



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

INFO

Sexualidad



INFO

Sexualidad

Estos materiales fueron diseñados especialmente para el abordaje del tema de la Salud Sexual y Reproductiva, con particular énfasis en jóvenes y adolescentes, se trata de cinco infografías y once fichas informativas que abordan de una manera gráfica y divertida la sexualidad.

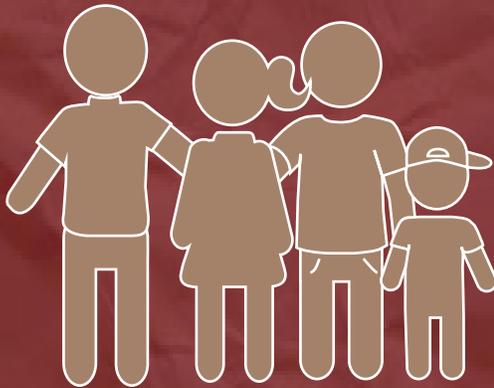
El objetivo fundamental es tener una visión positiva de la sexualidad, proveer de información y cómo cuidar de su sexualidad.

Se busca que el prestador de servicio de salud en conjunto con jóvenes y adolescentes aborden el tema desde una visión auto crítica y de esta manera asuman la responsabilidad del inicio de la vida sexual activa que ello implica.



1 Sexualidad

¿Sabías qué..?



La sexualidad es la expresión integral del ser humano que se presenta a lo largo de toda la vida.

La sexualidad se practica y se expresa en todo lo que somos, sentimos, pensamos y hacemos.

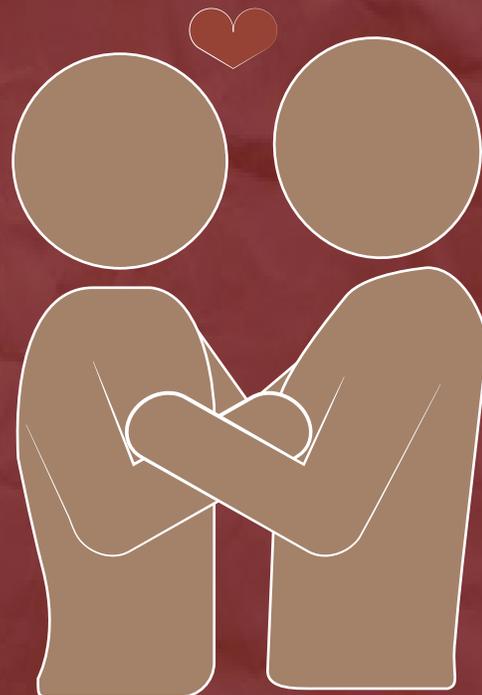
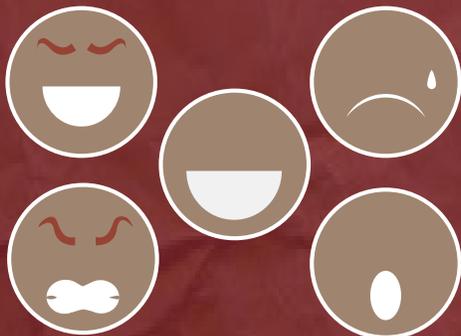
Los elementos que conforman la sexualidad son cuatro:

- Los vínculos afectivos
- La reproducción
- El género
- El erotismo

Uno de los cambios más importantes de la adolescencia temprana es la madurez sexual y el inicio de la capacidad de reproducción, es decir la posibilidad de un embarazo.

La sexualidad se expresa de diferentes formas:

- Deseo de contacto
- Intimidad
- Expresión emocional
- Placer
- Ternura
- Amor



¿Qué es la Educación Integral en Sexualidad?

Es un proceso de formación basado en los derechos humanos que proporciona elementos para tomar decisiones informadas, responsables, protegidas, placenteras, libres de prejuicios, culpas y miedos.

Incluye aspectos éticos, biológicos, emocionales, sociales, culturales y de género.

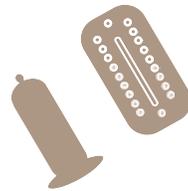
Se adquiere en la familia, la escuela, los medios de comunicación y en general en el entorno social.



¿Qué beneficios genera una Educación Integral en Sexualidad?



- Ayuda a construir un proyecto de vida y favorece la continuidad en la escuela.



- Prepara para el inicio de una vida sexual sin riesgos.



- Ayuda a decidir el mejor momento para ser madres o padres.

¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Son especialmente para adolescentes y jóvenes y son gratuitos!



2 Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos

¿Sabías qué..?



Todas las personas tienen derechos humanos universales que se encuentran reconocidos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son parte de los derechos humanos.

Expresar libremente la sexualidad a través de la comunicación, el contacto, la expresión emocional y el amor sin ser juzgado.

Los Derechos Sexuales



Vivir una sexualidad sin violencia

Se derivan de los derechos humanos, y están basados en la dignidad del ser humano.

Fueron creados para proteger el ejercicio de la sexualidad plena, libre, segura, responsable, sin violencia ni prejuicios de cada persona.



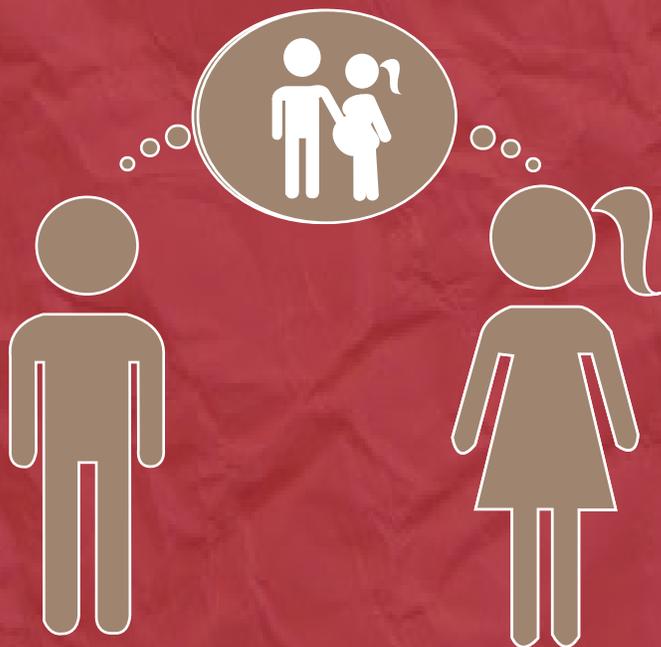
Obtener placer incluyendo el autoerotismo.

Los Derechos Reproductivos

Hacen referencia a las garantías y obligaciones que tienen todas las personas sobre su capacidad reproductiva.

Es decir a todo lo relacionado con la reproducción humana:

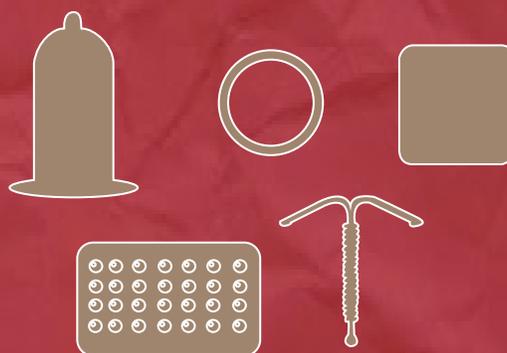
Poder decidir cuántas hijas e hijos tener y con quién.



Recibir la atención en salud reproductiva de acuerdo a sus necesidades.



Recibir el método anticonceptivo adecuado.



Recibir información, orientación, consejería y servicios solicitados en un ambiente de privacidad y confidencialidad.

¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Son especialmente para adolescentes y jóvenes y son gratuitos!



3 Métodos Anticonceptivos

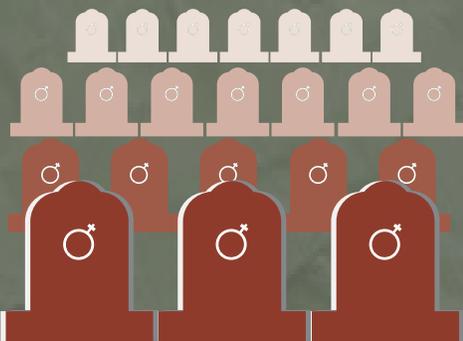
¿Sabías qué..?

El uso de métodos anticonceptivos, incluyendo los condones masculinos y femeninos, pueden salvar tu vida.

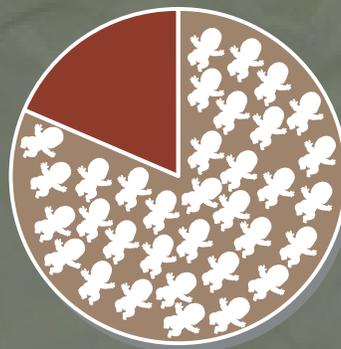


Si todas las personas que desean utilizar métodos anticonceptivos tuvieran acceso a ellos...

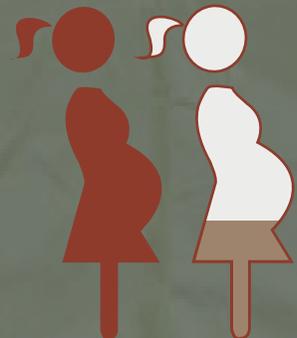
Se podrían evitar hasta en una tercera parte las muertes maternas.



El número de abortos se podría disminuir hasta en tres cuartas partes.



La probabilidad de morir durante el primer año de vida se reduciría hasta en un 60%.



Los métodos anticonceptivos

Son aquellos que se utilizan para impedir la capacidad reproductiva de un individuo o una pareja en forma temporal o permanente.

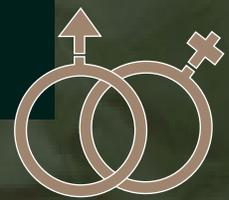
Métodos temporales

Los métodos naturales (Ritmo, Retiro, Billings, etc.) **no son recomendables**, pues la probabilidad de embarazo **es muy alta**.

Existen ideas erróneas acerca de los efectos secundarios que podría causar el uso de métodos modernos.

En la actualidad han disminuido los cambios o sintomatologías asociadas al uso de anticonceptivos y son muy eficaces cuando se utilizan de manera adecuada.

Métodos definitivos



Los métodos definitivos se recomiendan para personas que ya no desean tener más hijas o hijos.

Métodos temporales

Los métodos temporales evitan un embarazo sólo mientras se usan. Al dejar de usarlos, la persona se puede embarazar.



¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Son especialmente para adolescentes y jóvenes y son gratuitos!



4 Embarazo Adolescente

El embarazo en adolescentes se ha convertido en un problema poblacional que amplía las brechas sociales y de género, que modifica significativamente el desarrollo de las y los adolescentes.

¿Sabías qué..?

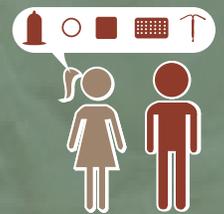


De acuerdo con cifras del CONAPO, en México viven 22.4 millones de adolescentes que tienen entre 10 y 19 años

El nacimiento de un hijo o hija no se puede dejar al azar, quienes deciden iniciar su vida sexual, pueden acudir a los centros de salud a fin de obtener orientación y métodos anticonceptivos.

Un embarazo y una infección de transmisión sexual pueden ocurrir desde la primera relación sexual y se pueden prevenir con el uso correcto del condón y otros métodos anticonceptivos.

Una de cada cinco mujeres adolescentes de entre 12 y 19 años y uno de cada cuatro hombres adolescentes de la misma edad ya inició su vida sexual.



Uno de cada dos adolescentes no usó protección anticonceptiva en su primera relación sexual.



El embarazo en la adolescencia es la tercera causa de abandono escolar a nivel medio superior.

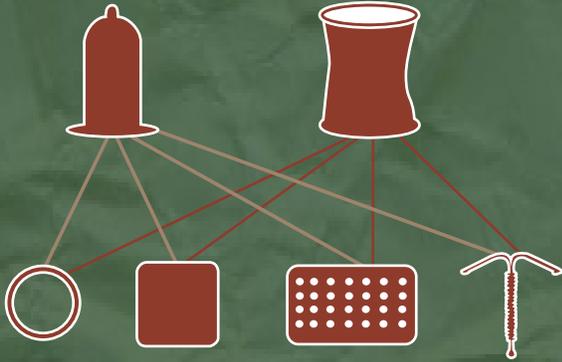
Fuentes: SEP/ SEMS/ COPEEMS (2012). Encuesta Nacional de Deserción en la Educación Media Superior (ENDEMS), 2011.

Una de cada dos adolescentes con vida sexual se ha embarazado al menos una vez.



Es necesario que las y los jóvenes asuman la madurez sexual y reproductiva para que puedan vivir su sexualidad de manera segura y evitar situaciones que súbita e inesperadamente transformen su vida.

Condón masculino o condón femenino



Más otro método = Doble protección



Decide sobre tu vida y sobre tu cuerpo y podrás acceder a otros beneficios.

Por ejemplo, seguir estudiando, tener mejores oportunidades de empleo, salir a divertirse, disfrutar de tu juventud, tu tiempo libre, entre otras cosas.



¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Son especialmente para adolescentes y jóvenes y son gratuitos!



5 Servicios Amigables

¿Sabías qué..?

Son espacios diseñados para adolescentes donde se ofrece información y atención en un ambiente de privacidad y confidencialidad.

Cuentan con personal de salud capacitado para otorgar un trato cordial y respetuoso.

Ofrecen apoyo para la toma de decisiones informada y para el ejercicio responsable de los derechos sexuales.

¿Quiénes los atienden?

Personal de salud de diversas disciplinas como:

- Medicina
- Enfermería
- Psicología
- Trabajo Social

¿Qué servicios ofrecen?

1. Información y orientación sobre diversos temas:

- Sexualidad.
- Prevención del embarazo.
- Métodos anticonceptivos.
- Prevención de violencia en el noviazgo.
- Detección oportuna de infecciones de transmisión sexual.

2. Servicios de Salud Sexual y Reproductiva:

- Entrega y/o aplicación de métodos anticonceptivos.
- Dotación de anticoncepción de emergencia.
- Prevención del embarazo no deseado.
- Prevención de infecciones de transmisión sexual.



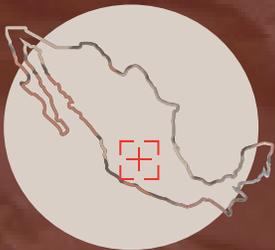
¿Dónde están?

En las UNIDADES DE SALUD.

Pregunta por los Servicios Amigables en el centro de salud y hospital de tu preferencia.

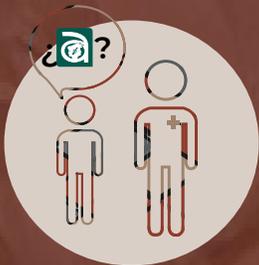


¿Cómo puedo acceder a los Servicios Amigables?



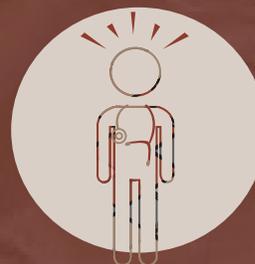
1. Ubica el Servicio Amigable de tu preferencia.

2. Acude a la unidad elegida.



3. Pregunta dónde se encuentra el Servicio Amigable.

4. Identifica al personal que atiende.
Exprésale tus dudas e inquietudes.
¡Está para ayudarte!



Preguntas frecuentes:

¿Tengo qué comprar los métodos anticonceptivos?

No, en el Servicio Amigable te los proporcionan sin costo alguno.

Si tengo alguna molestia en mis órganos sexuales, ¿Puedo acudir a los Servicios Amigables por atención?

Sí, en el Servicio Amigable se te brindará atención acorde a tus necesidades.

¿Tengo qué ir acompañado de mis papás?

Puedes ir solo o acompañado, ¡Tú decides!

¡Tuve relaciones sexuales sin protección! ¿Me pueden ayudar?

Sí, acude INMEDIATAMENTE a estos servicios para prevenir un embarazo no deseado.

Recuerda que esto también aplica para casos de violencia sexual o si tu condón se rompió.

¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Son especialmente para adolescentes y jóvenes y son gratuitos!

1 Condón femenino

¿Qué es?

Es una funda transparente, blanda y resistente de látex, nitrilo o poliuretano, con dos anillos de plástico (uno en cada extremo) y contiene lubricante.

El anillo del extremo cerrado se usa para facilitar la inserción y mantener el condón adherido al cuello uterino, el del extremo abierto es más ancho y permanece fuera de la vagina cubriéndola.

¿Qué tan efectivo es?

Es un método muy efectivo, por cada 100 mujeres que lo usan, entre 3 y 15 pueden resultar embarazadas, esto depende de su uso correcto.



¿Cómo actúa?

Como una barrera que cubre el interior de la vagina e impide que el espermatozoide llegue al óvulo.

Además protege de infecciones de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA.

¿Cómo se usa?

Revisa que la fecha de caducidad esté vigente, que la envoltura contenga aire y no esté rota.

El empaque debe abrirse con los dedos, nunca con los dientes, ni uñas.

Para su colocación el anillo cerrado del condón se sostiene entre los dedos pulgar y medio, en forma de ocho.

Se inserta lo más profundamente posible dentro de la vagina.

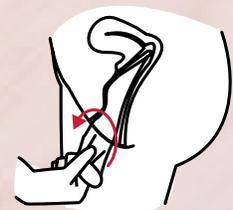
El anillo externo queda fuera de la vagina para proteger los labios mayores y el periné.

Asegúrate de que el condón cubra perfectamente la vagina antes y durante la relación sexual.

Para facilitar la relación sexual aplica lubricante a base de agua en el pene si es necesario.

Después de la relación sexual y antes de incorporarte, gira el anillo externo para asegurarte de que el semen permanezca en el interior, retira el condón jalando suavemente y envuélvelo en papel higiénico.

Utiliza un condón femenino en cada contacto sexual.



Ventajas

•Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual, si así lo deseas, o en cualquier momento antes de la relación sexual.

•Los condones femenino y masculino son los únicos métodos que protegen de un embarazo y previenen el contagio de infecciones de transmisión sexual y VIH/SIDA.

•No se requiere acudir a consulta ni tener receta para obtenerlo.

•Se puede utilizar durante la menstruación o durante el embarazo, para prevenir infecciones de transmisión sexual.

•Para aumentar el disfrute de la relación sexual se puede usar lubricante.

Desventajas

•Su costo es elevado en farmacias, pero en los centros de salud y servicios amigables son gratuitos.

•En algunos casos puede causar irritación.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Algunas personas son sensibles al material con que están hechos los condones, esto puede ocasionar irritación o ardor.

No ocasiona problemas a la salud.

Si esto ocurre consulta a tu médico para que te cambie al método que más se ajuste a ti.

Es falso que...

•Se puede usar un mismo condón femenino en varias relaciones sexuales.

•Se puede utilizar condón femenino y masculino al mismo tiempo.



Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

¡Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto del condón femenino!

¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!

¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

2 Condón masculino

¿Qué es?

Es una funda de látex que se coloca sobre el pene erecto antes de la relación sexual.

Este método te protege de un embarazo y además de infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/SIDA.

¿Qué tan efectivo es?

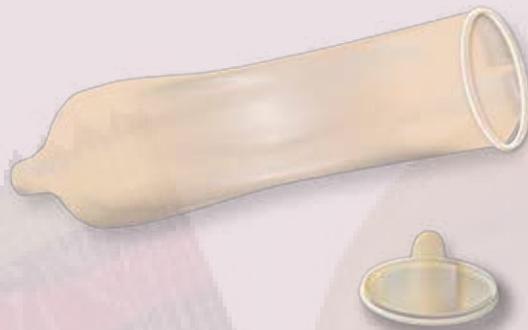
Si se usa correctamente, puede ser muy efectivo para evitar un embarazo.

De cada 100 adolescentes que lo usan según las indicaciones, entre 3 y 15 pueden embarazar a su pareja.



¿Cómo actúa?

Como una barrera que impide el paso de los espermatozoides hacia la vagina y al útero.



¿Cómo se usa?

Revisa que la fecha de fabricación no sea superior a 5 años de la fecha en que lo adquiriste, y que la envoltura contenga aire y no esté rota, el empaque debe abrirse con los dedos, no con los dientes.

Se debe colocar en el pene erecto y antes de la penetración.

Después de eyacular, los espermatozoides se alojarán en el receptáculo del condón por lo que debes retirar el pene aún estando erecto.

Es importante sostenerlo desde la base del pene con papel higiénico antes de retirarlo para evitar que se derrame el semen en la vagina.

Se debe tirar el condón en el bote de basura y usar un nuevo condón en cada nueva relación.

Si lo traes contigo, evita que se esponga a fricciones, rupturas y altas temperaturas.

Si deseas utilizar lubricante, éste debe ser a base de agua para no afectar ni dañar el condón.

Ventajas

- Previene el contagio de infecciones de transmisión sexual y del VIH.
- No se requiere acudir a consulta ni tener receta para obtenerlo.
- Es ideal para las relaciones poco frecuentes o con varias parejas.
- El uso sólo depende de ti y de tu pareja.
- Es fácil de llevar.

Desventajas

- Puede causar reacciones alérgicas a personas sensibles al látex.
- La efectividad depende de su uso correcto.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Algunas personas pueden ser sensibles al látex o al espermicida que algunos condones contienen, esto puede ocasionar leves irritaciones en la piel, aunque la probabilidad de que esto suceda es muy baja.

Si esto ocurre consulta a tu médico para que te cambie al método que más se ajuste a ti.

Es falso que...

- Se pierde sensibilidad durante la relación sexual.
- Se puede usar un mismo condón varias veces.

Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto del condón masculino. Hay muchas opciones y seguro alguna de ellas se adapta a tus necesidades.

¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!

¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

3 Pastillas anticonceptivas

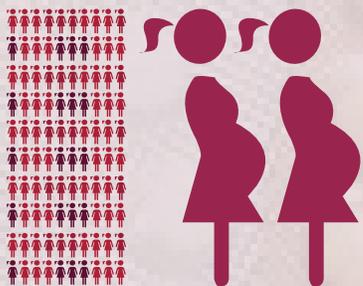
¿Qué son?

Las pastillas anticonceptivas son tabletas que ayudan a evitar temporalmente un embarazo.

¿Qué tan efectivas son?

Es un método muy efectivo para evitar un embarazo. De cada 100 mujeres que las usan correctamente, sólo 1 ó 2 pueden quedar embarazadas.

Las pastillas pueden ser utilizadas sin problema por adolescentes, sólo debes asegurarte de tomar una pastilla diariamente.



¿Cómo actúan?

Contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo.



¿Cómo se usan?

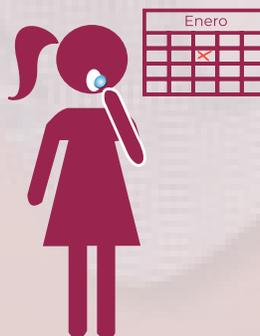
Existen dos presentaciones de pastillas anticonceptivas:

- 1) Unas se toman diariamente durante 28 días, sin interrupción.
- 2) Otras se toman durante 21 días diariamente sin interrupción, luego se suspenden por 7 días y se vuelven a tomar nuevamente el octavo día.

¿Qué hacer si olvidas tomarlas un día? Debes tomar dos juntas el día siguiente lo más temprano posible.

Si se te olvida tomarla dos días seguidos, toma dos pastillas juntas los dos días siguientes lo más temprano posible.

Si se te olvida tomar la pastilla tres días seguidos, utiliza otro método, como el condón, para protegerte de un embarazo.



Ventajas

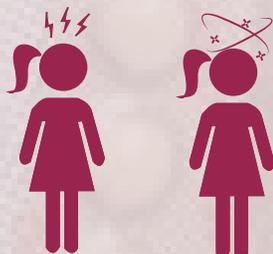
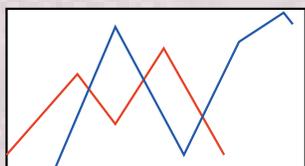
- Es un método muy efectivo si se usa correctamente.
- El efecto anticonceptivo es reversible. Cuando las píldoras dejan de tomarse, la fertilidad regresa rápidamente.

Desventajas

- No te protege de una infección de transmisión sexual.
- Se deben de tomar diariamente para que sean efectivas.

Algunas molestias:

- Cambios en la regularidad en la que se presenta la menstruación.
- Dolor de cabeza
- Mareo



Es falso que...

- Engordan.
- Provocan acné.
- Afectan el crecimiento.
- Las mujeres adolescentes no las deben utilizar.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Las molestias o alteraciones suelen ser pasajeras, mientras el cuerpo se adapta a su uso.

Es importante saber que *no todas las mujeres experimentan esas molestias*, depende del organismo de cada persona.

Hay muchos tipos de pastillas, con ayuda de tu médico, puedes encontrar las adecuadas para ti.

Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

- ¡Infórmate y busca mayor orientación sobre las pastillas anticonceptivas!
- ¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
- ¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

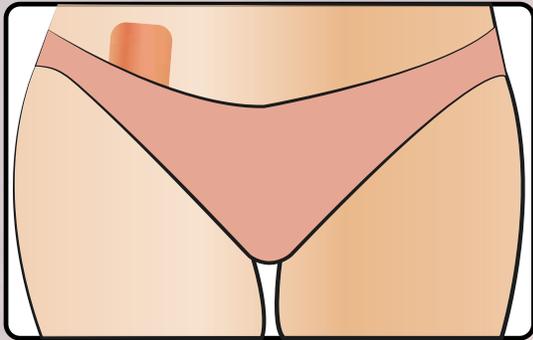
SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

4 Parche anticonceptivo



¿Qué es?

Es un pequeño cuadrado de plástico flexible que va adherido día y noche en el cuerpo para evitar un embarazo.

Libera hormonas similares a las que produce la mujer.

¿Qué tan efectivas son?

Es un método altamente efectivo si se usa adecuadamente.

El riesgo de un embarazo es mayor si la mujer no cambia el parche según las instrucciones.

Para una mayor efectividad se recomienda combinarlo con el uso del condón.

¿Cómo actúan?

Contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo.

¿Cómo se coloca?

La caja contiene tres parches anticonceptivos.

El primer parche se aplica durante las primeras 24 horas posteriores al inicio de la menstruación.

Cada parche tiene una cubierta de plástico transparente, la cual debes levantar de una esquina hasta llegar a la mitad, evitando tocar la superficie adhesiva.

Pégalo en una parte de la piel seca y limpia, removiendo el resto de la cubierta de plástico, asegúrate que los bordes del parche estén bien pegados y oprime con la palma de tu mano durante 10 segundos.

No se debe colocar en los senos.

Una vez colocado el parche debe permanecer en el cuerpo de la mujer durante toda una semana.

Si el parche se despegó parcial o totalmente, retíralo y coloca otro parche inmediatamente.

El siguiente parche se debe colocar exactamente el mismo día de la semana en que se aplicó el parche anterior, preferentemente en un lugar distinto al que se colocó anteriormente.

Recuerda: No se debe colocar en los senos.

En la cuarta semana NO se aplica el parche y es cuando se presenta la menstruación.

Ventajas

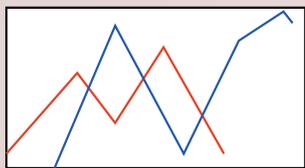
- Es fácil de usar.
- Mejora los síntomas relacionados con el síndrome premenstrual.

Desventajas

- Puede haber sangrado o manchado entre los períodos menstruales.

Algunas molestias:

- Cambios en la regularidad en la que se presenta la menstruación.
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Irritación en la piel.



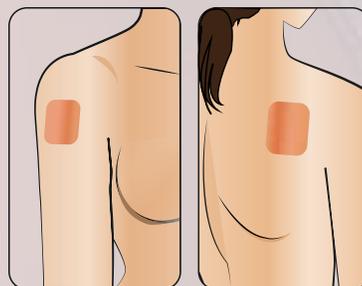
Es falso que...

- Es falso que producen cáncer.
- Es falso que causan infertilidad.
- Es falso que causan disminución del deseo sexual.
- Las mujeres adolescentes no los deben utilizar.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Las molestias o alteraciones suelen ser pasajeras, mientras el cuerpo se adapta a su uso.

Es importante saber que *no todas las mujeres experimentan esas molestias*, depende del organismo de cada persona.



Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

¡Infórmate y busca mayor orientación sobre los parches anticonceptivos!
¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

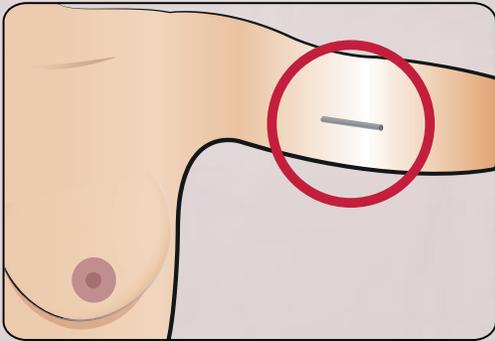
SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

5 Implante subdérmico



¿Qué es?

Es una varilla flexible que se coloca bajo la piel.

Contiene hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, inhibiendo la ovulación y cambiando las características del moco cervical.

¿Qué tan efectivas son?

Es un método muy efectivo.

Por cada 100 mujeres que lo usan, menos de una queda embarazada.



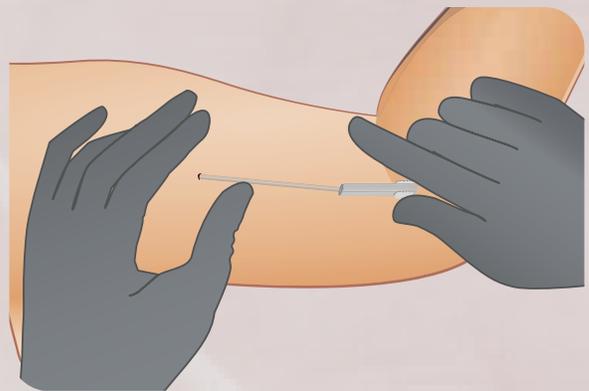
¿Cómo actúan?

Contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo.

¿Cómo se coloca?

Su aplicación es rápida y sencilla.

El personal médico capacitado aplica anestesia local e inserta el implante por debajo de la piel, en la parte interna del brazo.



La aplicación se realiza en el consultorio médico, no requiere de hospitalización, sólo de un vendaje discreto.

La mujer puede realizar con normalidad sus actividades diarias después de la aplicación.

Ventajas

- Es un método anticonceptivo de larga duración, de 3 a 5 años.
- El efecto es reversible. Cuando el implante se retira vuelve la fertilidad rápidamente.

Desventajas

- Irregularidad y mayor abundancia en las menstruaciones.
- No protege del VIH /SIDA ni otras infecciones de transmisión sexual.
- Puede producir un leve aumento de peso y de acné.

Algunas molestias:

- Aparece un moretón.
- Dolor de cabeza y mamario.
- Mareo y náuseas.



Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

Es falso que...

- Es falso que no se puede utilizar durante la lactancia.
- Es falso que tiene efectos secundarios.
- Las mujeres adolescentes no los deben utilizar.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Puede haber sangrado o manchado entre los periodos menstruales.

Son síntomas que no afectan tu salud y desaparecen.

La falta de menstruación no produce alteraciones, sólo se trata de un efecto del implante, lo cual se explica durante la consejería previa a la aplicación.

¡Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto del implante subdérmico!
¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

6 Inyecciones anticonceptivas

¿Qué son?

Las inyecciones están compuestas por hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer.

Inhiben la ovulación impidiendo que ocurra un embarazo.

¿Qué tan efectivas son?

Es un método muy efectivo para evitar un embarazo.

De cada 100 mujeres que lo usan en forma correcta, menos de una puede quedar embarazada.



¿Cómo actúan?

Contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo.



¿Cuánto tiempo dura el efecto?

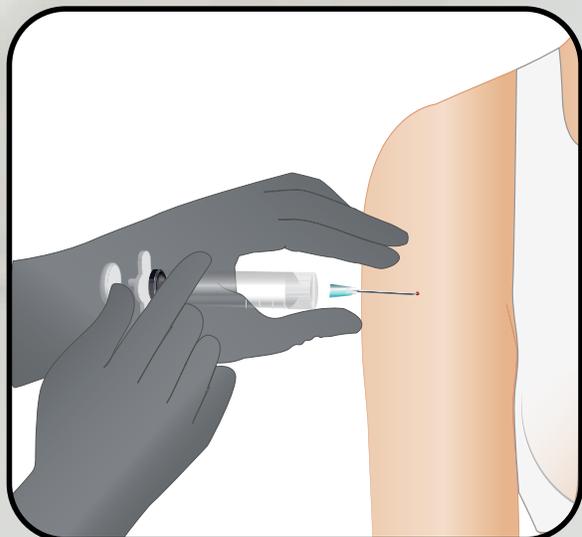
Según sus componentes, su efectividad puede durar uno, dos o tres meses.

A las mujeres adolescentes se les recomienda el uso de las inyecciones mensuales porque tienen una dosis más baja de hormonas.

Las inyecciones mensuales protegen por 33 días, desde su aplicación.

Pasado ese tiempo aunque sea por un día, se pierde la protección contra el embarazo.

Por eso es importante aplicar la inyección en la misma fecha cada mes.



Ventajas

- Son muy efectivas para evitar un embarazo.
- No interfieren durante la relación sexual.
- Pueden mejorar el acné.
- Disminuye las molestias que se presentan antes de la menstruación.
- Solo se aplica una vez al mes, su uso es discreto y confiable.

Desventajas

- No protege contra VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.
- No se recomienda durante la lactancia.
- Puede ser difícil para quienes no les gustan las inyecciones.

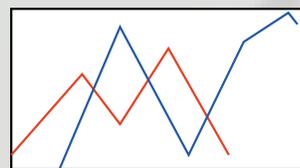
Es falso que...

- Que genera esterilidad, la capacidad de reproducirse se recupera al suspender su uso.
- Las mujeres adolescentes no los deben utilizar.

¿Causa molestias o problemas de salud?

En algunas personas puede causar:

- Cambios en la regularidad en la que se presenta la menstruación
- Aumento ligero de peso
- Mareo y náuseas



Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

¡Infórmate y busca mayor orientación sobre la inyección anticonceptiva!
¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

7 Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

¿Qué son?

Son pastillas anticonceptivas para prevenir embarazos no deseados después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas y no protegidas.

Existen dos tipos de presentaciones: de una y de dos pastillas.

Se puede utilizar en caso de:

- Una relación sexual forzada.
- Ruptura del condón.
- Olvido de la toma de la pastilla anticonceptiva.
- No haber utilizado algún método anticonceptivo.

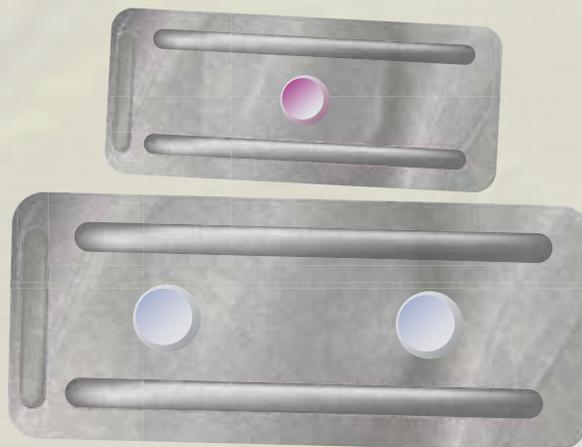
¿Qué tan efectivas son?

Son altamente efectivas.

De cada 100 mujeres que las usan **correctamente** sólo 2 pueden quedar embarazadas..

¿Cómo actúan?

Contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo.



¿Cuánto tiempo dura el efecto?

Si es unidosis debe tomarse lo antes posible dentro de las primeras 72 horas después de la relación sexual no protegida.

Si es de dos dosis:

La primera pastilla debe tomarse lo antes posible dentro de **las primeras 72 horas** después de la relación sexual no protegida.

La segunda dosis, 12 horas después de la primera pastilla.



Ventajas

- Pueden evitar un embarazo si se han tenido relaciones sexuales sin protección.
- Es fácil de adquirir en las farmacias, centros de salud y Servicios Amigables.

Desventajas

- No es aconsejable como método de rutina.
- No previene el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.
- Puede ocasionar efectos como náuseas y vómito.
- Su uso frecuente altera el organismo.

Es falso que...

- Que genera esterilidad, la capacidad de reproducirse se recupera al suspender su uso.
- Las mujeres adolescentes no los deben utilizar.

¿Causa molestias o problemas de salud?

En algunas personas puede provocar:

- Dolor de cabeza
- Mareo y náuseas
- Vómito



- Si se presenta vómito una hora después de ingerirlas, puedes tomar medicamento para el vómito.
- Si presentas vómito intenso y repetido durante la primera hora después de tomarlas, debes tomar nuevamente la pastilla o aplicar la misma dosis por vía vaginal.
- Los malestares sólo duran 24 horas.
- La menstruación puede presentarse en la fecha prevista o puede que se adelante o atrase por algunos días.

Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

- ¡Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto de las PAE.
- ¡Usa Condón, así te proteges de VIH/Sida y de otras ITS!
- ¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
- ¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

8 Dispositivo Intrauterino (DIU)

¿Qué es?

El Dispositivo Intrauterino (DIU) es un pequeño aparatito de plástico en forma de "T" cubierta de alambre de cobre que se coloca en el útero de la mujer para evitar el embarazo.

Existe una presentación que contiene hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer.

El DIU se presenta esterilizado dentro de una bolsa sellada y viene acompañado de un pequeño aparato para insertarlo por personal calificado.

¿Cuál es su duración?

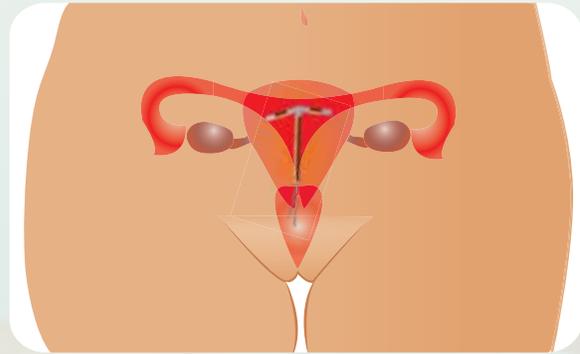
Mientras traigas puesto el DIU, su protección contra un embarazo es de 5 a 10 años, dependiendo del modelo del DIU.

¿Cómo actúa?

El DIU funciona como una barrera que impide que los espermatozoide se unan, el cobre que lo recubre evita que los espermatozoides se acerquen al óvulo.

El DIU debe ser colocado por personal de salud calificado.

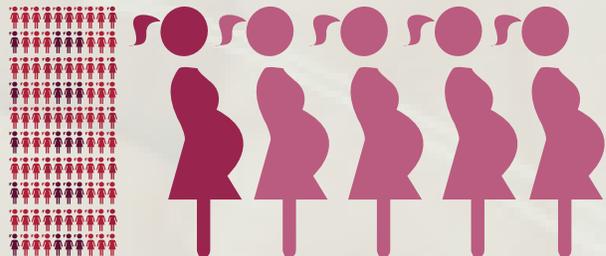
Es recomendable ponerlo durante la menstruación, después de un parto, cesárea o aborto.



¿Qué tan efectivo es?

Es un método muy efectivo para evitar un embarazo.

De cada 100 mujeres que lo usan, entre una y cinco pueden quedar embarazadas.



El DIU puede ser utilizado sin problema por adolescentes, aun cuando no hayan tenido hijas o hijos.

Es recomendable además de usar el DIU, usar el condón para evitar infecciones de transmisión sexual.

Ventajas

- No molesta durante el acto sexual.
- Es fácil de quitar.
- El efecto anticonceptivo es reversible. Cuando se retira, la fertilidad regresa rápidamente.

Desventajas

- No previene del VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.
- Debe ser aplicado por personal médico capacitado.
- Puede causar menstruaciones prolongadas y dolorosas durante los primeros meses de uso.
- Requiere que acudas a revisión médica cada 6 o 12 meses para asegurar que sigue bien colocado.

Es falso que...

- Si hubiera un embarazo, el bebé puede nacer con el DIU pegado a alguna parte de su cuerpo.
- El DIU se encarna.
- El DIU no puede ser usado por adolescentes.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Es probable que se presenten cólicos durante los primeros tres meses de usarlo, mientras tu cuerpo se adapta al DIU, para evitarlo el personal de salud te puede recetar medicamentos que ayudarán a reducir el dolor.

Es importante que acudas de inmediato a consulta médica si llegaras a presentar:

- Fiebre
- Dolor en el abdomen o pelvis
- Retraso en el periodo menstrual



Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

¡Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto del DIU!
¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

9 Anillo Vaginal

¿Qué es?

Es un aro flexible, transparente y blando que mide 5 centímetros.

Contiene hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer inhibiendo la ovulación y cambiando las características del moco cervical.

¿Qué tan efectivo es?

Es muy efectivo para evitar un embarazo.

De cada 100 mujeres que usan el anillo vaginal correctamente, menos de una puede quedar embarazada. Sin embargo, el riesgo de un embarazo es mayor si la mujer tarda en cambiar el aro.

¿Cómo actúa?

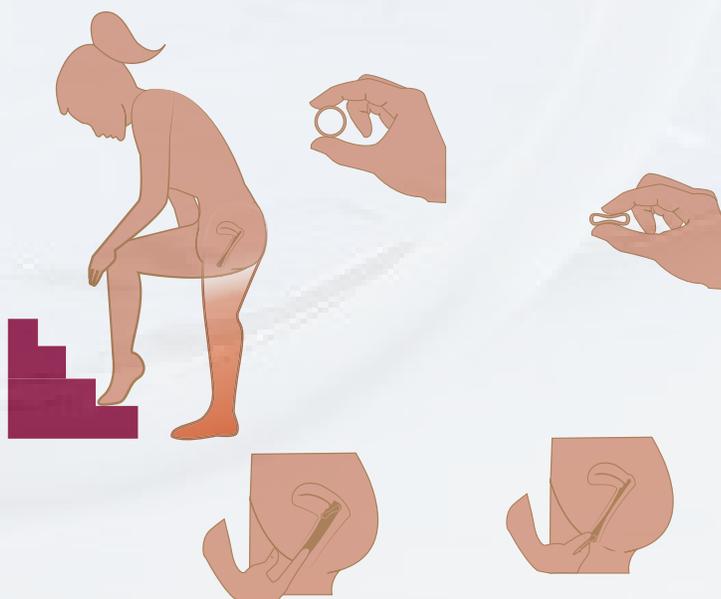
Contiene hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo.

Si el anillo ha estado fuera de la vagina por más de tres horas debes usar el condón masculino o femenino durante la relación sexual.



¿Cómo se usa?

- Busca la posición que te sea más cómoda para introducir el anillo.
- Toma el anillo en tus dedos e introdúcelo suavemente dentro de la vagina asegurándote de que quede en su lugar.
- Se coloca el primer día de la menstruación y se deja durante tres semanas seguidas o por 21 días seguidos.
- Se retira a la cuarta semana.



Ventajas

- Es un anticonceptivo discreto y cómodo.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Ayuda a la mujer a regular su menstruación.
- Se coloca solo una vez al mes.

Desventajas

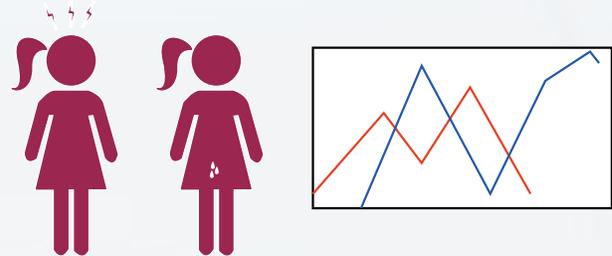
- Durante la primera semana no es altamente efectivo para prevenir el embarazo, por lo se debe utilizar adicionalmente el condón masculino o femenino.
- No te protege del VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual.
- Puede resultar incómodo para algunas mujeres.
- Tiene costo elevado.
- No se encuentra disponible en los centros de salud ni en los Servicios Amigables.

Es falso que...

- Se cae fácilmente.
- Su uso engorda.
- No es tan efectivo como las pastillas.
- No puede ser usado por adolescentes.

¿Causa molestias o problemas de salud?

En algunas mujeres puede ocasionar cambios en la regularidad de la menstruación, sangrado prolongado o escaso o dolor de cabeza.



Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto del anillo vaginal.
¡Usa Condón, así te proteges de VIH/Sida y de otras ITS!
¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

10 Métodos Permanentes

¿Qué son?

Son métodos definitivos de planificación familiar disponibles para la mujer o para el hombre que ya no desean tener más hijas o hijos.

Una vez realizadas las cirugías, tienen efectividad toda la vida.

¿Qué tan efectivo es?

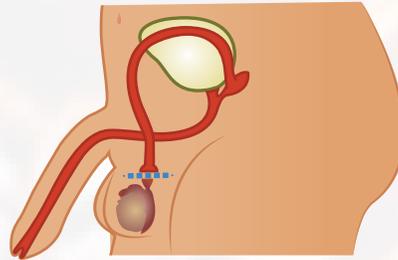
Son métodos altamente seguros, de cada 100 mujeres que se realizan la OTB menos de una se embaraza.

De cada 100 hombres que se realizan la vasectomía, menos de uno embaraza a su pareja.

¿Cómo actúan?

La OTB es un método de planificación familiar en el cual se cortan y se ligan las Trompas de Falopio evitando el paso del óvulo para unirse con el espermatozoide.

La vasectomía es un método de planificación familiar, sencillo y efectivo que impide el paso de los espermatozoides por los conductos deferentes. Al no lograr su cometido, el cuerpo elimina los espermatozoides sin causar problemas en la salud..



¿Cómo se realizan?

En el caso de la OTB se realiza una incisión en la pared abdominal con anestesia general, regional o local.

Se localizan las Trompas de Falopio y se ligan y corta fragmentos de dos a tres centímetros en cada una.

Con esto quedan bloqueadas las trompas.

Para la Vasectomía, previa anestesia local, se hace un orificio muy pequeño para extraer los conductos por donde pasan los espermatozoides, estos se separan y obstruyen para impedir el paso del esperma.

La recuperación es rápida, sin embargo, se requiere de un breve descanso y ciertos cuidados.

Después de la operación se requiere descanso por algunos días.



Ventajas

- Son procedimientos muy sencillos y seguros.
- Son el método ideal para quienes ya no quieren tener hijos.
- No afectan las relaciones sexuales.
- No ocasionan daños a la salud.

Desventajas

- No previenen del VIH/ SIDA ni de otras infecciones de transmisión sexual.
- En el caso de los hombres, se debe usar condón durante tres meses o 25 eyaculaciones posteriores a la vasectomía para asegurarse que ya no hay espermatozoides.
- Se pueden presentar ligeras molestias después de la intervención pero éstas son pasajeras.

Es falso que...

- La OTB causa dolores de cabeza y nerviosismo.

• Se pueden volver a unir las Trompas de Falopio después de la OTB de manera exitosa.

• La vasectomía causa disfunción eréctil (impotencia).

• Después de la vasectomía se disminuye el deseo sexual.

¿Causa molestias o problemas de salud?

• Tanto en el caso de la OTB como en la vasectomía se requiere reposo después de la operación. Se pueden realizar actividades normales a los dos días, pero se deben evitar esfuerzos y relaciones sexuales durante una semana.

• Se debe acudir de inmediato a consulta médica en caso de presentar dolor, salida de pus por la herida, fiebre, mareo y problemas al orinar.

• En el caso de la vasectomía, mientras no haya seguridad de que ya no existen espermatozoides en la eyaculación, la pareja debe usar un método anticonceptivo alternativo.

Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

Infórmate y busca mayor orientación.

Hay mucha variedad de opciones y seguro alguna de ellas se adapta a tus necesidades.

¡Usa Condón, así te proteges de VIH/Sida y de otras ITS!

¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!

¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

11 Sistema Intrauterino (SIU)

¿Qué es?

Es un anticonceptivo en forma de T (diferente de la T de cobre), es pequeño y de plástico que contiene una hormona similar a la que contienen algunas pastillas, inyecciones e implantes.

El sistema intrauterino se coloca en el útero por el profesional de la salud.

¿Qué tan efectivo es?

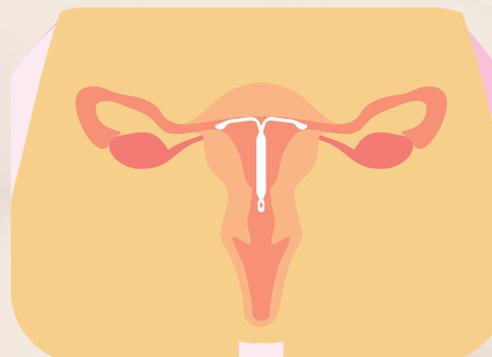
Tiene una eficacia anticonceptiva del 99% que es equiparable a la esterilización femenina

¿Cómo actúan?

Se coloca dentro del útero y libera una pequeña cantidad de hormonas que espesan el moco cervical impidiendo el ascenso de los espermatozoides a la cavidad uterina

¿Cuál es su duración?

Ofrece a las mujeres anticoncepción efectiva hasta por 5 años, aunque puede retirarse en cualquier momento.



Ventajas

- El SIU puede ser usado por mujeres en cualquier etapa de su vida reproductiva: adolescentes, mujeres que no hayan tenido partos, mujeres que han tenido un aborto, mujeres en post parto, o mujeres en perimenopausia.
- El SIU contribuye a mejorar la calidad de vida de la mujer de varias maneras: brinda anticoncepción de muy alta confiabilidad y debido a la liberación local de progestina, hace que los sangrados menstruales sean más breves, escasos y menos dolorosos.
- Ayuda a prevenir que se presente anemia por sangrados abundantes.
- El dispositivo puede ser retirado en cualquier momento y la fertilidad regresa rápidamente a la normalidad.
- El SIU puede ser utilizado durante el periodo de lactancia.

Desventajas

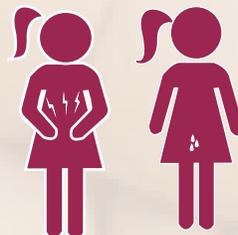
• No previene del VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Es necesario utilizar un condón masculino o femenino.

Es falso que...

- Si hubiera un embarazo, el bebé puede nacer con el SIU pegado a alguna parte de su cuerpo.
- El uso del método incrementa el peso corporal.
- El método sólo puede ser usado por mujeres que han tenido hijos.

¿Causa molestias o problemas de salud?

Es probable que después de la colocación puedan experimentarse cólicos ligeros, manchado intermenstrual durante el periodo de adaptación al método.



Es también probable que las menstruaciones se vuelvan más escasas (incluso pueden desaparecer), o bien duren menos días. Es muy importante que acudas a consulta médica cada año para revisar el método.

Para mayor seguridad es importante que recibas asesoría médica para seleccionar el método adecuado para ti.

Infórmate y busca mayor orientación sobre el uso correcto del SIU!
¡Usa Condón, así te proteges de VIH/Sida y de otras ITS!
¡Acércate a los Servicios Amigables para Adolescentes en centros de salud y hospitales de la Secretaría de Salud!
¡Sus servicios son gratuitos!



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SEP

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
PÚBLICA



Fondo de Población de las Naciones Unidas

¿Sabías que...?

Si tienes toda la Información referente a la Educación Sexual tendrás los elementos para tomar decisiones informadas, responsables, protegidas, placenteras, libres de prejuicios, culpas y miedos.

Por eso te presentamos la siguiente colección de Infografías y Fichas Informativas para que no tengas dudas respecto a temas que serán indispensables para el ejercicio de tu sexualidad.

Infografías:

- I. Sexualidad
- II. Derechos Sexuales y Derechos Reproductivos
- III. Métodos Anticonceptivos
- IV. Embarazo Adolescente
- V. Servicios Amigables

Fichas Informativas:

- 1. Condón Femenino
- 2. Condón Masculino
- 3. Pastillas Anticonceptivas
- 4. Parches Anticonceptivos
- 5. Implante Subdérmico
- 6. Inyecciones Anticonceptivas
- 7. Pastillas Anticonceptivas de Emergencia (PAE)
- 8. Dispositivo Intrauterino (DIU)
- 9. Anillo Vaginal
- 10. Métodos Permanentes
- 11. Sistema Intrauterino (SIU)