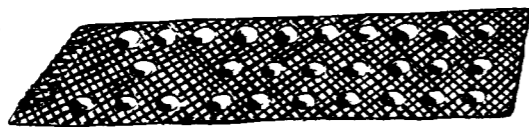


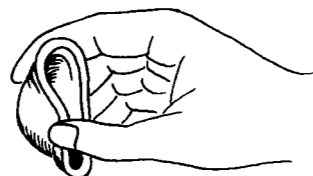
## Métodos transitorios

**La píldora** La mujer toma una pastilla todos los días la cual contiene una hormona que previene la ovulación y modifica el recubrimiento del útero. Debe acordarse de tomarla todos los días a la misma hora. Este método produce malestares en algunas mujeres pero, por lo general, se pueden cambiar y tomar otro tipo de píldora. Otras mujeres se sienten mejor porque las pastillas hacen que sus períodos sean más livianos y menos dolorosos.



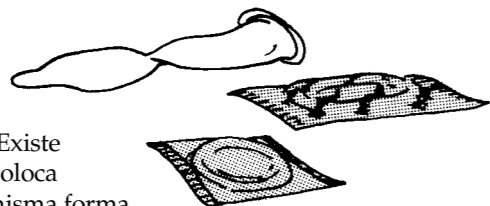
Con este método, 1 de cada 100 mujeres quedará embarazada cada año.

**El diafragma** Es una barrera de goma que se coloca en el cuello del útero para evitar que entre el semen. Vienen en varios tamaños y es importante que la mujer use el tamaño adecuado. Este método puede ser efectivo si se usa junto con una crema anticonceptiva.



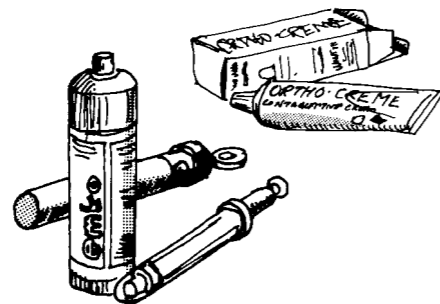
Con este método, unas 10 de cada 100 mujeres quedarán embarazadas cada año.

**El condón** Está hecho de goma fina y se coloca en el pene del hombre. El semen queda dentro, impidiéndose que penetre en el cuerpo de la mujer. Existe también un condón femenino que se coloca dentro de la vagina y funciona de la misma forma.



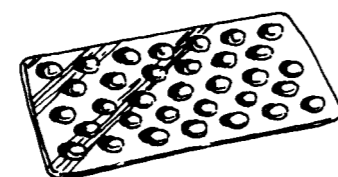
Con este método, unas 7 de cada 100 mujeres quedarán embarazadas cada año.

**Espumas o cremas anticonceptivas** Son cremas o espumas que se aplican dentro de la mujer justo antes de tener relaciones sexuales. Estas dañan el semen, e impiden que llegue al huevo.



Con este método, unas 20 de cada 100 mujeres quedarán embarazadas cada año.

**La mini píldora** Se puede tomar cuando se está amamantando. Contiene una hormona que hace la ovulación menos posible y modifica el recubrimiento del útero, previniendo así la implantación del óvulo.

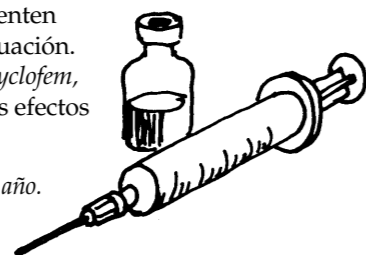


Con este método, unas 2 mujeres de cada 100 quedan embarazadas cada año. (Aún menos mientras el bebé sólo se alimenta de leche materna.)

**Inyecciones** Contienen hormonas que previenen que la mujer ovule. Es un método simple, seguro y popular. Los efectos de Depo-Provera duran tres meses pero algunas mujeres sienten malestar al inicio y puede causar cambios en la menstruación. Las nuevas inyecciones, conocidas como Mesigyna y Cyclofem, hay que inyectarlas una vez por mes pero tienen menos efectos secundarios y no afectan el ciclo de la menstruación.

Con este método, 1 de cada 100 mujeres queda embarazada por año.

**NB** El tomar pastillas o inyectarse sin supervisión médica puede ser peligroso.



## Métodos prácticos para el espaciamiento de la familia

compilado por Isabel Carter

Hay varias formas de asistir a las parejas a espaciar sus familias. El método más apropiado depende de lo que haya disponible, de las necesidades de la pareja y de lo que ellos creen sean los métodos más apropiados.

Antes que nada, es importante comprender cómo se crea un bebé. Cada mes el cuerpo de la mujer produce un óvulo. Si éste no se fertiliza, sólo permanece vivo durante unos días. Si, en cambio, éste se encuentra con el semen producido por el cuerpo del esposo durante la relación sexual, hay posibilidad de que el óvulo se fertilice. Casi la mitad de todos los óvulos fertilizados no llegan a prenderse a la matriz. Al igual que los óvulos no fertilizados, éstos salen del cuerpo de la mujer cada mes durante su menstruación. Si en cambio, el óvulo fertilizado se prende firmemente a la pared de la matriz, éste, en la mayoría de los casos, se transformará en un bebé.

Algunos cristianos piensan que no habría que usar métodos artificiales para impedir la fertilización. Otros no están de acuerdo con los métodos que impiden que el óvulo fertilizado se implante en la matriz. Otros piensan que visto que tantos óvulos se pierden de una manera natural, estos métodos son aceptables.

Todas las parejas debieran tener la oportunidad de aprender sobre cada uno de los diferentes métodos y luego decidir cuál es el más apropiado para ellos. La efectividad de los métodos varía bastante. Algunos proveerán una protección casi total contra el embarazo. Otros no son tan confiables pero pueden ayudar a espaciar la familia si se desean más niños.

## Métodos permanentes

Estos métodos sólo son apropiados para aquellas parejas que están seguras de no desear más hijos. Implica el corte de los tubos que transportan los huevos en la mujer o el semen en el hombre. No alteran la vida sexual de la pareja.

**Vasectomía** es la operación para los hombres. Se puede realizar rápidamente con anestesia local.

**La ligadura de las trompas (esterilización)** en la mujer se hace por medio de una operación, por lo general, bajo anestesia general en un hospital.

Ambas son operaciones simples. La persona sentirá malestar durante una semana y no deberá hacer ningún tipo de trabajo pesado durante dos semanas.

Con estos métodos, los embarazos futuros son muy raros.

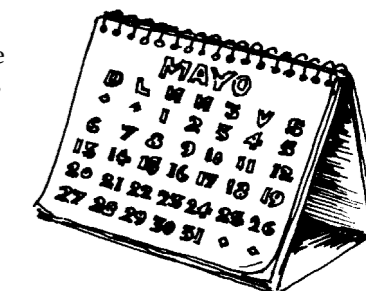
## Métodos naturales

**Amamantar** La leche materna es lo mejor para la salud del bebé. La mujer que amamante a su bebé por lo menos seis veces al día y no le alimente con otra leche o comida adicional, tiene menos probabilidades de quedar embarazada. La probabilidad es mayor después de los seis meses, pero puede ayudar en el espaciamiento de la familia. Hay que tener en cuenta que la mujer puede quedar embarazada antes de que le vuelva la menstruación.



**El método del ritmo** El éxito de este método depende de que la pareja entienda el ciclo femenino. Los esposos deben estar dispuestos a no tener relaciones sexuales durante el período en que la mujer pueda estar fértil (entre una a dos semanas por mes). Se enseña a la mujer a reconocer los días fértiles y a tomar nota de su ciclo. Las enfermedades pueden trastornar el ciclo. Este método es bastante complicado, y por lo tanto, es necesario enseñar a las parejas a usarlo.

Con este método, entre 10 y 20 de cada 100 mujeres quedan embarazadas cada año.



El saber cuáles son los días fértiles de la mujer también puede ayudar a las parejas que tienen dificultad en concebir.

**Abstinencia** significa simplemente que los esposos deciden no vivir juntos o abstenerse de las relaciones sexuales durante un tiempo (por ejemplo, durante el período de lactación). En algunas sociedades tradicionales, la esposa vive con su familia hasta dos años después de haber tenido un bebé. Esto, sin embargo, puede hacer que el esposo busque otras mujeres.

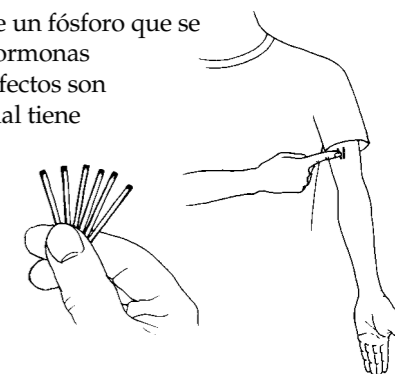
**LA INTERRUPCION DEL COITO** se incluye a veces entre los métodos 'naturales'. Con este método, el hombre evita que el semen penetre en el cuerpo de la mujer retirándose rápida-

mente. Este método no es seguro además de ser frustrante tanto para el esposo como la esposa. **No es recomendable.**

## Métodos reversibles a largo plazo

**Implantes** Son implantes pequeños del tamaño de un fósforo que se colocan dentro del brazo de la mujer. Sueltan hormonas lentamente e impiden que la mujer ovule. Los efectos son duraderos, hasta cinco años para Norplant (el cual tiene seis implantes), pero pueden causar efectos secundarios. Un nuevo tipo llamado Norplant 2, sólo tiene dos implantes y dura tres años con menos efectos secundarios. Los implantes se pueden quitar si la mujer desea tener otro hijo.

Con este método, 1 de cada 100 mujeres quedará embarazada cada año.



**El dispositivo intrauterino (DIU)** es un pequeño objeto de plástico, a menudo con cobre, que se coloca dentro de la matriz de la mujer e impide que el huevo fertilizado se implante. Un DIU puede permanecer dentro del cuerpo durante cuatro a cinco años. Es un método simple, seguro y popular. El más efectivo es el Cobre T380.

Con este método, 1 de cada 100 mujeres quedará embarazadas cada año.

