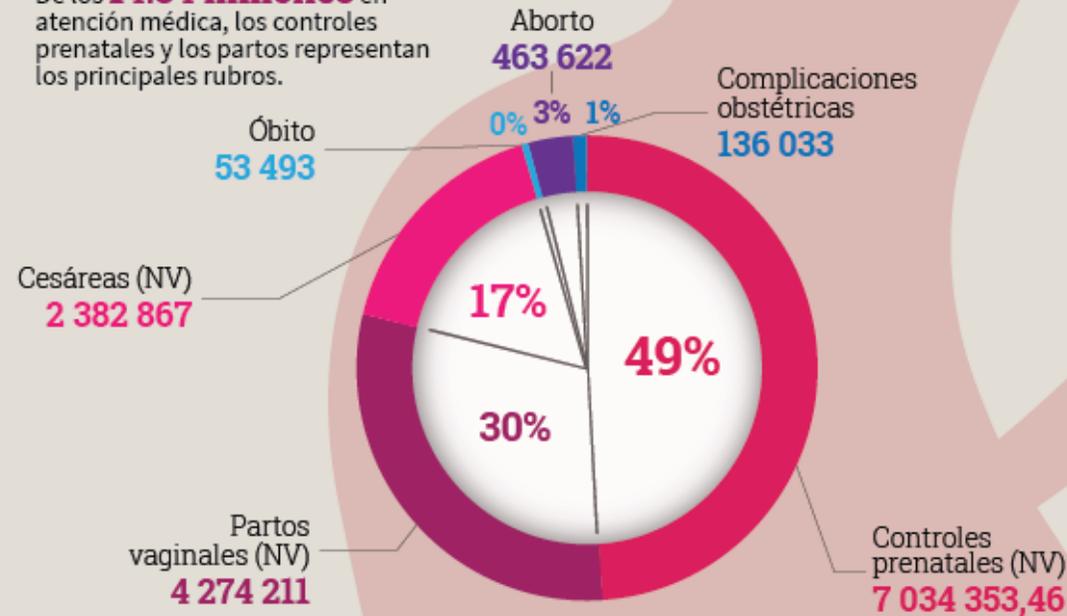
Los costos del embarazo adolescente en Ecuador

El costo social del embarazo no deseado en adolescentes llega a los USD 316 73 millones por las pérdidas de ingresos futuros dado el abandono escolar



Costos médicos

De los **14.34 millones** en atención médica, los controles prenatales y los partos representan los principales rubros.



NV: Nacidos vivos

Fuente: Estudio costos de omisión en salud sexual y reproductiva, julio 2017



PREVENIR EL EMBARAZO

La educación sobre sexualidad debe empezar desde la infancia, ya que no solo se refiere a las relaciones sexuales o a los aspectos físicos como los genitales, sino también a las ideas, conocimientos, dudas, inquietudes y emociones que surgen en el desarrollo de las personas.



**SOMOS
PROTAGONISTAS**

HOMBRES



- “Aumentar la participación de los hombres en la PF mediante la divulgación, educación e información.”
- La escasa participación masculina es producto del desconocimiento o la falta de educación sexual.

- La necesidad de información y consejería a los hombres es la insuficiencia identificada.
- Los programas de planificación familiar no cuentan con propuestas concretas para lograr la identificación y satisfacción de las necesidades de los hombres.

Martínez Boloña y Díaz Bernal C. Programa de Planificación Familiar y Riesgo Reproductivo sensible al género. Revista Cubana de Medicina General Integral. 2013; 30(4): 308-3016.

CONDUCTAS DE RIESGO

- Escasa y deficiente utilización de métodos anticonceptivos.
- Dificultades para establecer relación entre conducta sexual que proporciona placer inmediato y riesgo probable de embarazo.
- Aumento del consumo de sustancias.

ANTICONCEPCIÓN

Cualquier método o práctica que evite un embarazo.

¿PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

La planificación familiar según la OMS está definida como la posibilidad de un individuo o familia de determinar el tamaño y la estructura de su descendencia, implicando importantes beneficios para la salud reproductiva.





¿QUÉ IMPORTANCIA TIENE LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR?

PRINCIPIOS DE LA CONSEJERÍA EN PLANIFICACIÓN



BENEFICIOS

- Identifica las necesidades individuales de cada mujer.
- Disminuye la tasa de embarazos no planeados.
- Mitiga, si se hace de manera efectiva, la deserción escolar.
- Evita embarazos de riesgo.

Se trata de que las mujeres y hombres tengan acceso a la información y servicios de la más amplia variedad para hacer uso de sus derechos y regular su fecundidad de acuerdo a sus ideales reproductivos.

¿CUÁLES SON TUS IDEALES REPRODUCTIVOS?

A young couple is dancing in a forest at sunset. The man is wearing a light blue shirt and the woman is wearing a grey top. They are both smiling and looking at each other. The background is a blurred forest with warm, golden light from the setting sun.

Decidir el número de hijos, y cuándo tenerlos, hace parte de proteger tus derechos sexuales y reproductivos.

Lo más importante en la Planificación Familiar es brindar la información correcta a la pareja en cuanto a métodos anticonceptivos para que elijan el que más les agrade y posea menos inconvenientes para su caso.

**¿Y CON QUÉ
PLANIFICAR?**





EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA Y EDAD LA ELECCIÓN DE UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO DEBE BASARSE EN RECONOCER

La elección debe ser libre
e individual

No existe un método
ideal

MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

MÉTODOS NO NATURALES

Barrera Física Condón
Diagrama

Barrera Química Espermicidas

Dispositivo Intrauterino Cobre
Bioactivos

Hormonales Orales
Inyectables
Implantes

MÉTODOS NATURALES

Ritmo (Ogino- Krausse)

Coito interrumpido

Moco cervical (billings)

MÉTODOS QUIRÚRGICOS

Hombres

Vasectomía

Mujeres

Tubectomía

MÉTODO DE EMERGENCIA

Hormonal

DIU

MÉTODO DEL RITMO

Desde el primer día de la menstruación

Días permitidos	Periodo fértil	Días permitidos
1-5	Abstinencia (18 días)	23-28

60% efectivo



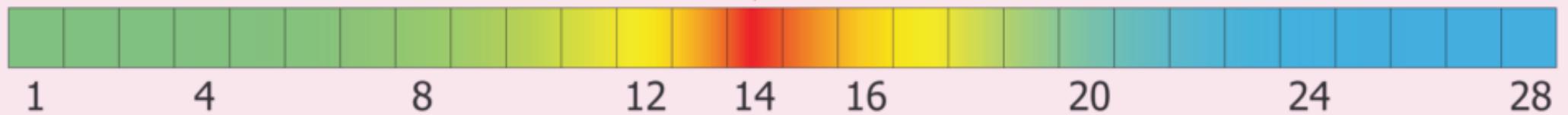
Fase folicular



Ovulación



Fase lútea



MOCO CERVICAL (BILLINGS)

60% efectivo

BARRERA:

ESPERMICIDA



- Sustancias químicas que destruyen a los espermatozoides y pueden aplicarse como óvulos vaginales, jaleas, cremas o espumas.
- Solos son poco confiables y es preferible emplearlos junto con otro método de barrera.

CONDÓN



- Su eficacia para prevenir el embarazo es similar y depende, en gran medida, de la colocación correcta.
- Es el único método de planificación que, además, previene las enfermedades de transmisión sexual, como la infección por el VIH/sida.
- El condón masculino o femenino puede utilizarse con otros métodos de planificación.

DIAFRAGMA



- El diafragma es una membrana de látex o silicona rodeada por un anillo flexible, que se coloca al rededor del cuello del útero para impedir el paso de los espermatozoides.
- Debe colocarse 10 minutos antes de cada relación sexual y retirarlo de 6 a 8 horas después.

HORMONAS



- Introducidas en 1960.
- Es el método más usado para evitar embarazos.
- Utiliza derivados de las principales hormonas ováricas (esteroides sintéticos).
- Se han ido disminuyendo las dosis de esteroides para reducir efectos colaterales y patógenos.



HORMONAS

Utilizar hormonas femeninas (estrógenos y progestágenos) para interferir con la producción de óvulos en el ovario de la mujer y así evitar el embarazo.

Se pueden administrar como píldoras o inyecciones (subcutáneas o intramusculares), anillos vaginales, parches cutáneos, implantes subdérmicos.

ORALES E INYECTABLES

Pueden ser simples (solo con un progestágeno) o combinados (estrógeno + progestágeno).

MINI PÍLDORA

- Tiene una menor cantidad de hormonas, ya sean estrógeno + progestágeno o solo progestágeno.

SOLO PROGESTÁGENOS

- Es adecuada para las mujeres que no pueden tomar estrógenos.
- La inyección es cómoda, discreta y bien tolerada por la mayoría de mujeres.
- Confiabilidad en uso correcto: 99.8%. Falla en uso habitual: 9%.
- Se puede empezar en cualquier momento; cuando comienzan a tomarse entre el 1ero y el 5to día del ciclo menstrual, tienen una efectividad inmediata.
- Si empiezan a tomarse cualquier otro día, se requiere de 7 días para que sean efectivas (supriman la liberación de óvulos en el ovario) y, por eso, es preciso utilizar otro método de planificación durante la primera semana de uso.



ESQUEMAS

2 esquemas básicos:

CONVENCIONAL: de 28 días, que tiene 21 píldoras con hormonas + 7 píldoras sin hormonas; la menstruación ocurre durante los días en que se toman las píldoras sin hormonas.

CONTINUO: las 28 píldoras tienen hormonas; no se presenta la menstruación y ello resulta conveniente para muchas mujeres.

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA

Comienza el 1er día de la menstruación

Dura 21 días por 3 semanas

7 días de intervalo de descanso

28 días continuos



BENEFICIOS NO CONTRACEPTIVOS



- Disminuye el flujo menstrual (periodos más livianos y más cortos)
- Mejora la anemia
- Reduce cólicos menstruales
- No disminuyen el deseo sexual

EFFECTOS ADVESOS

- Cefalea
- Trombosis venosa profunda
- Tromboembolismo pulmonar
- Aumento de peso
- Náuseas
- Cloasma
- Cambios de humor
- Reacción anafiláctica
- Cambio en el apetito
- Amenorrea
- Secreción vaginal
- Infección vaginal
- Acné

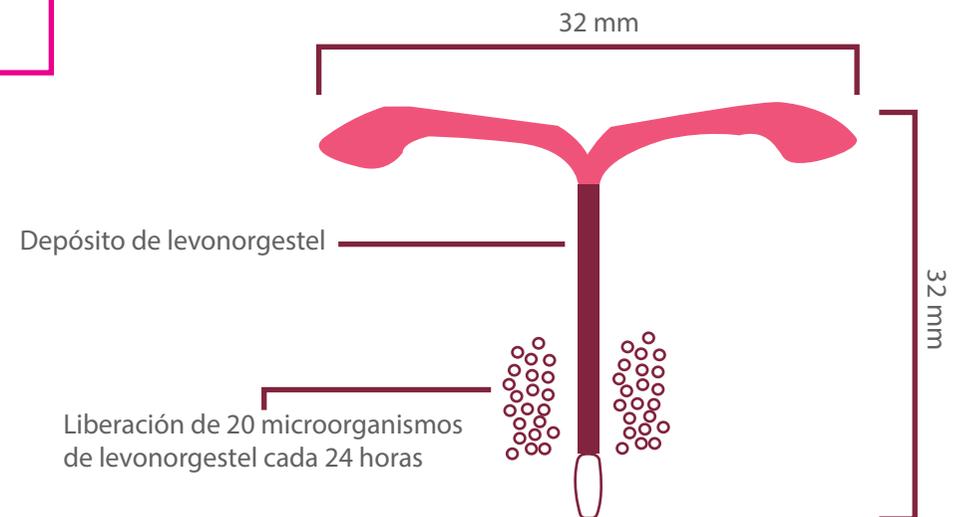
DISPOSITIVO INTRAUTERINO



*Nótese el sitio donde queda colocado el dispositivo intrauterino

- El dispositivo hormonal, además, libera pequeñas cantidades de progestágeno, de modo que causa atrofia del endometrio y aumenta la viscosidad del moco cervical.
- Disminuye las menstruaciones e incluso las elimina.
- Son reversibles y de larga acción, ya que son efectivos de 5 a 10 años y pueden retirarse en cualquier momento.

- Usualmente en forma de T, que se coloca dentro del útero para evitar el embarazo.
- El dispositivo de cobre altera las condiciones del interior del útero, impidiendo el paso de los espermatozoides y la implantación.
- Puede ocasionar menstruaciones dolorosas, abundantes y prolongadas.



DISPOSITIVO INTRAUTERINO



- Su efectividad no depende de las condiciones de uso
- Confiabilidad > 99%
- Puede colocarse en cualquier momento, mejor en los primeros 5-7 días del ciclo menstrual.
- Debe reemplazarse cada 5 años (idealmente).

IMPLANTES



- Son tubos delgados que contienen un progestágeno.
- Una vez insertados debajo de la piel, liberan lentamente y a un ritmo constante pequeñas cantidades de esta hormona hacia la circulación.
- Si la mujer desea quedar embarazada, puede retirarse en cualquier momento, mediante un procedimiento sencillo y la fertilidad se restablece por completo en 2 a 3 semanas.
- 20% de las mujeres no tienen menstruaciones.

IMPLANTES

- Una vez colocados, usualmente en el brazo, los implantes no son visibles pero se pueden sentir bajo la piel.
- Efectivos de 3 a 5 años, constituyen un método de planificación reversible, de larga acción y muy confiable.

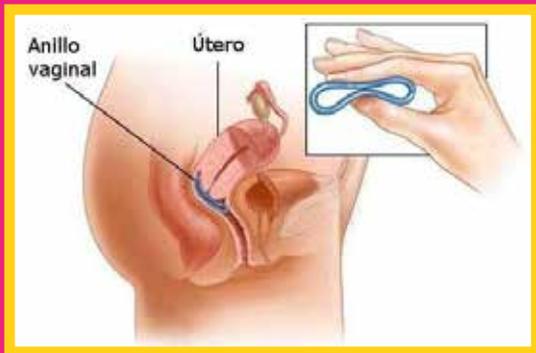


CONFIABILIDAD: 99,95%
SU EFICACIA NO DEPENDE DE
LAS CONDICIONES DE USO
(ÓPTIMO O HABITUAL)

ANILLOS VAGINALES



- Es un anillo flexible de plástico que contiene pequeñas cantidades de estrógenos y progestágenos.
- Es un método cómodo, discreto, fácil de colocar y de retirar y no hay que colocarlo en un sitio exacto de la vagina para que sea efectivo.
- Puede ocasionar sangrado intermenstrual, flujo vaginal y otras molestias durante los primeros meses de uso.



- Una vez colocado en el fondo de la vagina, el anillo libera de manera controlada y continua, las hormonas que contiene y así evita el embarazo.

- En general, debe colocarse en los 5 días siguientes al inicio de la menstruación y hay que retirarlo después de 21 días, para colocar un nuevo anillo en el ciclo menstrual siguiente.

CONFIABILIDAD 94%
FALLA EN USO HABITUAL 6-9%

PARCHE TRANSDÉRMICO

- Contiene estrógenos + progestágenos que son liberados de manera controlada y estas hormonas pasan a través de la piel hacia los vasos sanguíneos subcutáneos.
- Pueden colocarse en cualquier parte del cuerpo (excepto sobre los senos), preferiblemente en la espalda, abdomen, los glúteos o la parte superior del brazo.
- Aunque es muy adherente y resiste a la humedad, el sudor o el movimiento, a veces puede desprenderse. Si ello ocurre hay que colocar un nuevo parche lo más pronto posible.
- Aunque el parche libera hormonas hasta por 9 días, se aconseja cambiarlo cada 7 días, durante 3 semanas continuas y no usarlo por 7 días (durante los cuales tiene lugar la menstruación) y luego colocar un nuevo parche.
- No ocasiona aumento de peso o alteración de los lípidos sanguíneos (dislipidemia).
- 20% de las mujeres presentan reacción cutánea (irritación).

Confiabilidad en uso
correcto $\geq 98\%$
Falla en uso habitual
3-9%



ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

- Consiste en la toma de tabletas que contienen un progestágeno o estrógeno + progestágeno, para evitar el embarazo cuando se tienen relaciones sexuales no protegidas.
- El progestágeno evita o retarda la ovulación, a la vez que altera las características del moco cervical (dificultando el paso de los espermatozoides) y disminuye el desplazamiento del óvulo en las trompas uterinas.
- Puede emplearse en cualquier momento del ciclo menstrual y hasta 3-5 días después de la relación sexual no protegida.



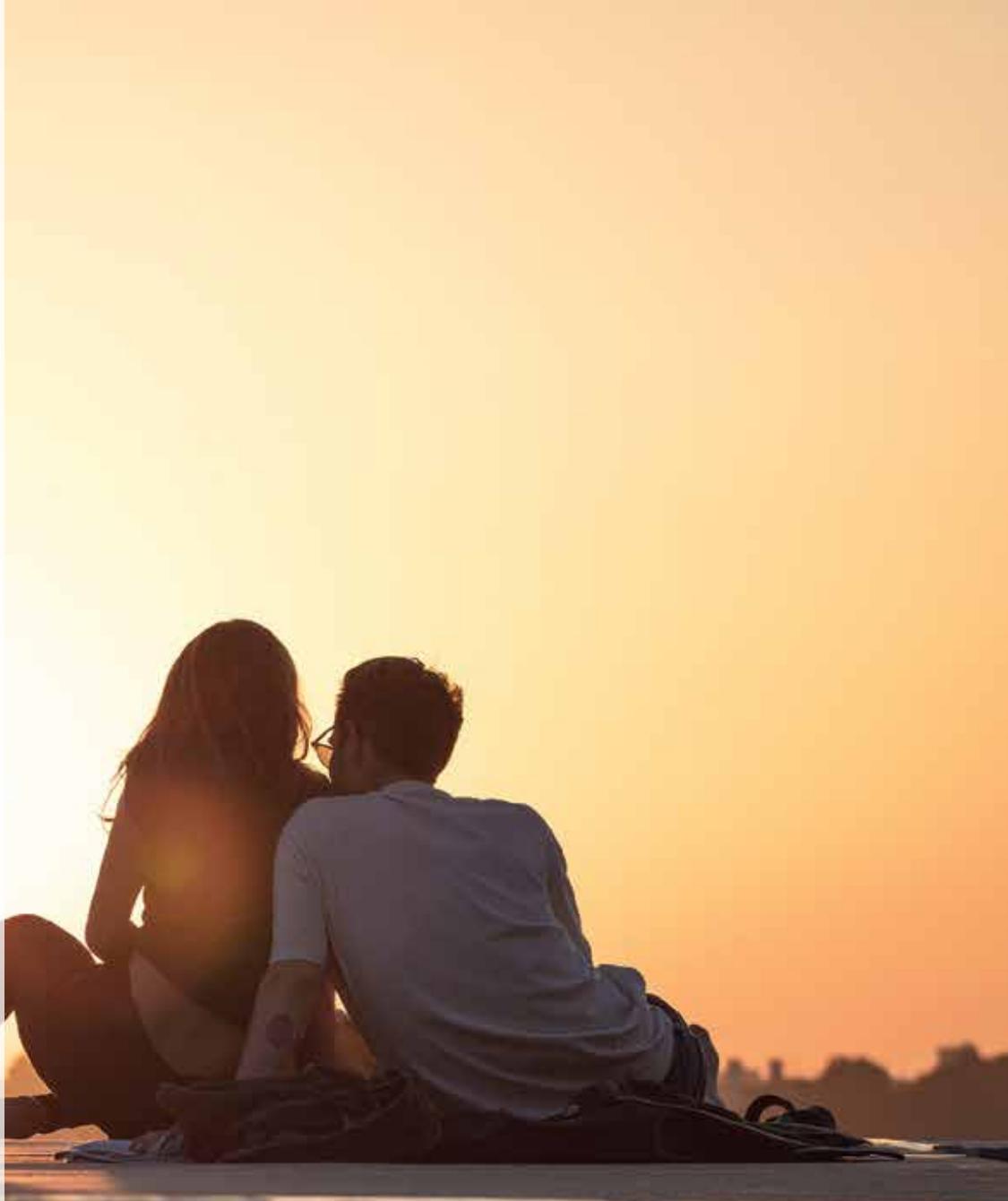
MÉTODOS DEFINITIVOS

- La esterilización, femenina o masculina (vasectomía), es un método de planificación prácticamente irreversible.
- En la mujer, el procedimiento implica cortar y sellar ambas trompas uterinas, de modo que si bien los ciclos menstruales permanecen inalterados, no es posible la fecundación del óvulo.

MUJERES: Tiene efecto inmediato. Confiabilidad: 99,5%.

- En el hombre, se cortan y sellan los conductos deferentes, que llevan los espermatozoides desde los testículos a la uretra, de modo que no afecta la erección o la eyaculación, pero no hay espermatozoides en la eyaculación.

MUJERES: Tiene efecto inmediato. Confiabilidad: 99,5%.



LA ESTERILIZACIÓN ES APROPIADA PARA LAS PERSONAS QUE ESTÁN COMPLETAMENTE SEGURAS DE NO QUERER MÁS HIJOS.

COMPARACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Generalmente
2 o menos
embarazos por
cada 100
mujeres en un año

Aproximadamente
30 embarazos por
cada 100 mujeres
en un año

¿CÓMO ELIGES TU ANTICONCEPTIVO/ MÉTODO DE PLANIFICACIÓN?

SIEMPRE VERIFICAR

- INDICACIONES
- USO
- SEGURIDAD
- EFECTIVIDAD
- PRECIO
- INFORMACIÓN SOBRE PROTECCIÓN FRENTE A ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL



REQUISITOS Y RECOMENDACIONES

SEGÚN MÉTODO ANTICONCEPTIVO

En mujeres sanas no hay requisitos previos

Fundamental historia clínica

- Exploración mamaria
- Exploración pélvica
- Citología
- Análisis sanguíneo
- Antecedentes (cáncer)
- Tomar medicamentos
- Prestar especial atención a la presencia de migraña o factores de riesgo cardiovasculares.

Solicita
información

Haz que
tu voz sea
escuchada

Tú eres el
protagonista

Conoce sobre
tus derechos
sexuales y
reproductivos

Prevenir el
embarazo
es posible

EMPODÉRATE



“Lograr que todo ser humano nazca sin desventajas, en un medio que permita el desarrollo de todas sus potencialidades”

