Actualizándonos en tiempos de **COVID-19**

CARTILLA INFORMATIVA PARA PERSONAL DE SALUD

Métodos Anticonceptivos para Adolescentes que debes conocer

El Perú Primero

PERÚ Ministerio de Salud

15 AÑOS PROMSEX

Inppares Promueve salud y desarrollo

UNFPA Fondo de Población de las Naciones Unidas - Perú

Vivir la sexualidad de manera plena, responsable, informada y placentera no implica necesariamente la reproducción. Por lo tanto; adolescentes, jóvenes y adultos pueden recurrir al uso de métodos anticonceptivos para prevenir un embarazo no planificado.

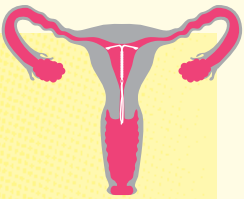
En situaciones de emergencia se debe garantizar más que nunca el acceso a anticoncepción y condones para evitar embarazos no planeados así como Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), entre ellas el VIH.

¿Cuáles son los **criterios** de elegibilidad para el **uso de anticonceptivos** en **adolescentes**?

- **Las y los adolescentes son elegibles para** utilizar **cualquier método anticonceptivo temporal** y deben tener acceso a una variedad de opciones.
- **La edad** por sí misma **no constituye una razón médica** para no otorgar anticonceptivos a las y los adolescentes.
- Los **criterios utilizados para mujeres adultas**, referentes a patologías, **se aplican también a adolescentes y jóvenes**.
- Los **factores sociales** constituyen **aspectos importantes a considerar** en la elección del método anticonceptivo para adolescentes.
- **Se debe garantizar el acceso, la gratuidad y la continuidad** de la atención y del método anticonceptivo elegido.
- **En todos los establecimientos de salud encontrarás profesionales que te brindarán la información** necesaria en temas de salud sexual y reproductiva cuando lo requieras.

Dispositivo intrauterino (DIU)

- Es un pequeño dispositivo.
- Se inserta en el útero de la mujer por un profesional de la salud.
- La duración de la protección para evitar un embarazo es de hasta 12 años.



IMPORTANTE:

- **Eficacia** de **99.40%.**
- No interfiere con el acto sexual.
- No protege contra una Infección de Transmisión Sexual (ITS) como el VIH.
- Según la evidencia disponible, **los métodos reversibles de larga duración son los más efectivos para adolescentes.**

Implantes

- Es una pequeña varilla flexible que se coloca debajo de la piel, en la parte superior e interna del brazo.
- La duración de la protección para evitar un embarazo es de tres años.
- Libera lenta y constantemente progestágeno en el torrente sanguíneo.

IMPORTANTE:

- **Eficacia** de **99.95%.**
- Puede producir alteraciones en el patrón menstrual.
- Según la evidencia disponible, **los métodos reversibles de larga duración son los más efectivos para adolescentes.**

Píldoras

- Son métodos hormonales.
- Inhibe la ovulación y espesa el moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides.
- El Ministerio de Salud cuenta con píldoras combinadas de estrógenos y progestágenos.
- Las píldoras combinadas son el tipo más común de píldora anticonceptiva. La mayoría vienen en paquetes de 28 o 21 pastillas.
- Usar la pastilla es fácil: solo se debe tomar una pequeña píldora todos los días. Se debe tomar exactamente a la misma hora todos los días para crear el hábito en la usuaria.

IMPORTANTE:

- **Eficacia** del **99.70%**, si se usa correctamente.
- Protege contra el cáncer de ovario y endometrio.

Inyectables

Existen dos tipos de ampollas:

- Una que contienen la hormona estrógeno y progestina. Se administra vía intramuscular y protege 1 mes.
- Otra que solo es de progestina, protege por 3 meses y también se administra vía intramuscular. Actúa inhibiendo la ovulación, espesando el moco cervical, lo que impide el paso de los espermatozoides hacia el útero.

IMPORTANTE:

- **Eficacia** de **99.95%** en el inyectable combinado y de **99.70%** en inyectables de progestina.

Preservativo o condón

Es una funda delgada de látex. Se coloca en el pene erecto antes de la relación sexual, impidiendo que el espermatozoide se una con el óvulo.

¿Cómo se usa?

1. Apretar la punta del condón para que no quede aire adentro.
2. Desenrollar poco a poco el condón sobre el pene erecto hasta cubrirlo totalmente.
3. Al terminar la relación sexual, sostener el condón por su base y retirar el pene cuidadosamente.
4. Quitar el condón cubriéndolo con papel higiénico, evitando que se derrame el semen.
5. Desechar el condón envuelto con papel higiénico en el tacho de la basura.

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE CONDONES:

La clave es cuidar bien los condones y usarlos correctamente cada vez en cada relación sexual:

- Se deben guardar en un lugar fresco y seco, lejos de objetos filosos y de la luz solar directa. No se deben guardar en el bolsillo, el automóvil o el baño durante mucho tiempo (más de 1 mes), ya que la humedad y el calor pueden dañarlos.
- Siempre se debe revisar la fecha de vencimiento y verificar que no haya agujeros en el paquete antes de abrir el condón (debes poder sentir una pequeña burbuja de aire cuando aprietas el envoltorio). Si un condón está rasgado, seco, duro o pegajoso, se debe desechar.
- La mayoría de condones vienen prelubricados, pero agregar lubricante a base de agua puede hacer que los condones se sientan más cómodos y evitar que se rompan.

IMPORTANTE:

- La **eficacia** del uso común del **condón masculino** de manera correcta y en cada relación sexual es de **85%**, y de **80%** para la **prevención de ITS.**
- El **condón masculino** y el **condón femenino** son los únicos métodos que **brindan doble protección** al prevenir al mismo tiempo un embarazo no planeado y las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), incluido el VIH.

Condón femenino

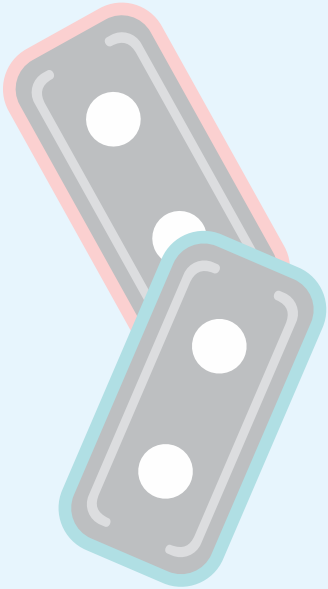
- Es una funda amplia y delgada con un anillo blando en cada extremo.
- Se coloca en la vagina antes de una relación sexual.

¿Cómo se usa?

1. Verificar la fecha de vencimiento y que el sobre esté completamente cerrado. Esparcir lubricante por todo el sobre y luego abrir por la ranura señalada. Puede adicionalmente usarse lubricante a base de agua o de silicona.
2. Encontrar una posición cómoda para colocar el condón.
3. Apretar el anillo interno con el dedo pulgar y el dedo medio e introducirlo en la vagina.
4. Empujar el anillo interno en la vagina lo más que se pueda, hasta llegar al cuello uterino.
5. Retirar el dedo y permitir que el aro externo sobresalga de la vagina.
6. Luego de la relación sexual tomar papel higiénico y enrollar el anillo externo del condón, girar para sellar los fluidos y retirarlo suavemente de la vagina.
7. Desechar cubriéndolo con papel higiénico. No arrojar al inodoro.

IMPORTANTE:

- **Eficacia** de **79%** en su uso común.



Anticonceptivo de emergencia (AE)

Se refiere al método que las mujeres pueden usar como una alternativa solo en caso de emergencia, con el objetivo de prevenir un embarazo no planeado.

A) **Levonorgestrel** (el Minsa cuenta con blíster de 2 tabletas de 0.75mg).

B) **Método Yuzpe** (Etinilestradiol + levonorgestrel 30 mg + 150 mcg. 8 tabletas: 4 tabletas 1era dosis y 4 tabletas 2da dosis).

¿Cómo se usa?

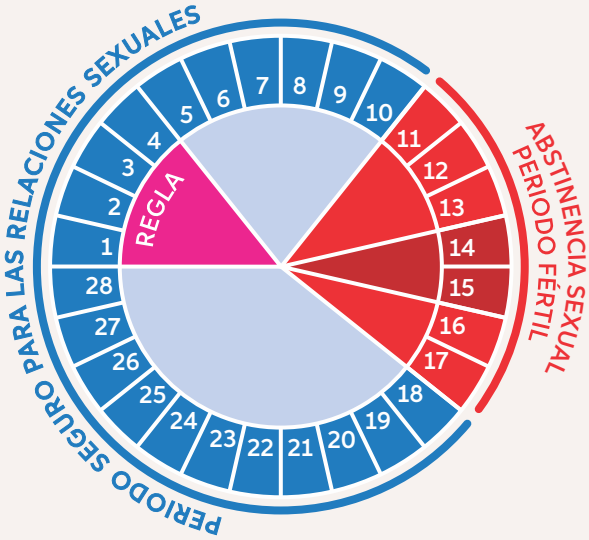
- **En dos tomas (0.75 mg cada pastilla):** La primera pastilla debe tomarse como máximo dentro de las 72 horas (tres días) después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. La segunda pastilla debe tomarse 12 horas después de la primera. Sin embargo se recomienda tomar ambas pastilla juntas lo antes posible.

IMPORTANTE:

- **Eficacia** de **95%**, si se toma inmediatamente después de una relación sexual sin protección. En las **72 horas posteriores** la eficacia **disminuirá de 94% hasta 52%.**

Método del Ritmo o de la Regla

- Es un método basado en la observación de la fertilidad.
- Se toma en cuenta los últimos 12 ciclos menstruales para el cálculo de días fértiles de la mujer.
- Implica evitar las relaciones sexuales durante los días fértiles que son los días de la ovulación.
- Solo funciona en mujeres con ciclos menstruales regulares.

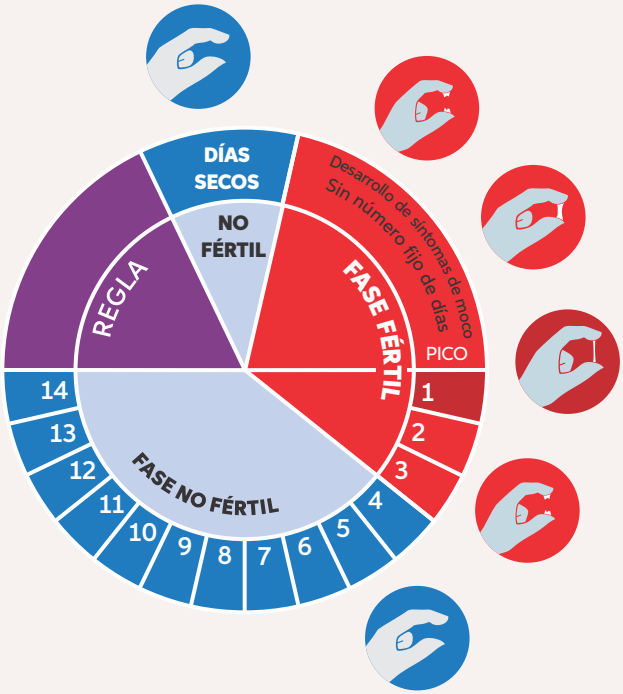


Antes de usar el método del ritmo como anticonceptivo, se debe hacer un seguimiento de la duración de los ciclos menstruales durante, al menos, 6 periodos, usando un calendario común o una aplicación (app).

IMPORTANTE:

- El método del ritmo **es difícil de usar si todos tus ciclos no tienen siempre la misma duración**. No se puede usar si tus ciclos tienen menos de 27 días.
- El método de ritmo tiene una **eficacia** de **75%** en su uso común. Es más eficaz cuando se combina con otros métodos de observación de la fertilidad, como por ejemplo el de ovulación.

Método de Billings o Moco cervical



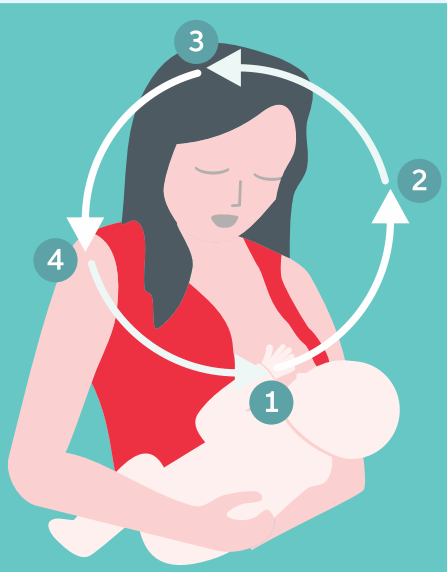
- El método del moco cervical, también denominado "método de la ovulación" o "método Billings", es otro método de observación de la fertilidad que se basa en la interpretación de las secreciones que se producen en el cuello uterino.
- Para evitar un embarazo no planeado con este método, se debe controlar el moco todos los días y anotar los resultados en una tabla. En los días fértiles se debe evitar el sexo vaginal o utilizar otro método anticonceptivo.

IMPORTANTE:

- Este método **puede tener una eficacia** de hasta **75%** usándolo de manera adecuada.
- Para poder usar los métodos de observación de la fertilidad, la usuaria debe aprender mucho acerca de su ciclo menstrual. Debe saber cuándo está ovulando y es fértil, y cuándo es seguro para ella tener relaciones sexuales sin riesgo de un embarazo no planeado.

Método de la Lactancia Amenorrea (MELA)

Este método está basado en la infertilidad natural del posparto que ocurre cuando la mujer está sin menstruar y amamanta plenamente, inhibiéndose la producción de las hormonas que se requieren para la ovulación. Debe cumplirse con los criterios de lactancia materna exclusiva, amenorrea (ausencia de regla) y solo se puede utilizar durante los 6 meses posparto.



La PROLACTINA es una hormona que inhibe la ovulación.

1. Succión del bebé.
2. Envía señal al cerebro.
3. Se produce la hormona prolactina.
4. Estimula el cuerpo de la madre a producir leche.

IMPORTANTE:

- El MELA tiene una **eficacia** del **98%.**
- La lactancia no evita el embarazo si se alimenta al bebé con leche de fórmula. En este caso el MELA no es un buen método anticonceptivo. Tampoco funciona si se usa extractor de leche.
- La lactancia solo puede usarse como método anticonceptivo durante los primeros 6 meses de vida del bebé o hasta que vuelva el periodo menstrual.

Norma Técnica de Salud de Planificación Familiar

Resolución Ministerial Nro. 652-2016/MINSA

Incluye a los y las adolescentes en la atención en Salud Sexual y Reproductiva:

- La entrega de métodos a las usuarias se realizará en el servicio de Planificación Familiar o el que haga sus veces, previa prescripción de la Receta Única Estandarizada, la misma que deberá ser firmada por la usuaria al recibir el medicamento.
- Los dispositivos médicos anticonceptivos (preservativo masculino, preservativo femenino y dispositivo intrauterino) deben estar disponibles en el servicio de Planificación familiar o el que haga sus veces.
- La utilización de métodos anticonceptivos temporales que conforman actividades de planificación familiar, no constituyen tratamientos médicos.
- Para la inserción de DIU y colocación del implante se necesita que la usuaria firme el formato de consentimiento informado según indica la NT de planificación familiar.

Según la NT los servicios integrales serán ofrecidos en todos los establecimientos de salud públicos del país de manera gratuita, incluyendo la historia clínica, orientación/consejería, la provisión de métodos anticonceptivos y el Anticonceptivo de Emergencia (AE).

Las y los adolescentes tienen derecho a recibir atención en SSR, incluyendo métodos anticonceptivos para quienes lo requieren.

En situaciones de emergencia como la pandemia de COVID-19, se debe garantizar este derecho asegurando la continuidad de la atención e implementando modalidades alternativas.

más Info

Si deseas saber más sobre los métodos anticonceptivos, revisa:

http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4191.pdf

Ten esta cartilla siempre a la mano y **compártela con otros colegas** para aclarar sus dudas.

Para más información llama gratis al **113**

113 Salud
UNIDOS PARA ATENDERTE MEJOR