

Profesora: Romina Parodi

Contacto: 2241534038

Fecha de entrega: viernes 27 de noviembre

ESI: SALUD Y EDUCACIÓN SEXUAL: Embarazo y Métodos Anticonceptivos

Desde el momento en el que los espermatozoides ingresen en el cuerpo de la mujer, irán en busca de un óvulo para fecundar. Como ya vimos, ese es el plan de la naturaleza para asegurarse la continuidad de la vida. Sin embargo, nuestra condición humana nos permite la posibilidad de elegir y de planificar en pareja el momento deseado para la búsqueda de un hijo.

Para eso existen una serie de métodos para el control de la natalidad llamados métodos anticonceptivos. Cada persona optará por el que más se adapte a sus convicciones morales, religiosas, a sus necesidades y su realidad particular.

Por otro lado, existe otro riesgo posible en el ejercicio de la sexualidad, que es el contagio de enfermedades a través del contacto de genitales. La vía sexual es óptima para la transmisión de gérmenes causante de las llamadas ETS (enfermedades de transmisión sexual) o ITS (infecciones de transmisión sexual).

1. Lee detenidamente los textos luego resuelve las consignas:

a. Explica porque el título del texto hace referencia a la frase Popular **“Para la cartera de la dama y el bolsillo del caballero”** ¿Qué quiere decir esta?

b. ¿Porque los métodos naturales no son seguros?

c. Indica que método anticonceptivo recomendarías en cada una de las siguientes situaciones:

- a una pareja de adolescentes que no quieren correr ningún riesgo de embarazo, se niegan a usar métodos que tenga que prescribir un médico, y no quieren contagiarse enfermedades.

-a una pareja que ya no quiere tener más hijos y que no quiere tener que preocuparse por cuidarse en el momento de tener relaciones.

-a una persona que tiene escasos recursos económicos y tiene relaciones con varias parejas diferentes que conoce ocasionalmente-

-a una pareja que no quiere usar sustancias químicas en el momento de iniciar su relación sexual, y tampoco quiere métodos definitivos ya que planifican tener hijos en el futuro.

d. Arma un folleto, flyer o afiche sobre la importancia del uso del preservativo, destinado a los adolescentes de tu escuela.

Luego indica si este corresponde a un método de prevención o promoción de la salud. Fundamenta tu elección.



“Para la cartera de la dama y el bolsillo del caballero...”

Valga esta frase tan popular que muestra en forma simbólica y elocuente lo necesario que resulta tener ciertas cosas útiles siempre al alcance de la mano, independientemente de si sos mujer o varón. La información que sigue puede ser tan importante en algún momento de tu vida, que queremos que la tengas siempre presente, que la valores y seas consciente de que el principal beneficiado de leerla cuidadosamente y luego aplicarla vas a ser vos mismo.

Métodos anticonceptivos:

Se los clasifica de varias formas:

Según su reversibilidad: **Reversibles:** Al dejar de usarse se recupera la fertilidad.
Irreversibles: Requieren intervención quirúrgica para realizarse y la persona queda estéril de por vida.

Según la utilización o no de elementos o sustancias extraños al organismo:

Naturales: Se basan en el reconocimiento de los ritmos biológicos femeninos para determinar cuál es el período fértil. Únicos aprobados por la Iglesia Católica. No se utilizan elementos ni sustancias extrañas.

No naturales: Utilizan sustancias o elementos antes o durante el contacto sexual para evitar el embarazo.

Según impidan o no el paso de los espermatozoides:

De barrera: Se interponen ante los espermatozoides para que no ingresen al útero

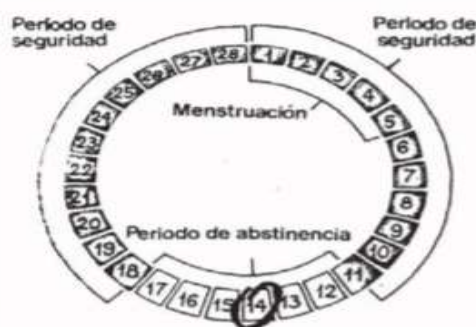
Sin barrera: Los espermatozoides se desplazan libremente.

Métodos anticonceptivos naturales:

Son reversibles y no constituyen una barrera al paso de los espermatozoides. Todos son sumamente inseguros, ya que muchos factores pueden alterar los ciclos biológicos normales de la mujer. Por otro lado, ninguno impide el contagio de enfermedades de transmisión sexual.

- **Método del ritmo o del calendario (Ogino Knaus):** Consiste en calcular 14 días a partir del primer día de menstruación; ese día es el de la ovulación, por lo tanto se sugiere abstenerse de tener relaciones tomando como margen de seguridad de unos cuatro días antes y después de la ovulación.

Pros y contras: No causan daño a la mujer pero ésta debe haber comprobado antes que sus ciclos menstruales sean muy regulares (cada 28 días). Igualmente, aún en personas regulares, factores emocionales pueden alterar circunstancialmente el día de la ovulación, por lo cual es imposible evitar los riesgos de este método. Se debe tener en cuenta además que tanto los óvulos como los espermatozoides tienen algunos días de sobrevivida y siguen siendo fértiles dentro del cuerpo de la mujer durante ese período.



- **Método de control del moco cervical o Billings.** El flujo producido por el cuello del útero varía su aspecto: durante la ovulación es más abundante, transparente y “mojado”, con una viscosidad capaz de generar “hilos” al tomárselo entre dos dedos (éste es el modo habitual de verificación del flujo fértil). Una vez pasados los días fértiles, este flujo se vuelve pastoso y pierde su transparencia, pudiendo mantenerse relaciones en ese período bajo ciertas condiciones.

Más información: www.woomb.org

Pros y contras: es inocuo su uso aunque poco higiénico; además, cualquier foco de infección vaginal por algún hongo o bacteria son capaces de alterar el aspecto del flujo creando dudas o confusiones.

- **Método de la temperatura:** El momento de la ovulación está acompañado por una elevación casi imperceptible de la temperatura rectal de 0,5 °C. Para captar esta señal, se debe medir la temperatura rectal sin realizar movimientos corporales que puedan generar calor, por lo cual se recomienda hacerlo por la mañana antes de levantarse.

Pros y contras: Poco práctico pero inofensivo para la mujer. Un cuadro febril, por leve que sea, enmascara esta sutil variación de temperatura.

- **El coito interrumpido:** Consiste en retirar el pene de la vagina en el momento en que se produce la eyaculación. Es tan ineficaz que no debería considerarse como método anticonceptivo. Los líquidos lubricantes segregados antes de la eyaculación pueden contener pequeñas cantidades de espermatozoides fértiles. Además produce impacto emocional aunque no daña físicamente. No lo admite la Iglesia Católica.

Métodos no naturales reversibles sin barrera:

Ninguno de ellos impide la transmisión de enfermedades.



Pastillas, DIU, y en el centro diafragma (de barrera)

- **Pastillas o píldoras:** Tienen estrógenos y progesterona, que “engañan” a la hipófisis simulando una situación de embarazo por lo cual inhiben la fabricación de hormonas folículo estimulante y luteinizante, e impiden la ovulación. Actualmente se están desarrollando algunas con muy bajas dosis de hormonas.

Pros y contras: son eficaces si se siguen estrictamente las indicaciones de uso. No puede saltarse la toma de ninguna dosis ya que perdería eficacia el método. Puede producir náuseas, mareos, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, debe vigilarse su uso en fumadoras.

Deben ser recetadas por un médico que evalúe el estado clínico de la paciente antes de prescribirlas. No cualquier píldora sirve para cualquier mujer.

- **DIU (dispositivo intrauterino) o espiral** es un elemento metálico (de cobre) de variadas formas que debe ser colocado dentro del útero durante los días de menstruación, en los que la vagina está más flexible, y permite al ginecólogo colocarlo adecuadamente. Este dispositivo tiene un hilo delgado adosado que permanece en la vagina y facilita su recuperación después de 2 o 3 años de colocado. El metal del DIU reduce la movilidad de los espermatozoides y éstos no pueden llegar a fecundar al óvulo. Por otro lado crea condiciones desfavorables en el endometrio, haciendo que si hubiera una fecundación, lo cual es poco probable, el embrión no logre implantarse en él. Actualmente se desarrolló un DIU que también libera hormonas que impiden la ovulación, por lo cual es mucho más seguro y no abortivo.

Pros y contras: Es muy eficaz si está bien colocado. Se puede retirar cuando la mujer lo desee, pero requiere chequeos ginecológicos periódicos, por lo cual es recomendable para mujeres adultas, en condiciones de hacerse los controles adecuados. En algunas personas puede provocar menstruaciones más abundantes y/o con dolor. En un 10 a un 15% de los casos debe ser retirado. Por el contrario, los que liberan hormonas producen menstruaciones muy cortas. Las mujeres que usan tampones deben tener mayores precauciones, ya que al retirarlos pueden interferir con el hilo del DIU que sale hacia la vagina.

Métodos no naturales reversibles con barrera

- **Diafragma:** dispositivo de látex, muy flexible, que la mujer introduce en el fondo de la vagina cubriendo el cuello del útero, para obstruir el paso de los espermatozoides. Se asocia a pomadas o geles espermicidas para reforzar su acción. El ginecólogo determina la medida para cada persona.

Pros y contras: No daña a la mujer pero es

antihigiénico, ya que se debe dejar al menos 6 horas después de cada relación. Por otro lado, se debe poder prever cuándo ésta ocurrirá ya que se debe instalar unas 2 horas antes. No es descartable, por lo que se lo debe lavar y conservar con talco. Hay que revisarlo por si aparecen zonas dañadas periódicamente, y su vida útil es de unos 2 ó 3 años. No impide el contagio de enfermedades.

- **Preservativo, condón, profiláctico o forro:** Dispositivo de látex que se coloca cubriendo el pene cuando está en erección. Tiene un reservóreo en el extremo donde se alojan los espermatozoides luego de la eyaculación y en el otro extremo abierto un anillo más rígido. Se debe usar durante toda la relación sexual, y debe ser colocado antes del ingreso del pene en la vagina.

Pros y contras: es muy barato, incluso en hospitales se distribuyen gratuitamente. No dañan la salud. Es el único método que si se usa durante toda la relación sexual impide la transmisión de enfermedades como SIDA y otras. Quita un poco la sensibilidad y puede causar alguna irritación durante la relación, pero se suelen usar sustancias lubricantes asociadas o geles espermicidas. Muchas personas mantienen relaciones sin usar ninguna forma de cuidado, y recién colocan el preservativo cuando la eyaculación es inminente. Este modo de uso es sumamente inseguro si se quiere evitar tanto el embarazo como la transmisión de enfermedades, ya que los líquidos lubricantes previos a la eyaculación también pueden contener tanto espermatozoides como microorganismos infecciosos.

- **Preservativo femenino:** similar al anterior pero de poliuretano, con dos anillos, uno en cada extremo. Uno de ellos llega a tocar el cuello del útero y el otro rodea los labios menores de los genitales externos.

Pros y contras: todavía no está muy difundido y su colocación es un poco más complicada que el masculino. También evita el contagio de enfermedades y es eficaz anticonceptivo usado bajo las mismas condiciones que el preservativo.

Métodos no naturales sin barrera irreversibles (quirúrgicos)

- **Ligadura de trompas:** se interrumpe el encuentro de óvulo y espermatozoide al bloquearse las trompas de Falopio. Muchas mujeres se las hacen en el momento de una cesárea (aprovechando el mismo acto quirúrgico).

Pros y contras: No perjudica la salud de la mujer, más allá del riesgo quirúrgico. La esterilidad es de por vida, por lo cual no puede haber dudas en el momento de la decisión.

- **Vasectomía:** consiste en ligar o cortar los conductos deferentes en el hombre. El efecto es el mismo que en la ligadura de trompas, al igual que los factores beneficiosos o perjudiciales.