

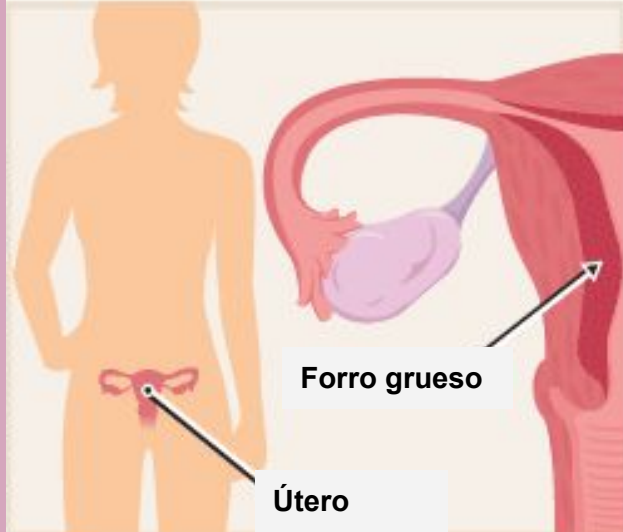


# Hagase cargo de su fertilidad

Una guía para la planificación familiar natural

---

## Antes de la menstruación



## Durante la menstruación



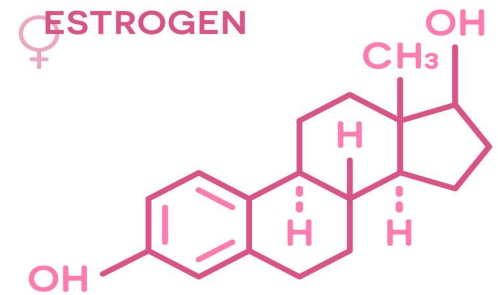
Los períodos son una parte **NATURAL** y **SALUDABLE** de la vida de una mujer. No deberían interponerse en el ejercicio, la diversión y el disfrute de la vida.

Un período ocurre debido a cambios en las hormonas en el cuerpo. Las hormonas son mensajeros químicos. Los ovarios liberan las hormonas femeninas estrógeno y progesterona. Estas hormonas hacen que se forme el revestimiento del útero. El revestimiento acumulado está listo para que un huevo fertilizado se adhiera y comience a desarrollarse. Si no hay óvulos fertilizados, el revestimiento se rompe y sangra. Entonces, el mismo proceso ocurre de nuevo.

La ovulación es la liberación de un óvulo de los ovarios. Las mismas hormonas que causan la acumulación del revestimiento del útero también hacen que un óvulo salga de uno de los ovarios. El óvulo viaja a través del tubo delgado llamado trompa de Falopio hasta el útero. Si el óvulo es fertilizado por una célula de espermia, se adhiere a la pared del útero, donde con el tiempo se convierte en un bebé. Si el óvulo no se fertiliza, el revestimiento del útero se rompe y sangra, causando un período.

# ¿Los anticonceptivos hormonales son realmente seguros?

Desde 1962, las mujeres han estado usando anticonceptivos hormonales como una forma de control de la natalidad. En los últimos 20 años se han realizado estudios sobre la verdadera seguridad, efectividad y efectos secundarios de este método.





## Dispositivo Intrauterino Hormonal

Mirena es un sistema de liberación hormonal que se coloca en el útero para evitar el embarazo por hasta 5 años. Es 99% efectivo. Los efectos secundarios comunes de Mirena son:

- Períodos perdidos
- Sangrado y manchado entre períodos
- Sangrado abundante después de la inserción del dispositivo.
- Dolor abdominal / pélvico.
- Quistes ováricos
- Náuseas, vómitos, hinchazón
- Dolor o sensibilidad en los senos
- Aumento de peso
- Pérdida de cabello
- Acné
- Depresión
- Pérdida de interés en el sexo.

# – Dispositivo Intrauterino de Cobre

Dispositivo intrauterino de cobre funciona irritando / inflamando el revestimiento del útero, lo que a su vez evita que el óvulo fertilizado se implante en la pared uterina. Este dispositivo evita que el óvulo se implante, pero no impide que el espermatozoides fertilice el óvulo y comience el proceso de concepción.

## Los efectos secundarios pueden incluir:

- Dolor cuando se coloca el dispositivo y calambres o dolor de espalda durante unos días después
- Manchado entre períodos
- Períodos irregulares
- Períodos más pesados o más largos
- Calambres durante tus períodos
- Posible reacción al cobre.

Efectivo el 98% del tiempo





Los efectos secundarios incluyen:

- Náuseas o vómitos
- Sensibilidad en los senos
- Dolores de cabeza y migraña
- Aumento de peso
- Pérdida de cabello
- Cambios de humor
- Períodos perdidos
- Disminución del interés en el sexo.
- Cáncer de mama
- Cáncer de cuello uterino
- Cáncer de hígado

# Píldora Anticonceptiva Hormonal

Las píldoras anticonceptivas funcionan haciendo que su cuerpo deje de producir las dos hormonas muy importantes para las mujeres, el estrógeno y la progesterona. Esto hace que su cuerpo deje de ovular para que no pueda quedar embarazada. Son 99% efectivos.



# Inyecciones hormonales

Los efectos secundarios incluyen:



- Cambios en los períodos menstruales.
- Aumento de peso
- Náusea
- Calambres estomacales o dolor
- Hinchazón
- Mareo
- Dolores de cabeza
- Somnolencia
- Irritabilidad
- Sensibilidad en los senos
- Disminución del tamaño de los senos
- Acné
- Perdida de cabello
- Disminución del deseo sexual
- Sofocos
- Dolor en las articulaciones
- Reacciones en el lugar de la inyección (irritación, dolor, cambios en la piel o un bulto duro)

**Depo-Provera (acetato de medroxiprogesterona) es una forma de progesterona, una hormona femenina que se usa como anticonceptivo para prevenir el embarazo.**

# Parche Hormonal

El parche anticonceptivo funciona de manera similar a la pildora. Hace que el cuerpo no ovule cambiando las hormonas. Es 99% efectivo.



Efectos secundarios del parche:

- síntomas de ataque cardíaco: dolor en el pecho o dolor que se extiende a la mandíbula u hombro, náuseas, sudoración
- aumento de la presión arterial
- signos de un derrame cerebral: entumecimiento o debilidad repentina, dolor de cabeza intenso y repentino, dificultad para hablar, problemas de visión o equilibrio
- signos de un coágulo de sangre: pérdida repentina de la visión, dolor punzante en el pecho, falta de aliento, tos con sangre, dolor o calor en una o ambas piernas
- hinchazón o sensibilidad en el estómago
- ictericia (coloración amarillenta de la piel o los ojos)
- sangrado vaginal inusual, dolor pélvico
- un bulto en el seno
- problemas de memoria, confusión, comportamiento inusual



# Implantes Hormonales

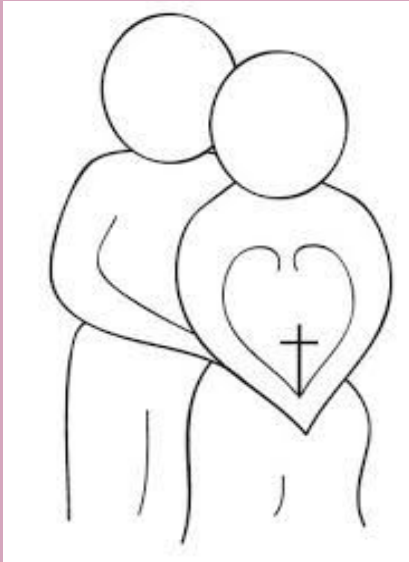
*Los implantes hormonales son una pequeña varilla de plástico que se implanta en la piel de la parte superior del brazo. La dosis del medicamento se libera lentamente en el cuerpo. La barra puede permanecer en su lugar y proporcionar efectos continuos durante 5 años. Las varillas hormonales interactúan con fenilbutazona, modafinilo, hierba de San Juan, antibióticos, medicamentos anticonvulsivos, barbitúricos y medicamentos contra el VIH. Implanon no debe usarse durante el embarazo o directamente después del embarazo. Si queda embarazada o cree que puede estarlo, debe extraer la varilla de inmediato. Un cierto problema grave de embarazo (embarazo ectópico) puede ser más probable si queda embarazada mientras usa este producto. Las hormonas de la varilla pasan a la leche materna en pequeñas cantidades.*



**Los efectos secundarios incluyen:**

- Náusea
- Calambres estomacales / hinchazón / dolor
- Mareo
- Dolor de cabeza
- Cambios de humor
- Depresión
- Dolor o sensibilidad en los senos
- Acné
- Pérdida de cabello
- Aumento de peso
- Dolor de garganta
- Síntomas de gripe
- Dolor de espalda
- Calambres menstruales
- Cambios en los períodos menstruales.
- Picazón vaginal y
- Irritación o secreción vaginal

# Los beneficios de las opciones naturales de control de la natalidad:



- Sin efectos secundarios negativos.
- Sin efecto negativo a largo plazo en la salud
- Tan efectivo como las opciones hormonales
- Es fácil activar y desactivar un método, no requiere desintoxicación
- Es más fácil concebir cuando quieres
- Le ayuda a tener una comprensión más profunda de su cuerpo y ciclo.

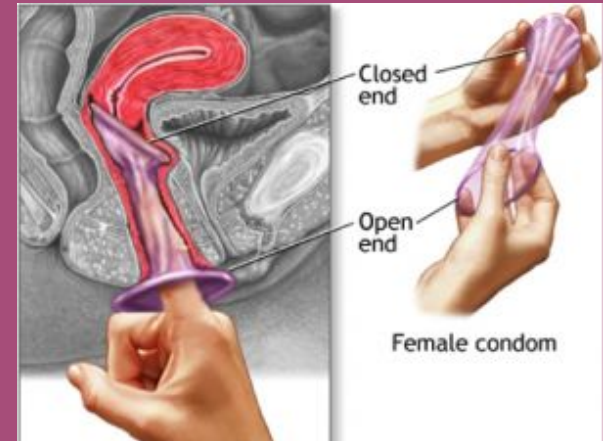
# — Condones

Ajuste adecuado: es importante que el condón se ajuste bien; de lo contrario, ofrece menos protección y es menos agradable para el hombre, lo que significa que es menos probable que quiera usarlos.

Los condones funcionan evitando que el semen (el líquido que contiene espermatozoides) ingrese a la vagina. El condón masculino se coloca en el pene cuando se pone recto. Se desenrolla todo el camino hasta la base del pene mientras se sostiene la punta del condón para dejar espacio adicional al final.

El condón femenino es una bolsa suave y suelta con un anillo en cada extremo. Se inserta un anillo en la vagina para mantener el condón femenino en su lugar. El anillo exterior ayuda a mantener el condón en su lugar y también se usa para extraerlo.

Cuando se usan adecuadamente, los condones son 98% efectivos y la única forma de prevención del embarazo que también protege contra las infecciones de transmisión sexual.



# Amamantamiento



Cuando una mujer acaba de dar a luz, su cuerpo sabe que no es seguro quedar embarazada de inmediato porque necesita tiempo para sanar. Debido a esto, cuando está amamantando a su hijo exclusivamente, no recuperará su período ni ovulará durante al menos 3 meses, pero a veces hasta un año. Funciona como un método anticonceptivo seguro y efectivo el 98% del tiempo cuando la madre se compromete a amamantar a tiempo completo. Si el bebé se alimenta de fórmula además de la leche materna, es posible que no funcione.

# Seguimiento de la ovulación

JULIO 2018						
Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

El seguimiento de sus ciclos menstruales y la ovulación es una forma muy efectiva de no quedar embarazada. Cada mes solo hay unos 6 días para que una mujer pueda quedar embarazada. Estos días son los 2 días antes de ovular, el día en que ovula y 1 día después de ovular. El día en que ovula es generalmente alrededor de 2 semanas después de su período. Este período de tiempo se debe a que los espermatozoides pueden vivir dentro de la vagina hasta por 5 días. Entonces, con el seguimiento de la ovulación, siempre que no tenga relaciones sexuales sin protección dentro del período de tiempo en que puede quedar embarazada, será seguro. Algunas personas que usan este método prefieren usar condones los días en que pueden quedar embarazadas y otras simplemente pueden abstenerse de tener relaciones sexuales por completo o usar el método de extracción. Puede hacer un seguimiento de esto registrando los días en que tiene su período en un calendario u obtener una aplicación que rastree su período y fertilidad por usted. Mantenga un registro de cuántos días pasan entre el primer día de su período cada mes y el día en que ovula será exactamente a mitad de camino entre los dos.

# Basal Temperatura



Su temperatura basal es la temperatura de su cuerpo cuando está en reposo. Controlar su temperatura basal todos los días como método anticonceptivo es relativamente nuevo, pero tiene una efectividad del 99%. Para usar este método, la mujer necesita tomar su temperatura a primera hora de la mañana cuando se despierta, por lo que está muy cerca de cuando su cuerpo estaba descansando. Cuando una mujer ovula, su temperatura basal aumentará ligeramente, por lo que sabe que esos son días en los que no puede tener relaciones sexuales sin protección o puede quedar embarazada. Al rastrear su temperatura basal, puede crear una ventana de tiempo para quedar embarazada y usar protección para el sexo en esos días o abstenerse de tener relaciones sexuales.

# Conclusión

Como mujer, es su responsabilidad hacerse cargo de su fertilidad y conocer todas las opciones que tiene con respecto a la anticoncepción.

Está claro que los métodos naturales de planificación familiar cuando se practican correctamente son tan efectivos como los métodos anticonceptivos hormonales.

Cuando se trata de anticonceptivos hormonales, los riesgos superan los beneficios.

Nuestros cuerpos fueron diseñados con delicadeza para producir y equilibrar hormonas, una vez que introducimos hormonas sintéticas en nuestros sistemas, causamos desequilibrios que pueden afectar negativamente su salud durante años.

