Tarjetas de consejería para adolescentes sobre la anticoncepción

Acerca de las tarjetas

Esta serie de tarjetas de consejería sobre anticonceptivos se desarrolló con el objetivo de brindar apoyo a una variedad de proveedores (tales como proveedores del centro, trabajadores de salud de la comunidad, farmacéuticos, trabajadores de extensión, consejeros y proveedores colegas) en la consejería de jóvenes sobre sus opciones de anticoncepción. Las tarjetas proporcionan información especialmente pertinente para los adolescentes (entre 10 y 19 años), pero también puede usarse con jóvenes mayores de 19 años. Estas tarjetas pueden adaptarse según las circunstancias y contextos locales.

Un lado de la tarjeta sirve como recordatorio para el proveedor de los datos importantes sobre el método anticonceptivo, tales como la eficacia, las ventajas y las desventajas. El proveedor debe usar esta información para enseñar a un cliente adolescente sobre la gama completa de métodos disponibles y brindarle su apoyo en la selección de un método adecuado para él o ella. Después de que el cliente elija un método, el proveedor puede dar vuelta la tarjeta para ofrecer instrucciones específicas al cliente sobre el método elegido. Este lado de la tarjeta incluye información que el proveedor debe comunicar al cliente adolescente sobre cómo usar el método, los posibles efectos secundarios y los motivos para consultar al proveedor.

Las tarjetas abordan los siguientes métodos:

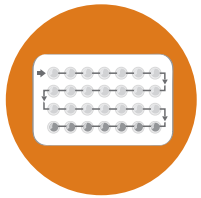
Implantes

Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU LNG)

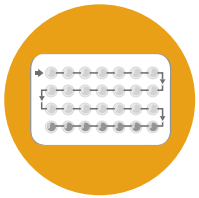
Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre)

AMPD (inyectables)

Método de la amenorrea por lactancia (MELA)



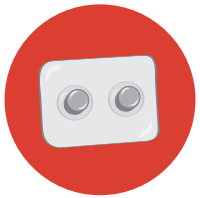
Anticonceptivos orales combinados (AOC)



Píldoras de progestina como agente único (POP)

Preservativo masculino

Preservativo femenino



Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)

Pathfinder INTERNATIONAL
Sexual and reproductive health without fear or boundary

Tarjetas de consejería para adolescentes sobre la anticoncepción

Recomendaciones para la consejería

- **Es importante recordar que los adolescentes, independientemente de la edad, el vínculo, el estado civil o la edad reproductiva, son elegibles para una amplia variedad de métodos anticonceptivos.** Los Criterios médicos de elegibilidad de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indican que la edad únicamente no es una contraindicación de ningún método anticonceptivo incluido en esta serie de tarjetas, incluidos los métodos de larga duración. Los proveedores tienen la obligación de proporcionar a los adolescentes información basada en evidencia y no sesgada sobre una gama completa de métodos que puedan satisfacer sus necesidades. No obstante, el proveedor debe verificar que el adolescente no tiene ninguna otra afección médica que le impida usar un método en particular acorde a los Criterios médicos de elegibilidad de la OMS.
- **Las tarjetas pueden usarse en cualquier orden sobre la base de las preferencias indicadas y la elegibilidad médica del cliente.** Están organizadas en orden de eficacia del método (del más eficaz al menos eficaz) de modo de alentarlo a incluir la eficacia del método como componente fundamental para aconsejar al cliente y para reforzar el hecho de que los métodos de larga duración son una opción adecuada para los adolescentes.
- **Los clientes adolescentes deben tener información completa sobre un método, incluidos los posibles efectos secundarios.** Esto puede ayudar a minimizar la preocupación de un adolescente en caso de experimentar un efecto secundario. No obstante, los clientes adolescentes también tienen más información errónea que los adultos sobre la anticoncepción y, como consecuencia, con frecuencia experimentan grandes temores sobre los efectos secundarios. **Es por esto que, al aconsejar a clientes adolescentes sobre posibles efectos secundarios, no olvide mencionar que la mayoría de los adolescentes no experimenta efectos secundarios.**
- **Asegúrese de hacer hincapié en que *solo* los preservativos masculinos y femeninos ofrecen protección para evitar un embarazo y contra enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH**. Por lo tanto, si el cliente elige un método anticonceptivo diferente de los preservativos, también se debe usar un preservativo para evitar el embarazo y las ETS/el VIH/el Zika (uso de dos métodos).
- **Si necesita información adicional sobre los métodos anticonceptivos, consulte** *Planificación Familiar: Un manual mundial para proveedores* (JHU-CCP/OMS, 2011)* y *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos* (OMS, 2015).

*Está pendiente una versión actualizada.

Mientras aconseja a los adolescentes, recuerde lo siguiente:

- ✓ Proporcione privacidad y confidencialidad.
- ✓ Respete las decisiones del cliente, su cultura, religión y sexualidad.
- ✓ Escuche activamente y demuestre interés.
- ✓ Esté atento a las preguntas y necesidades específicas del cliente.
- ✓ Use lenguaje claro que el cliente pueda comprender.
- ✓ Evite la comunicación unilateral y formule preguntas abiertas.
- ✓ Evite actitudes y comportamientos críticos; no sermonee, regañe u ordene al adolescente lo que debe hacer.
- ✓ Proporcione información no sesgada y basada en evidencia usando las tarjetas para garantizar que el adolescente tenga una amplia variedad de métodos.

Implantes

¿Qué son?

Los implantes son varillas flexibles y pequeñas compuestas por la hormona progestina. Las cápsulas se colocan debajo de la piel en el brazo de una mujer y pueden evitar el embarazo durante 3 a 5 años, según el tipo. Hay varios tipos de implantes:

- **Jadelle:** 2 varillas, con eficacia para 5 años.
- **Implanon/Implanon NXT:** 1 varilla, con eficacia para 3 años.
- **Sino-implant (II):** 2 varillas, con eficacia para 5 años.

¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan implante, comúnmente menos de 1 quedará embarazada durante el primer año. En el transcurso de 3 a 5 años (según el tipo), ocurre 1 embarazo por cada 100 mujeres que usan implante.

¿Cómo funcionan los implantes?

Los implantes engrosan la mucosa cervical, bloquean el encuentro del esperma con un óvulo e impiden la liberación del óvulo desde el ovario.

No se recomienda para adolescentes con las siguientes características:

- Presenten sangrado vaginal sin explicación (requiere examen).

Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la adolescente presenta otros problemas de salud graves.

Ventajas

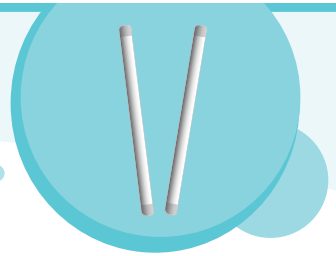
- Seguros y eficaces.
- De larga duración (3 a 5 años) y sin que se requiera intervención diaria.
- La menstruación se torna muy leve y con frecuencia desaparece después de un año.
- Puede quedar embarazada inmediatamente después de retirar los implantes.
- Pueden usarse inmediatamente después del parto, sea que la mujer amamante o no.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Pueden mejorar la anemia.
- Pueden usarse de manera discreta.

Desventajas

- El patrón de sangrado menstrual probablemente cambiará.
- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.
- Se requiere un proveedor de salud para introducir y retirar.

Pathfinder INTERNATIONAL

Implantes



Muestre a la cliente los implantes y explique lo siguiente:

Cómo usar implantes

- Las pequeñas varillas o cápsulas se insertan debajo de la piel en el brazo de la cliente.
- Si el implante se inserta después de los 7 días posteriores al inicio de la menstruación (o más de 5 días para Implanon/ Implanon NXT), la cliente deberá usar un método de respaldo durante los primeros 7 días. El implante deberá retirarse después de 3 a 5 años, según el tipo de implante y el peso de la cliente.
- En las mujeres después del parto, no es necesario un método de respaldo si han transcurrido menos de 6 meses, amamanta de manera exclusiva y la menstruación no ha regresado. De lo contrario, se requiere un método de respaldo durante los primeros 7 días.
- Si el peso de una mujer supera los 80 kg, debe aconsejarle que Jadelle tendrá menos eficacia después de 4 años de uso.

Efectos secundarios posibles:

- Cambios en la menstruación: manchado irregular o un sangrado leve a moderado prolongado al comienzo. Más adelante, el sangrado probablemente se torne más leve, menos frecuente o se detenga por completo.
- Aumento de peso, dolor a la palpación de la mama, dolores de cabeza, mareos, náuseas, cambios anímicos.

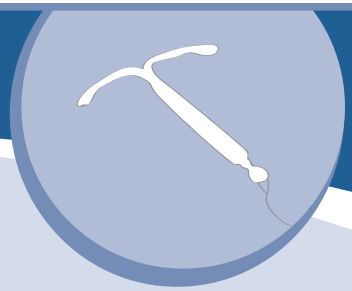
Motivos para consultar al proveedor

- Pus, calor, enrojecimiento o dolor en el sitio de inserción que empeora o no desaparece (puede ser un indicio de infección en el sitio).
- Migrañas con visión borrosa.
- Posible desprendimiento del implante.
- En el caso de un aumento de peso significativo, dado que esto puede reducir la eficacia a largo plazo del implante.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiera un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben sin antes regresar).

! Los implantes no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU LNG)



¿Qué es?

Un DIU de levonorgestrel (DIU LNG) es un pequeño dispositivo plástico que se introduce en el útero para evitar el embarazo. A diferencia del DIU de cobre, el DIU LNG libera una pequeña cantidad de hormona directamente en el útero.

¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan un DIU LNG durante 1 año, comúnmente menos de 1 mujer quedará embarazada.

¿Cómo funciona el DIU LNG?

El DIU LNG funciona al impedir que el esperma se encuentre con el óvulo. En algunas mujeres, el DIU LNG también impide la liberación de un óvulo desde el ovario.

No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Están entre las 48 horas a 4 semanas posteriores al parto.
- Presentan sepsis después del parto o de un aborto.
- Presentan sangrado vaginal sin explicación (deben realizarse un examen antes de iniciar el método).
- Tienen enfermedad pélvica inflamatoria, gonorrea o clamidia activas (solo el inicio, la continuación del método es aceptable).
- Tienen fibromas uterinos u otro trastorno de la cavidad uterina.
- Tienen una probabilidad individual muy elevada de ETS (por ejemplo, mujeres con múltiples parejas sexuales o cuya pareja tiene otras parejas sexuales). De acuerdo con estas circunstancias, se debe demorar la inserción hasta realizar las pruebas necesarias y administrar el tratamiento adecuado.
- Tienen SIDA y no se encuentran en un buen estado clínico (el inicio solamente).

Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la adolescente presenta otros problemas de salud graves.

Ventajas

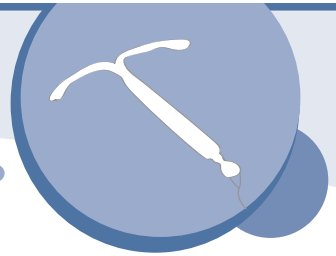
- Seguro, eficaz y de larga duración (hasta 5 años).
- Fácil de retirar (por el proveedor) y la cliente puede quedar embarazada de inmediato.
- No se requiere intervención diaria.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Puede usarse de manera discreta, sin pistas visibles de que se usa (en ocasiones, una pareja puede sentir los cordones durante las relaciones sexuales).
- Puede introducirse hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas después del parto.
- No interfiere con la lactancia.
- Puede usarse por mujeres jóvenes, incluidas aquellas que nunca han estado embarazadas.
- La menstruación se torna muy leve y puede desaparecer por completo.

Desventajas

- Dolor leve durante los primeros días después de la inserción.
- Menstruación irregular.
- No brinda protección contra ETS/VIH/Zika.
- Se requiere un proveedor de salud para introducir y retirar.

Pathfinder INTERNATIONAL

Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU LNG)



Muestre a la cliente el DIU LNG y explique lo siguiente:

Cómo usar el DIU LNG

- El proveedor es responsable de introducir el DIU LNG una vez y puede dejarse durante hasta 5 años.
- El DIU LNG puede insertarse hasta 7 días después del inicio de la menstruación sin prueba de embarazo y sin necesidad de un método de respaldo.
- Si han transcurrido más de 7 días desde el inicio de la menstruación, el proveedor debe tener la seguridad razonable de que usted no está embarazada. Deberá usar un método de respaldo durante 7 días.
- Durante el período posterior al parto, el DIU LNG puede introducirse inmediatamente después de expulsar la placenta, hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas posteriores al parto.
- La cliente debe acudir a un control entre las 3 y 6 semanas después de la inserción, pero no se requiere un seguimiento adicional (a menos que surja un problema).
- Comprobar los cordones es opcional. Los cordones pueden comprobarse durante los primeros meses y después de la menstruación para verificar que el DIU LNG todavía está en su lugar. *Explique cómo comprobar los cordones.*

El DIU LNG no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Efectos secundarios posibles:

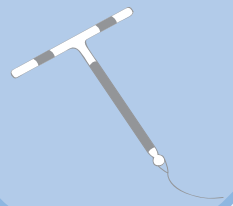
- El sangrado probablemente se torne más leve, menos frecuente o se detenga por completo.
- Posible infección.
- Dolor y calambres durante la inserción y en los primeros días después de la inserción del DIU LNG.
- Dolor de cabeza.
- Mareos.
- Náuseas/vómitos.

Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado o secreción anormales.
- Dolor (abdominal o dolor durante las relaciones sexuales).
- Fiebre.
- Los cordones desaparecen o siente que el plástico duro de un DIU se ha desprendido en parte.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- En cualquier momento que se requiera un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre)



¿Qué es?

Un DIU de cobre es un pequeño dispositivo de plástico y cobre que se introduce en el útero para evitar el embarazo. A diferencia del DIU LNG, el DIU de cobre no incluye hormonas.

¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan un DIU de cobre en 1 año, comúnmente menos de 1 mujer quedará embarazada.

¿Cómo funciona el DIU de cobre?

El DIU de cobre impide que el esperma se encuentre con el óvulo.

No se recomienda para adolescentes con las siguientes características:

- Están entre las 48 horas a 4 semanas posteriores al parto.
- Presentan sepsis después del parto o aborto postsepticémico.
- Presentan sangrado vaginal sin explicación (deben realizarse un examen antes de iniciar el método).
- Tienen enfermedad pélvica inflamatoria, clamidia o gonorrea activas (solo el inicio, la continuación del método es aceptable).
- Tienen una probabilidad individual muy elevada de ETS (por ejemplo, mujeres con múltiples parejas sexuales o cuya pareja tiene otras parejas sexuales). De acuerdo con estas circunstancias, se debe demorar la inserción hasta realizar las pruebas necesarias y administrar el tratamiento adecuado.
- Tienen SIDA y no se encuentran en un buen estado clínico (el inicio solamente).

Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la adolescente presenta otros problemas de salud graves.

Ventajas

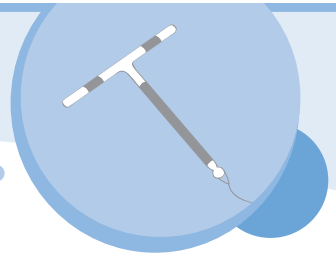
- Seguro, eficaz y de larga duración (hasta 12 años).
- Fácil de retirar (por el proveedor) si la cliente desea quedar embarazada.
- No se requiere intervención diaria.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Puede usarse de manera discreta, sin pistas visibles de que se usa (en ocasiones, una pareja puede sentir los cordones durante las relaciones sexuales).
- Puede introducirse hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas después del parto.
- No interfiere con la lactancia.
- Puede usarse por mujeres jóvenes, incluidas aquellas que nunca han estado embarazadas.
- El DIU de cobre también puede usarse como método anticonceptivo de emergencia para evitar el embarazo si se introduce dentro de los 5 días posteriores a las relaciones sexuales sin protección.

Desventajas

- Dolor leve durante los primeros días después de la inserción del DIU.
- Menstruaciones más densas o más prolongadas, que normalmente disminuyen durante el primero y segundo año.
- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.
- Se requiere un proveedor de salud para introducir y retirar.

Pathfinder INTERNATIONAL

Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre)



Muestre a la cliente el DIU de cobre y explique lo siguiente:

Cómo usar el DIU de cobre

- El proveedor es responsable de introducir el DIU de cobre una vez y puede dejarse durante hasta 12 años.
- El DIU de cobre puede insertarse hasta 12 días después del inicio de la menstruación sin prueba de embarazo. Si han transcurrido más de 12 días desde el inicio de la menstruación, el proveedor debe tener la seguridad razonable de que usted no está embarazada.
- Durante el período posterior al parto, el DIU de cobre puede introducirse inmediatamente después de expulsar la placenta, hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas posteriores al parto.
- La cliente debe acudir a un control entre las 3 y 6 semanas después de la inserción, pero no se requiere un seguimiento adicional (a menos que surja un problema).
- Comprobar los cordones es opcional. Los cordones pueden comprobarse durante los primeros meses y después de la menstruación para saber si el DIU todavía está en su lugar. *Explique cómo comprobar los cordones*.

Efectos secundarios posibles:

- Sangrado más denso, más prolongado o irregular (por lo general disminuye después de los primeros 3 a 6 meses).
- Más calambres y dolor durante la menstruación.
- Mayor secreción vaginal.
- Posible infección.
- Dolor y calambres durante la inserción y en los primeros días después de la inserción del DIU.

Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado o secreción anormales.
- Dolor (abdominal o dolor durante las relaciones sexuales).
- Fiebre.
- Los cordones desaparecen o siente que el plástico duro de un DIU se ha desprendido en parte.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- En cualquier momento que se requiera un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).

! El DIU no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

AMPD: Anticonceptivo inyectable

¿Qué es?

El AMPD, a veces conocido como “la vacuna” o “Depo”, es una inyección que incluye la hormona progestina. La inyección se proporciona cada 3 meses. Hay varios tipos de anticonceptivos inyectables. Esta tarjeta hace referencia al AMPD, no a NET-EN ni a los inyectables combinados mensuales.

¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan AMPD durante 1 año, comúnmente 3 quedarán embarazadas.

¿Cómo funciona el AMPD?

El AMPD evita la liberación del óvulo desde el ovario. Sin un óvulo, una mujer no puede quedar embarazada.

No se recomienda para adolescentes con las siguientes características:

- Presentan sangrado vaginal sin explicación (antes de la evaluación).

Nota: los Criterios médicos de elegibilidad de la OMS de 2015 recomiendan que las clientes con alto riesgo de VIH reciban información sobre la poca claridad de las investigaciones actuales sobre si este método de anticoncepción aumenta el riesgo de adquirir VIH. Si bien la OMS ha declarado que el AMPD es seguro para su uso por parte de mujeres con alto riesgo de VIH, recomiendan que se usen preservativos simultáneamente como método de prevención de ETS.

Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la adolescente presenta otros problemas de salud graves.

Ventajas

- Seguros y eficaces.
- Puede administrarse por trabajadores de la salud que no sean médicos.
- Dura 3 meses, sin que se requiera intervención.
- Discreto.
- La menstruación se torna muy leve y con frecuencia desaparece después de un año de uso.
- Completamente reversible: puede quedar embarazada otra vez después de interrumpir el AMPD, pero es probable que haya una demora de varios meses.
- Puede usarse durante la lactancia.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Pueden mejorar la anemia.

Desventajas

- El patrón de sangrado menstrual probablemente cambiará.
- El aumento del apetito puede provocar aumento de peso.
- En promedio, se observa una demora de 4 meses más en la posibilidad de quedar embarazada después de interrumpir el AMPD en comparación con otros métodos.
- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.

Pathfinder INTERNATIONAL

AMPD: Anticonceptivo inyectable

Muestre a la cliente el frasco de AMPD y explique lo siguiente:

Cómo usar el AMPD

- El AMPD se proporciona mediante inyección cada 3 meses.
- Nunca deje pasar más de 4 semanas para repetir la inyección.
- Eficaz al instante si se comienza dentro de los 7 días posteriores al inicio de la menstruación.
- Si se comienza más de 7 días después del primer día de la menstruación, se requiere un método de respaldo (p. ej., preservativos) durante los primeros 7 días.

Omisión de una inyección: qué hacer

- Acuda de inmediato para recibir una inyección y use un método de respaldo inmediatamente hasta los 7 días posteriores a la inyección.
- Si no puede acudir en el momento designado, pero puede acudir más temprano, es posible que acuda hasta 4 semanas antes para la próxima inyección.

El AMPD no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Efectos secundarios posibles:

- Manchado irregular.
- Sangrado leve a moderado prolongado.
- El sangrado probablemente se torne más leve, menos frecuente o se detenga por completo.
- Posible aumento de peso, dolores de cabeza, mareos, cambios anímicos.

Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado vaginal denso.
- Aumento de peso excesivo.
- Dolores de cabeza intensos con visión borrosa.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiere otra inyección a los 3 meses o un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Método de la amenorrea por lactancia (MELA)

¿Qué es?

El Método de la amenorrea por lactancia (MELA) es el uso de la lactancia como método anticonceptivo temporal. ("Lactancia" está relacionado con amamantar, y "amenorrea" implica la ausencia de menstruación).

¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan el MELA en los primeros 6 meses después del parto, comúnmente 2 quedarán embarazadas.

¿Cómo funciona el MELA?

El MELA impide la ovulación dado que la lactancia cambia el índice de liberación de las hormonas naturales.

Ventajas

- Eficaz en evitar el embarazo durante 6 meses, como mínimo.
- Fomenta los mejores patrones de lactancia con beneficios para la salud tanto de la madre como del bebé.
- Puede usarse de inmediato después del parto.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Sin costos directos para la anticoncepción o alimentación del bebé.
- No se requieren suministros ni procedimientos para evitar el embarazo.

Desventajas

- Menor eficacia transcurridos los 6 meses.
- Requiere lactancia frecuente (día y noche), lo cual puede ser difícil para algunas mujeres.
- No brinda protección contra ETS, incluido el VIH.
- Si la madre tiene VIH, hay probabilidades de que la leche materna transmita el VIH al bebé. Se recomienda para madres que amamantan exclusivamente a fin de reducir este riesgo.

Pathfinder INTERNATIONAL

Método de la amenorrea por lactancia (MELA)

Explique lo siguiente a la cliente:

El MELA *puede* usarse si se cumplen todas las condiciones siguientes:

- La menstruación no ha regresado.
- El bebé no ingiere otros alimentos además de la leche materna y no transcurren largos períodos (más de 4 a 6 horas) sin amamantar, durante el día o la noche.
- El bebé tiene menos de 6 meses.

Nota: También puede usarse una forma complementaria de anticoncepción en cualquier momento.

El MELA *no puede* usarse si se presenta cualquiera de las siguientes condiciones:

- El bebé tiene más de 6 meses de edad.
- Comienza la menstruación.
- El bebé ingiere alimentos complementarios.

El AMPD no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Cómo hacer que la lactancia sea eficaz

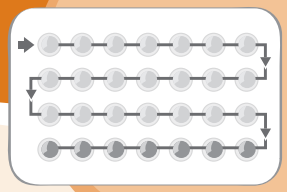
- Amamante en cualquier momento que el bebé desee comer, de día o de noche.
- Alimente al bebé de ambas mamas.
- Evite intervalos de más de 4 horas entre cada alimentación de día y más de 6 horas entre cada alimentación durante la noche.
- Amamante durante 6 meses.
- No use chupetes, pezoneras ni biberones.
- Extraiga la leche materna si se separa del bebé.
- No proporcione agua ni tés al bebé.

Motivos para consultar al proveedor

- Ya no amamanta de manera exclusiva y necesita otro método anticonceptivo.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiere un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Anticonceptivos orales combinados (AOC)



¿Qué son?

Los AOC (también conocidos como "la píldora") son comprimidos que contienen las hormonas estrógeno y progestina. Una mujer toma 1 píldora por día para evitar el embarazo.

¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan AOC durante 1 año, comúnmente 8 quedarán embarazadas. Se observa un índice de falla más elevado entre las adolescentes que para todas las edades dado que las adolescentes tienen dificultades para recordar tomar las píldoras con regularidad.

¿Cómo funcionan los AOC?

Los AOC impiden la liberación del óvulo desde el ovario. Sin la liberación de un óvulo, una mujer no puede quedar embarazada.

No se recomienda para adolescentes con las siguientes características:

- Dieron a luz hace menos de 4 semanas (si no están amamantando).
- Están amamantando un bebé de menos de 6 meses.
- Tienen migrañas con aura.
- Tienen hepatitis viral con brote grave o agudo.
- Toman ARV inhibidores de la proteasa reforzados con ritonavir (si usa un ARV, use AOC con 30 ug EE, como mínimo).
- Toman rifampicina o rifabutina para la tuberculosis (si usa rifampicina o rifabutina, use AOC con 30 ug EE, como mínimo).

Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la adolescente presenta otros problemas de salud graves.

Ventajas

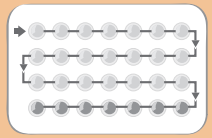
- Seguros, eficaces y fáciles de usar.
- Controlados por la mujer.
- Pueden usarse antes de la aparición de la menstruación.
- Menstruación más leve y regular con menos calambres.
- Puede quedar embarazada otra vez de inmediato después de interrumpir los AOC.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Puede tener beneficios para las adolescentes que tienen menstruaciones irregulares o densas, calambres fuertes o acné.
- Disminuyen el riesgo de cáncer en los órganos reproductivos femeninos.

Desventajas

- Deben tomarse todos los días para ser eficaces.
- No siempre son discretos (alguien puede ver las píldoras).
- Aumento de peso o sangrado/manchado imprevistos en algunas adolescentes.
- No brindan protección contra ETS, incluido el VIH.

Pathfinder INTERNATIONAL

Anticonceptivos orales combinados (AOC)



Muestre a la cliente el paquete de píldoras y explique lo siguiente:

Cómo usar AOC

- Tome la primera píldora el primer día de la menstruación o cualquiera de los siguientes 4 días.
- Si toma la píldora más de 5 días después del inicio de la menstruación, se requiere un método de respaldo (p. ej., preservativos) durante los primeros 7 días.
- Tome 1 píldora todos los días, a la misma hora del día. Conserve las píldoras en un lugar que sea fácil de recordar, tal como cerca del lugar en el que se lava durante la noche.
- Paquete de 28 días: Después de finalizar el paquete, comience el siguiente paquete al día siguiente. Las últimas 7 píldoras no tienen contenido hormonal, pero se incluyen como recordatorio de que debe tomar la píldora.
- Paquete de 21 días: Después de finalizar el paquete, espere 7 días y luego comience el siguiente paquete.

Omisión de píldoras: qué hacer

- Si omite píldoras, es posible quedar embarazada.
- Si omite píldoras, SIEMPRE tome una tan pronto lo recuerde y continúe tomando el resto de las píldoras todos los días a un horario regular.
- Si omite más de 3 píldoras, o comienza un paquete con más de 3 días de demora, continúe tomando el resto de las píldoras al horario regular y use preservativo o evite tener relaciones sexuales durante los próximos 7 días.
- Si omite más de 3 píldoras en la tercera semana del paquete de píldoras, omita las píldoras inactivas y comience un nuevo paquete. Use preservativo o evite tener relaciones sexuales durante los siguientes 7 días.

Efectos secundarios posibles:

- Náuseas, aumento de peso, dolor a la palpación de la mama, dolores de cabeza, mareos, cambios anímicos.
- Cambios en los patrones de sangrado menstrual, incluido sangrado o manchado imprevistos.

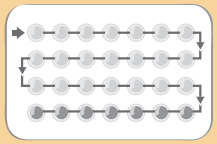
Motivos para consultar al proveedor

- Dolores de cabeza fuertes (incluido dolor de cabeza con visión borrosa).
- Dolor constante y fuerte en la panza, el pecho o las piernas.
- Ictericia o color amarillento en la piel.
- Pérdida temporal de la visión, ver luces parpadeantes o líneas en zigzag (con o sin dolores de cabeza fuertes).
- Problemas temporales para hablar o mover los brazos o las piernas.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Cuando se requiera un nuevo suministro de AOC (siempre tenga al menos un paquete de respaldo) o de preservativos.

! Los AOC no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Píldoras de progestina como agente único (POP)



¿Qué son?

Las POP (también conocidas como la "minipíldora") son píldoras anticonceptivas orales que incluyen solo una muy pequeña cantidad de una hormona (progestina). Una mujer toma 1 comprimido por día para evitar el embarazo.

¿Cuál es su eficacia?

- Las POP son muy eficaces para las mujeres que amamantan. De cada 100 mujeres que amamantan que usan POP durante 1 año, comúnmente 1 quedará embarazada.
- Según el uso común, son menos eficaces para las mujeres que no amamantan. De cada 100 mujeres que no amamantan que usan POP durante 1 año, comúnmente entre 3 y 10 mujeres quedarán embarazadas.
- Se observa un índice de falla más elevado entre las adolescentes dado que tienen dificultades para recordar tomar las píldoras con regularidad.

¿Cómo funcionan las POP?

Las POP engrosan la mucosa cervical y, de esta forma, dificultan el paso del esperma y evitan la liberación del óvulo desde el ovario en aproximadamente la mitad de todos los ciclos menstruales.

No se recomienda para adolescentes con las siguientes características:

- Están tomando ARV inhibidores de la proteasa reforzados con ritonavir.
- Están en tratamiento con rifampicina o rifabutina para la tuberculosis.

Ventajas

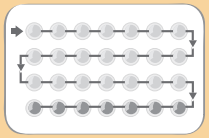
- Pueden usarse durante la lactancia e iniciarse inmediatamente después del parto.
- Es una buena opción para las adolescente que no pueden tomar estrógeno, pero que desean usar píldoras.
- Puede quedar embarazada otra vez inmediatamente después de interrumpir las píldoras.
- No interfieren con las relaciones sexuales.

Desventajas

- Para las adolescentes (que no amamanten), los patrones de sangrado menstrual pueden cambiar (incluido manchado y amenorrea).
- Deben tomarse a la misma hora todos los días, algo que puede ser difícil de recordar para las adolescentes. Una demora de 3 horas es similar a omitir una píldora.
- No siempre son discretos (alguien puede ver las píldoras).
- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.

Pathfinder INTERNATIONAL

Píldoras de progestina como agente único (POP)



Muestre a la cliente el paquete de píldoras y explique lo siguiente:

Cómo usar POP

- Si amamanta de manera exclusiva y la menstruación no ha regresado, puede comenzar a tomar las POP en cualquier momento durante los primeros 6 meses posteriores al parto sin un método de respaldo.
- Si la menstruación ha regresado, puede comenzar a tomar las POP en los primeros 5 días después del inicio de la menstruación sin un método de respaldo.
- Si han transcurrido más de 6 meses desde el parto o si la menstruación ha regresado, pero no está dentro de los primeros 5 días después del inicio de la menstruación, puede comenzar a tomar las POP en cualquier momento si tiene la seguridad razonable de no estar embarazada. No obstante, se debe usar un método de respaldo, como el preservativo, durante los primeros 2 días.
- Tome 1 píldora todos los días, a la misma hora del día. Cuando finalice un paquete, comience otro paquete al día inmediatamente después.
- No saltee un día ni tome la píldora más tarde. Se recomienda que tome la píldora todos los días en un momento que realice una tarea diaria, como lavarse la cara o cepillarse los dientes.

Omisión de píldoras: qué hacer

- Tome la(s) píldora(s) tan pronto lo recuerde. Es posible tomar 2 píldoras al mismo tiempo o en el mismo día.
- Siga tomando la siguiente píldora al horario habitual.
- Use un método de respaldo, como el preservativo, durante los siguientes 2 días.

Efectos secundarios posibles:

- Cambios en los patrones de sangrado menstrual, incluidos amenorrea, manchado, sangrado irregular o prolongado (para adolescentes que no están amamantando).
- Dolor a la palpación de la mama, dolores de cabeza, mareos, cambios anímicos, dolor abdominal, náuseas.
- Es posible que el regreso de la menstruación se demore más en las adolescentes que amamanten después del parto.

Motivos para consultar al proveedor

- Ha dejado de amamantar y desea cambiar de método.
- Tomó una píldora con más de 3 horas de demora u omitió una por completo, y también ha tenido relaciones sexuales durante este tiempo y desea considerar la posibilidad de usar PAE (para mujeres con la menstruación).
- Dolores de cabeza intensos con visión borrosa.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Necesita un nuevo suministro de POP o preservativos (siempre tenga al menos un paquete de respaldo).

! Las POP no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Preservativo masculino

¿Qué es?

El preservativo masculino es una vaina delgada que se usa sobre el pene erecto cuando una pareja tiene relaciones sexuales.

¿Cuál es su eficacia?

- De cada 100 parejas que usan preservativos durante 1 año, comúnmente 15 quedarán embarazadas.
- Si se usa correctamente en cada acto sexual, los preservativos son altamente eficaces y brindan protección contra la mayoría de las ETS (excepto herpes simple y otras úlceras genitales), incluido el VIH.

¿Cómo funcionan los preservativos?

El preservativo atrapa el esperma del hombre, de modo que no ingresa esperma en la vagina.

No se recomienda para adolescentes con las siguientes características:

- Tienen alergia grave al caucho de látex.

Los preservativos siempre se recomiendan para prevenir ETS/VIH/Zika.

Si el/la adolescente siente que ella o él no siempre puede negociar el uso de preservativo, se recomienda que use un método anticonceptivo adicional.

Nota: Se recomienda que haga referencia al preservativo masculino como el "preservativo externo", según las poblaciones a las que oriente la consejería (p. ej., personas transgénero, mujeres que tienen sexo con mujeres).

Ventajas

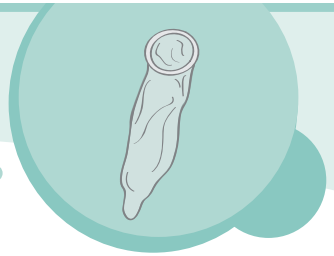
- Seguro.
- No requiere una receta ni examen médico.
- Eficaz y fácil de usar.
- Brinda protección contra ETS/VIH/Zika.

Desventajas

- Interrumpe el acto sexual.
- Puede disminuir la sensibilidad sexual en algunos hombres y mujeres.
- Requiere comunicación y consentimiento de ambas partes.
- Se debe usar un nuevo preservativo siempre que la pareja tenga sexo.
- Debe tener un suministro de preservativos disponibles antes de tener relaciones sexuales.

Pathfinder INTERNATIONAL

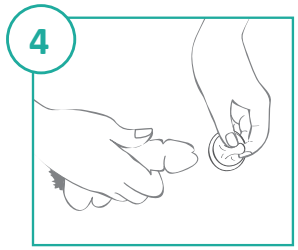
Preservativo masculino

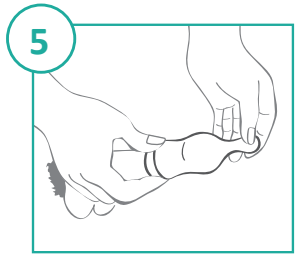


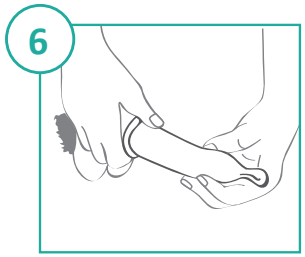
Muestre a la cliente el preservativo y explique lo siguiente:

Cómo usar un preservativo

1. Verifique la fecha de vencimiento en el paquete de preservativos.
2. Abra el paquete con cuidado de modo que el preservativo no se rompa.
3. No desenrolle el preservativo antes de colocarlo.
4. Coloque el preservativo desenrollado en la punta del pene erecto.
5. Sostenga la punta del preservativo con el pulgar y el dedo índice.
6. Desenrolle el preservativo hasta cubrir el pene.
7. Deje espacio suficiente en la punta del preservativo para el semen.
8. Después de la eyaculación, sujete el borde del preservativo y extraiga el pene de la vagina antes de que se vuelva flácido.
9. Solo use un preservativo por vez.
10. Siempre conserve un suministro de preservativos disponibles de inmediato.







Cuidado de los preservativos

- No aplique lubricantes basados en aceite (como aceite de bebé, aceite para cocinar, gelatina de petróleo/vaselina) porque pueden destruir el preservativo. Es seguro usar agua limpia, saliva o lubricantes a base de agua.
- Conserve los preservativos en un lugar fresco y seco. No los transporte cerca del cuerpo, dado que el calor puede destruirlos.
- Use cada preservativo solo una vez.
- No use un preservativo si el paquete está dañado o si el preservativo está seco o pegajoso, o si el color se ha modificado.
- Tome las precauciones para desechar los preservativos usados de manera adecuada.

Efectos secundarios posibles:

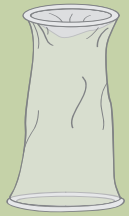
Un preservativo puede dañarse o salirse durante el acto sexual. Pocos hombres y mujeres experimentan picazón, quemazón o inflamación a causa de alergia al látex.

Motivos para consultar al proveedor

- En cualquier momento que surja un problema (el preservativo se rompe o no está satisfecho con el método).
- Se requiere un nuevo suministro (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).
- Alguna de las partes considera que puede haber estado expuesta a una ETS.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Preservativo femenino



¿Qué es?

El preservativo femenino es una vaina delgada lubricada o un recubrimiento hecho de una película plástica blanda que se adecua holgadamente en el interior de la vagina de una mujer. Posee anillos flexibles en ambos extremos. En un extremo, el anillo está cerrado y cubre el cuello uterino. Una mujer usa el preservativo femenino durante las relaciones sexuales para evitar el embarazo.

¿Cuál es su eficacia?

- De cada 100 mujeres que usan el preservativo femenino durante 1 año, comúnmente 21 quedarán embarazadas.
- El preservativo femenino también es eficaz para prevenir muchas ETS, incluido el VIH, cuando se usa correctamente siempre que una mujer y su pareja tengan relaciones sexuales.

¿Cómo funciona el preservativo femenino?

El preservativo atrapa el esperma del hombre, de modo que no ingresa esperma en la vagina.

Los preservativos siempre se recomiendan para prevenir ETS/VIH/Zika.

Si el/la adolescente siente que él o ella no puede negociar siempre el uso de preservativo, se recomienda que también use un método anticonceptivo adicional.

Nota: Se recomienda que haga referencia al preservativo femenino como el "preservativo interno", según las poblaciones a las que oriente la consejería (p. ej., personas transgénero, hombres que tienen sexo con hombres).

Ventajas

- Seguro.
- Eficaz.
- Puede introducirse hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- Puede usarse con lubricantes basados en aceite.
- Puede sentirse más natural durante el acto sexual que los preservativos masculinos.
- Brinda protección contra ETS/VIH/Zika.
- Reduce las probabilidades de irritación o reacción alérgica en comparación con los preservativos de látex.

Desventajas

- Costo más elevado que el preservativo masculino.
- Puede ser ruidoso o molesto.
- Es un proceso iniciado por la mujer, pero requiere la colaboración y el consentimiento de la pareja masculina.
- Puede ser difícil de introducir.

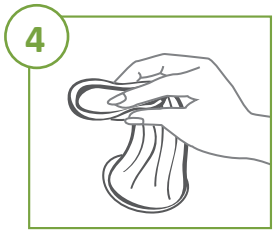
Pathfinder INTERNATIONAL

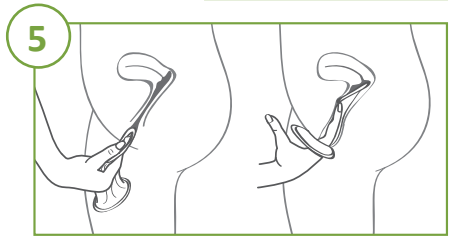
Preservativo femenino

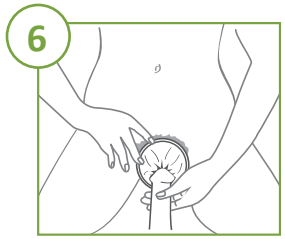
Muestre a la cliente el preservativo femenino y explique lo siguiente:

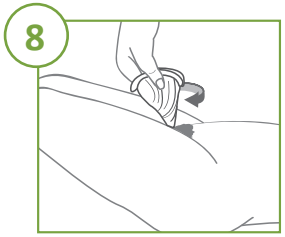
Cómo usar el preservativo femenino

1. Verifique la fecha de vencimiento en el paquete de preservativos.
2. Abra el paquete con cuidado de modo que el preservativo no se rompa.
3. Busque el anillo interno, que está en el extremo cerrado del preservativo.
4. Apriete el anillo interno.
5. Coloque el anillo interno en la vagina y empuje hacia la vagina con el dedo. (El anillo externo permanece fuera de la vagina).
6. Durante el acto sexual, guíe al pene a través del anillo externo. (Si está fuera del anillo, no ofrecerá protección contra embarazo ni ETS/VIH/Zika).
7. Retire de inmediato el preservativo después de tener relaciones sexuales, antes de pararse.
8. Apriete y gire el anillo externo para mantener el esperma dentro de la bolsa.
9. Tire de la bolsa con cuidado.
10. Queme o entierre el preservativo, no lo arroje al inodoro.









Sugiera que la cliente practique introducir y retirar el preservativo antes de tener relaciones sexuales con este por primera vez e intente diferentes posiciones para saber cuál es el modo de inserción más sencillo.

Cuidado de los preservativos femeninos

- Conserve los preservativos en un lugar fresco y seco. No los transporte cerca del cuerpo, dado que el calor puede destruirlos.
- Use cada preservativo solo una vez.
- No use un preservativo si el paquete está dañado o si el preservativo está seco o pegajoso, o si el color se ha modificado.
- Siempre conserve un suministro de preservativos disponibles de inmediato.

Efectos secundarios posibles:

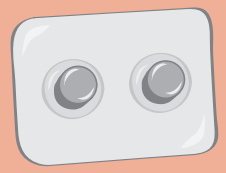
- Por lo general, no se observan efectos secundarios. En ocasiones, un preservativo puede romperse o deslizarse durante las relaciones sexuales.
- Muy pocas adolescentes pueden experimentan picazón, quemazón o enrojecimiento alrededor de la vagina (o el pene de la pareja).

Motivos para consultar al proveedor

- En cualquier momento que surja un problema (el preservativo se rompe o no está satisfecha con el método).
- Se requiere un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo).
- Alguna de las partes considera que puede haber estado expuesta a una ETS.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)



¿Qué son?

Las PAE son un método hormonal de anticoncepción que puede usarse para evitar el embarazo hasta 120 horas (5 días) después de un acto sexual sin protección.

¿Cuál es su eficacia?

- La eficacia depende de varios factores, incluido el tipo de AE que usa y la rapidez con la que las toma después del acto sexual sin protección. El régimen de progestina como agente único reduce el riesgo de embarazo a la mitad, como mínimo, y posiblemente hasta entre un 80 % y 90 %, en caso de un acto sexual sin protección. El régimen con ulipristal es más eficaz que el régimen de progestina como agente único. Los anticonceptivos orales regulares usados como PAE son menos eficaces.*
- Las PAE son más eficaces cuando se usan poco después del acto sexual sin protección.
- Un índice de masa corporal (IMC) elevado puede disminuir la eficacia. No obstante, dada la alta seguridad del AE, este nunca debe ser un motivo para que se les niegue a las mujeres. La OMS recomienda que las mujeres que son obesas pueden usar el AE.
- No hay restricciones sobre el uso recurrente; no obstante, la consejería debe hacer hincapié en métodos más eficaces.

¿Cómo funcionan las PAE?

- Las PAE previenen un embarazo. No interrumpen un embarazo implantado. Las PAE impiden que el óvulo abandone el ovario y pueden engrosar la mucosa cervical para evitar que el esperma se encuentre con el óvulo.
- Las PAE solo previenen el embarazo a partir de un acto sexual sin protección que ocurre antes de tomar las píldoras. No previenen el embarazo si tiene relaciones sexuales después de tomar las PAE.

Nota: El DIU de cobre también puede usarse como método anticonceptivo de emergencia. Como tal, es muy eficaz para prevenir el embarazo, y la cliente puede seguir usándolo como anticonceptivo.

Ventajas

- Seguras para mujeres de todas las edades, incluidas adolescentes que pueden estar menos preparadas para un primer encuentro sexual.
- Reducen el riesgo de embarazo no esperado y la necesidad de un aborto.
- Adecuadas para su uso después de relaciones sexuales sin protección (incluido en caso de violación o falla anticonceptiva).
- Proporcionan un punto de encuentro con la práctica de la anticoncepción regular.
- Exposición al medicamento y efectos secundarios de breve duración.

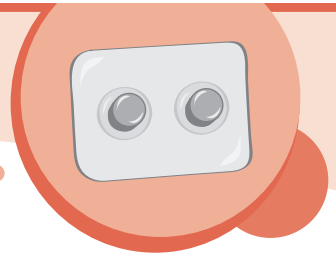
Desventajas

- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.
- No proporcionan protección constante contra el embarazo.
- Deben usarse en el plazo de 120 horas posteriores al acto sexual no protegido (y deben tomarse lo más pronto posible para que sean eficaces).
- Pueden cambiar el momento de inicio de la siguiente menstruación de la mujer.
- Poco adecuadas para uso regular (índice de embarazo acumulativo elevado).

*Para obtener más información, visite el siguiente sitio web: http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC_Medical-and-Service-Delivery-Guildelines-English_June-2013.pdf (en inglés)

Pathfinder INTERNATIONAL

Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)



Muestre a la cliente las PAE y explique lo siguiente:

Cómo usar PAE

- Es muy importante tomar las PAE lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección, en el plazo de las 120 horas (5 días).
- Para PAE de progestina como agente único (producto dedicado): Las PAE de progestina como agente único vienen en dos formas: paquetes de 1 píldora o paquetes de 2 píldoras. Los paquetes de 2 píldoras incluyen instrucciones para tomar las píldoras con 12 horas de separación, pero se deben tomar ambas píldoras juntas de ser posible. Las PAE deben tomarse lo más pronto posible después del acto sexual sin protección y antes de las 120 horas después de relaciones sexuales sin protección.
- Para acetato de ulipristal: Se debe tomar un comprimido de ulipristal tan pronto sea posible después de tener relaciones sexuales sin protección, antes de transcurridas las 120 horas.
- Para anticonceptivos orales combinados (AOC): 1 dosis de 0,1 mg de etinilestradiol más 0,5 mg de levonorgestrel seguido por una segunda dosis idéntica 12 horas más tarde.
- Si se presentan vómitos dentro de las 2 horas de haber tomado PAE, tome otra dosis lo más pronto posible. Si se presentan vómitos después de 2 horas, no es necesaria una dosis adicional.
- Para reducir las náuseas, tome los comprimidos después de comer o use antieméticos.
- No tome PAE adicionales a menos que experimente vómitos. Una mayor cantidad de píldoras no disminuirá el riesgo de embarazo.

Efectos secundarios posibles:*

- Náuseas y vómitos.
- Dolores de cabeza o mareos.
- Calambres/dolor abdominal.
- Dolor a la palpación de la mama.
- Cambios en la menstruación o sangrado irregular leve durante 1 a 2 días después de tomar PAE.

Expectativas después de usar PAE

No habrá signos inmediatos que indiquen la eficacia de las PAE. La siguiente menstruación debe presentarse puntualmente (o unos pocos días antes o después).

Motivos para consultar al proveedor

- Si experimenta un retraso de más de 1 semana en la siguiente menstruación.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.

Métodos anticonceptivos después de tomar PAE

- Ahora puede ser un buen momento para comenzar un método anticonceptivo regular. Los AOC y POP pueden comenzarse el día después de tomar las PAE.
- El AMPD, el DIU y los preservativos masculinos y femeninos pueden comenzarse a usarse el mismo día que las PAE.
- En el caso del implante, debe regresar después de la siguiente menstruación.

! Las PAE no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

El proyecto Knowledge for Health II (K4Health [Conocimiento para la salud]) (AID-OAA-A-13-00068) adaptó este contenido con el permiso de Pathfinder International y con el apoyo de los ciudadanos estadounidenses a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID, por sus siglas en inglés). El contenido de este material adaptado es responsabilidad exclusiva de la fuente original, y no refleja los puntos de vista de la USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos. El material original se encuentra aquí: http://www.pathfinder.org/publication-series/cue-cards/

* La mayoría no persiste después de transcurridas 24 horas.