

**Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
de la Colectiva de Salud de las Mujeres de Boston**

**Taller de Capacitación
Salud y derechos reproductivos**

**Módulo #7:
Métodos de
planificación familiar**

basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas



© Julio 2002 The Boston Women's Health Book Collective

Guía de Capacitación para Promotoras de Salud
basada en el libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas

Desarrollada por Zobeida Bonilla

Agradecemos el apoyo financiero del Open Society Institute

The Boston Women's Health Book Collective
P.O. Box 192
Somerville, MA 02144 USA

A los usuarios de esta guía:

Se recomienda que los módulos individuales que constituyen esta guía sean acompañados de los capítulos pertinentes del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas.

Nos gustaría recibir sus comentarios y sugerencias sobre los materiales contenidos en esta guía de capacitación. Por favor, dirija sus comentarios a:

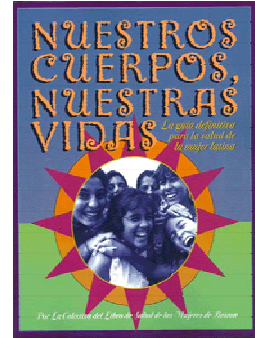
The Boston Women's Health Book Collective
P.O. Box 192
Somerville, MA 02144
USA
office@bwhbc.org / www.ourbodiesourselves.org

Contenido

Secciones	Página
Panorama General	5
Unidad 1: Introducción	8
Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos	11
Unidad 3: ¿Cuáles son los derechos reproductivos?	13
Unidad 4: Por qué puede ser difícil conseguir anticonceptivos y usarlos adecuadamente	14
Unidad 5: Cómo ocurre el embarazo	19
Unidad 6: ¿Cómo se escoge un método anticonceptivo?	20
Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?	27
Dinámicas de presentación y para romper el hielo	30

Hojas sueltas para copiarlas y distribuirlas

Hoja	Página
Prueba de conocimiento antes del módulo	10
Ocho conflictos comunes y ocho pasos que podemos dar	17
Métodos anticonceptivos: retos y soluciones	18
Métodos anticonceptivos	21
Díganos qué piensa del módulo	28
Prueba de conocimiento después del módulo	29



Módulo # 7: Métodos de planificación familiar

Panorama general

Este módulo tiene como propósito capacitar a las participantes y candidatas a ser *Promotoras de Salud* en temas relacionados con la salud y los derechos reproductivos de la mujer latina en el contexto sociocultural, político y económico en el que ella se encuentra. Este taller provee información a las participantes para:

- reforzar e incrementar su conocimiento sobre métodos disponibles de planificación familiar, y
- que en su función como *Promotoras de Salud* animen a otras mujeres a participar más activamente en el proceso de obtener información y escoger un método de planificación familiar.

Objetivos de aprendizaje

Al final de este módulo las participantes:

1. Tendrán un conocimiento más amplio sobre diferentes métodos anticonceptivos disponibles.
2. Podrán explicar los mecanismos básicos sobre cómo ocurre el embarazo y cómo los métodos anticonceptivos actúan para evitar la concepción.
3. Podrán proveer información sobre la efectividad, ventajas y desventajas de los diferentes métodos anticonceptivos.
4. Reconocerán los factores culturales (Ej. creencias, costumbres, comportamientos, tradiciones), económicos y políticos que pueden interferir con el acceso y el uso seguro de los métodos de planificación familiar.

Capítulos del libro Nuestros Cuerpos, Nuestras Vidas (NCNV) a usarse con el presente módulo

- Capítulo 17: Entendiendo nuestros cuerpos, página 307
- Capítulo 18: Los anticonceptivos, página 323

Notas preparatorias para la facilitadora

- Antes de comenzar, lea el capítulo 18 del libro NCNV, páginas 323-369, y familiarícese con el capítulo.
- Tome nota de términos y conceptos que le parezcan nuevos.
- Revise este módulo en su totalidad antes de impartir el curso.
- Tiempo recomendado para la preparación de la facilitadora: 2 – 3 horas dependiendo del conocimiento que la facilitadora tenga sobre el tema.

Procedimientos, actividades y materiales

Cada unidad del módulo contiene los procedimientos y las actividades para la unidad. Antes de comenzar este taller de capacitación sobre métodos para evitar el embarazo, asegúrese de tener disponibles los siguientes materiales;

- Crayones, marcadores, tizas, carteles en blanco, hojas sueltas en blanco o cuadernos
- Modelos o carteles mostrando el ciclo reproductivo
- Panfletos informativos sobre métodos anticonceptivos
- Muestras de métodos anticonceptivos o carteles con ilustraciones
- Copias de las hojas del módulo identificadas bajo la sección "Hojas para copiarlas y distribuir las"

Duración

El tiempo que dure el módulo varía y depende del grupo y del tiempo disponible. La duración que se indica al inicio de cada unidad es sólo un estimado.

Recesos

Determine los recesos de acuerdo a las necesidades del grupo. Si es posible, provea una merienda, café o refrigerio durante los recesos.

Evaluación

Es importante saber que la información contenida en este módulo ha sido transmitida a las participantes de manera efectiva. Es por eso que hemos incluido pruebas de conocimiento que ayuden a determinar qué saben las participantes antes de comenzar el módulo y al final del mismo. Use estas pruebas junto con la evaluación de preguntas abiertas que aparece en el

Unidad 1: Introducción

Duración:

30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dar la bienvenida a las participantes, comenzar a conocerse e introducir el tema sobre los métodos anticonceptivos.
- Explique su rol como *facilitadora* del taller, no como *experta* en el tema. Cree un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras. Explique a las participantes que el punto de partida son sus experiencias como fuente de conocimiento esencial sobre sus cuerpos. En esta unidad se quiere crear un ambiente de colaboración entre las participantes.
- Comience el taller con una dinámica de presentación o una actividad para romper el hielo. Dedique el tiempo que sea necesario para conocerse, especialmente si es la primera vez que el grupo se reúne. Al final se proveen varios ejemplos de dinámicas para romper el hielo.
- Proceda a explicar los objetivos, acuerdos y procedimientos a seguir. Invite a las participantes a crear una lista de acuerdos que se pueden escribir en un cartelón. Colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Elija y explique los procedimientos que se van a seguir durante la presentación del módulo. Solicite ideas de las participantes en cuanto a técnicas que les gustaría que se emplearan durante el taller. Las diferentes técnicas incluyen explicaciones individuales de la facilitadora, diálogos en grupos, trabajo en parejas, plenarias, sociodramas y trabajos individuales de práctica.

Objetivos:

1. Tendrán un conocimiento más amplio sobre diferentes métodos anticonceptivos disponibles.
 2. Podrán explicar los mecanismos básicos sobre cómo ocurre el embarazo y cómo los métodos anticonceptivos interfieren para evitar la concepción.
 3. Podrán proveer información sobre la efectividad, ventajas y desventajas de los diferentes métodos anticonceptivos.
 4. Reconocerán los elementos culturales (Ej. creencias, costumbres, tradiciones), económicos y políticos que pueden interferir con el acceso y el uso seguro de los métodos de planificación familiar.
- Explique las expectativas y los resultados esperados:

- ☞ que todas las participantes hayan adquirido o reforzado conocimientos básicos sobre los métodos vigentes que evitan el embarazo,
- ☞ que cada una esté más informada para transmitir la información adquirida a otras mujeres dentro de su rol como *Promotora de Salud* y
- ☞ que cada una pueda tomar mejores decisiones cuando esté buscando un método anticonceptivo.
- Presente las unidades de este módulo y el tiempo aproximado que tomará completar el taller sobre los métodos de planificación familiar.
- Pídales a las participantes que compartan sus expectativas sobre el taller: (1) qué esperan que se discuta, (2) qué esperan aprender al final y (3) cómo creen que el taller les ayudará en su rol como Promotoras de Salud. Anote las respuestas en un cartel y cuélguelo en la pared o pizarrón. Al final del taller revise estas expectativas para determinar lo que lograron completar y qué recomendaciones tienen para futuros talleres.
- Pídales a las participantes que en grupo establezcan los acuerdos del taller. Escríbalos en un cartelón y colóquelo en un lugar que todas lo puedan ver. Explique las bases de la educación popular. Todas Uds. pueden compartir su conocimiento en un ambiente de respeto mutuo, escuchando atentamente, tolerando diferencias y llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas, reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes.
- Explique las bases de aprendizaje del taller:
 1. todas las participantes comparten sus experiencias personales formando la base del conocimiento sobre el tema que se discute,
 2. en un ambiente de respeto mutuo,
 3. escuchando atentamente,
 4. tolerando diferencias,
 5. llegando a acuerdos positivos y constructivos para todas y
 6. reconociendo el valor de la contribución de cada una de las participantes durante el taller.
- Cree un ambiente alegre y animado en el lugar donde se vayan a dar los talleres (música, flores, plantas, afiches, refrigerios; de antemano.) Pídales a las participantes que traigan algo al taller para alegrar el ambiente. Cree un ambiente relajado:
 - invite a las participantes a que se pongan cómodas
 - indique donde se encuentra el baño
 - donde pueden tomar agua
 - donde hay refrigerios
 - donde pueden obtener materiales
 - donde se van a cuidar los niños, etc.
- Administre la prueba de conocimiento antes del módulo.

Prueba de conocimiento antes del módulo

¿Cuánto sabemos?

1. Puedo identificar y describir por lo menos 3 tipos de métodos anticonceptivos.



Sí



Más o menos



No

2. Puedo explicar cómo funcionan los anticonceptivos en nuestro cuerpo para evitar el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

3. Sé cuáles son las ventajas, las desventajas y los riesgos de los métodos para evitar el embarazo.



Sí



Más o menos



No

4. Puedo explicar los aspectos culturales, económicos y políticos que interfieren con el acceso y el uso adecuado de los métodos para evitar el embarazo.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

5. Puedo explicar en qué consisten los derechos reproductivos.



Sí



Más o menos



Casi nada o nada

Unidad 2: Comencemos con lo que sabemos

🕒 Duración:

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es romper el hielo y dar comienzo a un diálogo entre las participantes utilizando como recurso principal sus propias experiencias y su conocimiento. En esta unidad se modifica la jerarquía tradicional entre maestra y estudiante y se crea un ambiente en donde no haya diferencias entre las participantes ya que todas contribuyen con su conocimiento y aprenden las unas de las otras.
- En esta unidad:
 - se dialoga sobre la planificación familiar partiendo de una perspectiva cultural, de género, de salud y económica,
 - se exploran mitos y creencias sobre la planificación familiar;
 - se dialoga sobre servicios, barreras y limitaciones que enfrentan las mujeres latinas cuando quieren y necesitan obtener servicios de salud para evitar el embarazo.
- Utilice las siguientes preguntas como guía para estimular el diálogo entre las participantes. Puede dividir a las participantes en grupos pequeños y luego invitar a los grupos a presentar sus conclusiones en plenaria. Escriba las respuestas en el cartelón o en el pizarrón.
 - ☞ ¿Por qué las parejas o las mujeres en las comunidades latinas deciden planificar sus familias?
 - ☞ ¿Cuál es el número promedio de hijos que tienen las familias latinas?
 - ☞ ¿En qué forma las mujeres latinas hablan con sus esposos o con sus compañeros sobre la planificación familiar?
 - ☞ ¿Qué ventajas tienen las familias grandes? ¿Y qué ventajas tienen las familias pequeñas?
 - ☞ ¿Cómo se llega a la conclusión de que los hijos que se tienen son suficientes?
 - ☞ ¿Qué métodos de planificación familiar conoce usted? ¿de cuál(es) les gustaría saber más o necesita más información?
 - ☞ ¿Qué información sobre métodos anticonceptivos le sería más útil a la mujer latina? ¿Por qué?
 - ☞ ¿Qué tipo de preguntas tienen las mujeres sobre los métodos para evitar el embarazo? ¿Qué quiere saber una mujer que se interesa en usar un método anticonceptivo para evitar el embarazo?

- ☞ ¿Qué beneficios tendría la planificación familiar, para la mujer, para su compañero o para su familia?
- ☞ ¿Qué podría impedir que la mujer latina no planificara su familia o usara métodos anticonceptivos? ¿Qué podemos recomendar?
- Continúe la unidad dialogando sobre los aspectos políticos y sociales de la planificación familiar. Explíqueles a las participantes que el uso de métodos para evitar el embarazo tiene varias caras. Aunque los métodos anticonceptivos pueden verse como una oportunidad para mejorar la salud, las personas que los promueven no siempre tienen los mismos intereses. Pregúnteles a las participantes por qué a los siguientes grupos les interesaría que las mujeres usaran un método para controlar el embarazo.

Grupos	¿Intereses de salud, políticos, de bienestar social, económicos?
Las mujeres	
Las familias de las mujeres y las comunidades donde ellas viven	
Los políticos, el alcalde, la gobernadora	
Los demógrafos, los que estudian la población, los profesores universitarios	
Grupos de salud de mujeres	
El centro de salud	

- Pídales a las participantes que den ejemplos de comentarios que hace la gente, los políticos o representantes de instituciones y que reflejan intereses ya sea políticos, sociales, económicos o de salud. Algunos comentarios que reflejan ciertas mentalidades e intereses son:
 - ☞ “Queremos mejorar la calidad de vida de las mujeres.”
 - ☞ “Muchas mujeres están insatisfechas con las opciones que tienen y quedan embarazadas cuando no lo desean.”
 - ☞ “Las familias grandes son una respuesta a la pobreza.”
 - ☞ “Hay que controlar el crecimiento poblacional porque los pobres tienen muchos hijos.”
 - ☞ “Los inmigrantes tienen muchos niños y utilizan demasiado los servicios prenatales de la clínica .”
 - ☞ “Mujeres saludables, niños, familias y comunidades saludables.”

Unidad 3: ¿Qué son los derechos reproductivos?

🕒 Duración:

35 minutos

📖 Notas para la facilitadora

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es definir en qué consisten los derechos reproductivos para las participantes.
- Invite a las participantes a reflexionar sobre la palabra “derechos.” Dé tiempo a las participantes para pensar antes de que compartan sus opiniones sobre la palabra derechos.
- Proceda a dialogar sobre lo que significa para las participantes que las mujeres tengan derechos reproductivos. Vaya anotando las ideas que se presentan. Entre todas, determine qué significa tener derechos reproductivos.
- Pregúnteles a las participantes cómo las definiciones anteriores afectan el que podamos ejercer nuestros derechos reproductivos.
- Luego comparta los conceptos fundamentales de los derechos reproductivos. Dirija a las participantes a la página 306 del libro NCNV, al encasillado “Derechos Sexuales y Reproductivos de la Mujer.”
 - la capacidad de la mujer y del hombre de disfrutar su sexualidad
 - la capacidad de controlar cuándo va a quedar embarazada y cuántas veces
 - el acceso a servicios de salud y a métodos anticonceptivos
 - la igualdad y la equidad entre hombres y mujeres
 - el derecho a tomar decisiones libres y bien informadas.
 - la seguridad sexual y reproductiva, sin violencia, sin abuso, sin coerción sexual.
- Pregúnteles a las participantes si poder decidir “cuándo” y “cuánto” es siempre posible. Haga una lista con los factores que impiden o dificultan tomar estas decisiones.
- Pregúnteles a las participantes si saben de situaciones donde ellas creen se hayan violado los derechos reproductivos de las mujeres.

Unidad 4: Por qué puede ser difícil conseguir anticonceptivos y usarlos adecuadamente

⌚ Duración:

40 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es dialogar sobre las dificultades y los obstáculos que se pueden presentar para obtener anticonceptivos y utilizarlos de manera adecuada. Refiérase a las páginas 323-325 del libro NCNV donde se provee información más detallada sobre los materiales que se presentan en esta unidad.
- Comience a explorar algunas de las barreras o los obstáculos que enfrenta la mujer latina para obtener anticonceptivos e información sobre cómo usarlos adecuadamente. Invite a las participantes al diálogo en torno a los siguientes puntos que representan obstáculos para obtener información y anticonceptivos.
 - Posibles barreras
 - falta de información y conocimiento adecuado sobre anticonceptivos y sobre la sexualidad
 - aspectos culturales
 - la mujer latina siente vergüenza de sus deseos sexuales
 - mito persistente: "hablar de sexo lleva a la promiscuidad"
 - ¿Y quién protege nuestros intereses? Revise los siguientes puntos usando la información que aparece en las páginas 323 y 324. Refiera a las participantes a esta sección del libro NCNV y dé comienzo al diálogo en torno a los siguientes temas.
 - el rol que desempeña el Departamento de Alimentos y Drogas de los EE.UU.
 - los intereses de las compañías farmacéuticas
 - los intereses de los médicos y otros profesionales de la salud
 - las experiencias de aquellas mujeres que han sido utilizadas como conejillos de indias¹
 - las actitudes paternalistas y condescendientes que afectan el que recibamos buena información para elegir de manera responsable el mejor método de control del embarazo

¹ Si es posible, presente porciones del documental La Operación y "The Pill" donde se usaron mujeres puertorriqueñas como conejillos de indias en ensayos experimentales.

- **E** Continúe la unidad con el diálogo sobre la responsabilidad del hombre en la planificación familiar. Utilice las siguientes preguntas como guías para dirigir el diálogo.
 - ¿Qué responsabilidad tiene el hombre en cuanto a prevenir el embarazo?
 - ¿Cómo las creencias y los comportamientos culturales afectan esta responsabilidad?
 - ¿Podemos confiar en la práctica de que “él me cuida, se viene afuera” (la retirada) para evitar el embarazo?
 - ¿Cómo podemos cultivar una sexualidad responsable donde se evite el embarazo y la transmisión de enfermedades sexuales y donde haya igualdad de género, o sea, igualdad entre hombres y mujeres?

- Continúe el diálogo usando ejemplos de conflictos que confrontan muchas mujeres en cuanto a tener relaciones sexuales y usar anticonceptivos. Diríjase a las páginas 324 y 325. Se recomienda tener los nombres de los anticonceptivos escritos en un cartelón con ilustraciones o muestras de los métodos. Puede usar la hoja “Retos y Soluciones” para dirigir el diálogo sobre cada conflicto. Distribuya la hoja “Ocho conflictos comunes, Ocho pasos que podemos dar...”

Ocho conflictos comunes con el sexo y el uso de anticonceptivos:

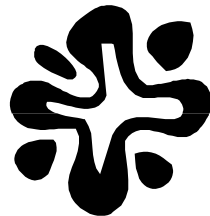
1. estamos avergonzadas o confundidas sobre nuestra propia sexualidad
2. no podemos admitir que tenemos relaciones sexuales porque “es malo”
3. el sexo debe ser apasionado y espontáneo; condones y espumas “lo dañan”
4. dudamos antes de incomodar a nuestro compañero, “hay que complacerlo”
5. creemos que “esto no me va a pasar a mí, quedar embarazada”
6. tenemos miedo de cómo nos van a tratar si necesitamos atención médica
7. aunque no nos guste el método, lo seguimos usando y lo usamos mal
8. queremos demostrar que podemos ser madres o queremos salvar la relación

- ¿Qué podemos hacer? Comparta con las participantes algunas estrategias para manejar los obstáculos que enfrentan las mujeres en cuanto al uso de anticonceptivos. Solicite a las participantes que den otras sugerencias de cómo manejar los obstáculos que se les presenta a las mujeres.

Ocho pasos que podemos dar:

1. buscar información sobre los métodos para evitar el embarazo
2. aprender a reconocer cuando el médico u otro profesional no es lo suficientemente cuidadoso cuando nos examina o provee información
3. comenzar a hablar poco a poco con nuestros compañeros sobre cómo evitar el embarazo

4. insistir en que diferentes instituciones y personalidades cambien sus prácticas y sus actitudes
5. crear clínicas de autoayuda para la mujer latina
6. usar las clínicas que ya existen, especialmente aquéllas donde son más conscientes
7. hacer campañas para obtener viviendas adecuadas y empleos en agencias e instituciones donde cuiden a nuestros niños
8. pedir que los métodos de planificación familiar se pongan a la disposición de todas las mujeres : de raza negra, blancas, indias, ricas, pobres, inmigrantes, nacionales



Ocho conflictos comunes con el sexo y el uso de anticonceptivos (NCNV Pág. 325):

- estamos avergonzadas o confundidas sobre nuestra propia sexualidad
- no podemos admitir que tenemos relaciones sexuales porque “es malo”
- el sexo debe ser apasionado y espontáneo; condones y espumas “lo dañan”
- dudamos antes de incomodar a nuestro compañero, “hay que complacerlo”
- creemos que “esto no me va a pasar a mí, quedar embarazada”
- tenemos miedo de cómo nos van a tratar si necesitamos atención médica
- aunque no nos guste el método, lo seguimos usando y lo usamos mal
- queremos demostrar que podemos ser madres o queremos salvar la relación

Ocho pasos que podemos dar (NCNV Pág. 325):

- buscar información sobre los métodos para evitar el embarazo
- aprender a reconocer cuando el médico u otro profesional no es lo suficientemente cuidadoso cuando nos examina o provee información
- comenzar a hablar poco a poco con nuestros compañeros sobre cómo evitar el embarazo
- insistir en que diferentes instituciones y personalidades cambien sus prácticas y sus actitudes
- crear clínicas de autoayuda para la mujer latina
- usar las clínicas que ya existen, especialmente aquéllas donde son más conscientes
- hacer campañas para obtener viviendas adecuadas y empleos en agencias e instituciones donde cuiden a nuestros niños
- pedir que los métodos de planificación familiar estén disponibles para todas las mujeres: de raza negra, blancas, indias, ricas, pobres, inmigrantes, nacionales



Métodos Anticonceptivos: Retos y Soluciones

Paso #1: Identifique la situación o problema

[Empty box for notes]

Paso #2: Identifique los retos

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

Paso #3: Identifique soluciones

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

[Empty box for notes]

Unidad 5: ¿Cómo ocurre el embarazo?

🕒 Duración:

20 minutos

📖 Notas para la facilitadora:

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es repasar los mecanismos básicos de la concepción. Puede que la mayoría de las participantes tengan conocimiento previo y estén familiarizadas con el tema de la fecundación.
- Comience repasando lo que ya se sabe sobre cómo se queda embarazada una mujer. Refiérase al capítulo 17 del libro NCVN, "Entendiendo Nuestros Cuerpos", y a la página 325 el capítulo 18 para más detalles.
- Anote en el papelógrafo o pizarrón las respuestas de las participantes. Préstele atención a la falta de información y a las creencias o concepciones falsas que existen sobre los principales mecanismos de la fecundación. Puede hacer preguntas como las siguientes:
 - ☞ ¿Cuál es una de las funciones de la mucosidad cervical?
 - ☞ ¿Por cuánto tiempo puede sobrevivir el espermatozoide en la vagina ácida de la mujer?
 - ☞ ¿Cómo se ve y se siente la mucosidad cervical durante el período de fertilidad?
 - ☞ ¿Cuándo es que la concepción puede ocurrir?
- Explique que la duración del período menstrual varía de una mujer a otra y que los cambios en la mucosidad cervical no ocurren al mismo tiempo. Es importante que cada mujer aprenda a reconocer los cambios fisiológicos que ocurren en ella cada mes y como éstos representan diferentes etapas del ciclo menstrual tanto de fertilidad como de infertilidad.
- Explique que la ovulación y la concepción generalmente ocurren 14 días antes de la próxima menstruación. Sin embargo, para aquellas mujeres con períodos irregulares, esta fecha es difícil de determinar y aún para mujeres con períodos regulares, esta fecha no es siempre exacta.
- Señale que algunos de los métodos anticonceptivos interrumpen o alteran los procesos normales del ciclo menstrual para prevenir el embarazo. Explique los mecanismos de la interrupción de la ovulación y del desarrollo incompleto del revestimiento del útero (ver, por ejemplo, Pág. 343, sección "Función;" tabla Pág. 344; Pág. 356 bajo "Depo-Provera.")

Unidad 6: ¿Cómo se escoge un método anticonceptivo?

🕒 Duración:

varía; puede dedicar 15 ó 20 minutos a cada método

📖 Notas para la facilitadora

- **OBJETIVO DE LA UNIDAD:** El objetivo de esta unidad es presentar la variedad de métodos anticonceptivos existentes y explicar las ventajas, las desventajas y los efectos secundarios que pueden tener los diferentes métodos para evitar el embarazo.
- Comience la unidad con un diálogo entre las participantes sobre las características o los elementos importantes de un método de planificación familiar. Si ellas pudieran diseñar o preparar un método para evitar el embarazo, cómo sería, qué tendría, qué no tendría, qué le quitaría a los que ya existen, qué elementos serían importantes. Escriba las características en el pizarrón o papelógrafo. Mantenga la lista visible y disponible durante el diálogo sobre los métodos anticonceptivos.
- Luego de definir las características que corresponden a un método anticonceptivo atractivo, continúe el diálogo preguntándoles a las participantes qué métodos de control de la natalidad ya conocen. Escriba en el pizarrón o papelógrafo las respuestas y deténgase a elaborar cada una de ellas. Pídales a las participantes que hablen de las ventajas y desventajas de cada método. Dirija a las participantes a la página 327 del libro NCNV y revise el recuadro que aparece al extremo izquierdo. Repase los riesgos de muerte asociados con los métodos anticonceptivos, el embarazo y el aborto.
- Si tiene muestras de algunos de los métodos disponibles (por ejemplo, condones, diafragmas, pastillas o paquetes vacíos), téngalos en una mesa o área de exhibición para que las participantes puedan examinar las muestras disponibles.
- Vaya agrupando los métodos bajo las siguientes categorías de acuerdo a los mecanismos de funcionamiento: de barrera, de hormonas, quirúrgicos, naturales, de otro tipo. Repase las ventajas, las desventajas y la efectividad de cada uno de los métodos anticonceptivos. Distribuya la hoja "Métodos Anticonceptivos" que aparece a continuación para estudiar los diferentes métodos.

Métodos Anticonceptivos

Tenga en mente que la seguridad y la efectividad son aspectos fundamentales al escoger y utilizar un método anticonceptivo.



Métodos de barrera	Métodos de hormonas	Métodos quirúrgicos	Otros
El diafragma y la crema o jalea espermicida	Las pastillas y los anticonceptivos de emergencia	Ligadura de trompas	Métodos naturales
El condón femenino y masculino	La Depo-Provera y otros anticonceptivos inyectables	Vasectomía	Abstinencia
El condón masculino			
El tapón cervical			
La esponja anticonceptiva			
Espermicidas vaginales			
La espuma vaginal			

Nota: El capítulo 18 del libro NCNV, página 323 contiene información más abarcadora sobre cada método.

EL DIAFRAGMA Y LA CREMA O JALEA ESPERMICIDA

Descripción: el diafragma tiene forma de una cúpula llana, como una tapa honda, hecho de goma suave y elástica, que se usa con crema espermicida y se ajusta sobre el cuello de la matriz.

Función: Con la crema espermicida, el diafragma forma un sello alrededor del cuello de la matriz previniendo la entrada del semen o matando la esperma que nada en la crema.

Eficacia: típicamente, 80%; hasta 100% si el compañero utiliza condón.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Riesgos: las cremas pueden ocasionar irritación; calambres en el útero, vejiga o uretra si el diafragma se mueve hacia

delante; infección de la uretra o la vejiga en algunas mujeres; incomodidad si se desliza hacia el recto; hongos vaginales en algunas mujeres.

No deben usarlo: mujeres que sufren de prolapso uterino, escoliosis, espina bífida, infecciones crónicas o con un historial del síndrome de choque tóxico; mujeres a quienes el método les provoca vergüenza o pena o las hace sentir sumamente incómodas.

Ventajas: sólo se usa cuando se tienen relaciones, se puede usar cuando se está menstruando, algunos estudios sugieren que puede ofrecer protección en contra de las enfermedades de transmisión sexual.

Desventajas: su éxito depende de usted, hay que recordar que hay que usarlo cada vez que haya penetración; la crema aumenta las secreciones después del sexo,

lo cual incomoda a algunas mujeres; las cremas o jaleas pueden resultar desagradables durante el sexo oral.

EL CONDÓN FEMENINO

Descripción: consiste en una capa suave de goma elástica cerrada por un lado; el anillo de goma elástica está colocado en ambos lados del condón; cuando está en su lugar el condón se pega a la pared vaginal formando un pasadizo para el pene.

Eficacia: típicamente, 79%; usado correcta y consistentemente, 95%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: es un método que la mujer puede controlar, se puede insertar hasta 8 horas antes de la penetración sin esperar a que el pene esté erecto; la capa de goma elástica del condón femenino es más fuerte que la membrana de látex de los condones masculinos; está disponible sin receta.

Desventajas: es más costoso que el masculino; algunas mujeres encuentran que es difícil de usar, produce mucho reguero y es inconveniente; algunos hombres pueden sentir el anillo y les molesta.

EL CONDÓN MASCULINO

Descripción: envoltura o capucha de goma sintética diseñado para usarse sobre el pene erecto.

Eficacia: 97%, si se usa correctamente; la probabilidad de fracaso típico es de 14%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: son baratos, accesibles y fáciles de usar; usados correctamente también ofrecen protección contra las enfermedades de transmisión sexual; ayuda a prolongar la erección si el hombre sufre

de eyaculación prematura; están disponibles sin receta.

Desventajas: algunas parejas dicen que arruina la espontaneidad del acto sexual; puede aminorar la sensación sexual del hombre; puede irritar la vagina.

EL TAPÓN CERVICAL

Descripción: tapón hecho de caucho o goma flexible, parecido a un dedal con aro, que se adapta al cuello de la matriz creando un sello casi hermético alrededor de la apertura cervical manteniendo alejados los espermatozoides del útero.

Eficacia: típicamente, 80%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

No deben usarlo: aquellas mujeres que tienen irritación o laceración cervical; si el cuello de la matriz es demasiado largo o tiene forma irregular; si la vagina es muy larga y dificulta ponerlo y quitarlo con facilidad; mujeres que sufren de prolapso uterino, escoliosis, espina bífida, infecciones crónicas o con un historial del síndrome de choque tóxico; mujeres que sienten vergüenza o se sienten sumamente incómodas con el método.

Ventajas: se puede insertar con bastante anticipación al acto sexual; es relativamente barato; requiere menos espermicida haciéndolo menos "fastidioso" que el diafragma; buena opción para mujeres que tienen infecciones urinarias recurrentes; brinda cierta protección contra enfermedades de transmisión sexual; ayuda a la mujer a conocer su cuerpo y a reconocer los cambios que ocurren durante el ciclo reproductivo.

Desventajas: no está disponible en todas partes; sólo viene en 4 tamaños y no se adapta a todas las mujeres; produce un olor desagradable si se deja puesto por demasiado tiempo; el compañero puede que se sienta incómodo si el pene golpea el

aro del tapón; muchas mujeres tienen dificultades insertando el tapón.

JALEAS Y CREMAS

Descripción: espermicidas en forma de jaleas transparentes y cremas blancas; ambas vienen en un tubo con un aplicador plástico.

Eficacia: típicamente, 74%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Riesgos: puede aumentar la posibilidad de infecciones de la uretra, vejiga y vagina; usados solos ofrecen muy poca protección contra el embarazo; su uso frecuente puede irritar el tejido vaginal.

Ventajas: disponibles sin receta en muchos lugares; pueden aumentar la protección contra la gonorrea y la clamidia.

Desventajas: resulta incómodo y pesado para algunas mujeres ya que aumentan las secreciones luego del coito; algunas parejas consideran que tiene mal olor.

LA ESPUMA VAGINAL

Descripción: espermicida vaginal en aerosol o crema blanca cargada de aire con la misma consistencia que la crema de afeitar; viene en una lata con un aplicador plástico.

Eficacia: típicamente, 74%.

Reversibilidad: no afecta la fertilidad

Ventajas: fácil de obtener en cualquier farmacia; muy efectiva cuando se usa en combinación con el condón; su inserción es fácil y rápida; su uso es menos pesado ya que la espuma vaginal produce menos secreciones; ayuda a prevenir la gonorrea y la clamidia.

Desventajas: puede irritar, causar dolor, comezón o sensación de calor en la vagina o el pene; (para otras, ver jaleas y cremas).

PLANIFICACIÓN NATURAL

Descripción: el método de observación de fertilidad y el método de la ovulación son alternativas naturales para controlar el embarazo. Estos métodos están basados en los cambios por los que atraviesa el cuerpo de la mujer y proveen información de los momentos de fertilidad e infertilidad durante el ciclo reproductivo: cambios en la secreción cervical, cambios en la temperatura basal del cuerpo y cambios cervicales. Usando este método, la pareja debe evitar o abstenerse de todo contacto sexual durante el período de fertilidad.

Señales de fertilidad:

- fluido cervical
- temperatura basal del cuerpo
- cefalización o cambios cervicales

Eficacia: usados correctamente, pueden ser hasta 98% efectivos.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: no conlleva efectos negativos; mayor conocimiento y entendimiento de nuestro cuerpo y nuestros ciclos reproductivos; puede llevar a mejores relaciones en la pareja.

Riesgos y Desventajas: ninguno de los que presentan los métodos de barrera, químicos o quirúrgicos: riesgo de embarazo si no se usan correctamente; no ofrece protección en contra de enfermedades transmitidas por vía sexual; requiere tiempo y la cooperación del compañero; puede crear frustraciones si en vez de métodos de barrera se usa la abstinencia.

LOS ANTICONCEPTIVOS ORALES

¿Cómo funcionan las pastillas / píldoras anticonceptivas?: aumenta los niveles de estrógeno en el cuerpo impidiendo el

desarrollo del óvulo en el ovario y haciendo que los ovarios permanezcan inactivos, como cuando la mujer está embarazada; la progestina hace que aumente el espesor de la mucosidad cervical lo cual disminuye la movilidad de los espermatozoides y el óvulo y produce un desarrollo incompleto del revestimiento uterino.

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS COMBINADAS

Descripción: combinación de estrógeno y progesterona

Eficacia: típicamente, 95%; usadas correcta y consistentemente, hasta 99%.

Reversibilidad: la mayoría de las mujeres recuperan su fertilidad en poco tiempo luego de que dejan de tomar las pastillas, sin embargo, a algunas les toma varios meses antes de que sus ovarios vuelvan a funcionar regularmente.

Riesgos: múltiples y diferentes dependiendo de la situación específica y de la fisiología de la persona (ver detalles páginas 343-351 de NCNV)

Ventajas: protección casi completa contra el embarazo, regularidad en los ciclos menstruales, reducción en el riesgo de contraer la enfermedad pélvica inflamatoria, menstruación más ligera, alivio de la tensión pre-menstrual, alivio de dolores menstruales, en ocasiones alivio del acné con la pastilla de estrógeno, mejor disfrute del sexo y prevención del cáncer del ovario.

Desventajas: ver detalles páginas 343-351 NCNV; tener que recordar tomar la pastilla diariamente representa una desventaja para muchas mujeres; entre los efectos secundarios más comunes se encuentran: cambios en los senos, cambios en el flujo menstrual, sangrado entre períodos, dolores de cabeza, depresión, cambios en el deseo y respuesta sexual, vaginitis, displasia cervical, problemas de la piel, inflamación de las encías. También pueden haber reacciones con otros medicamentos

recetados (ver página 349 para más detalles).

PASTILLAS DE PROGESTINA PURA

Descripción: a veces llamadas mini-pastillas, esta pastilla sólo contiene dosis bajas de progestina.

Eficacia: típicamente, 95%; si se usa como se indica, entre 98.75 y 99%.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Riesgos: embarazo ectópico y quistes en los ovarios.

Ventajas: igual que la pastilla combinada

Desventajas: igual que la pastilla combinada

LA DEPO-PROVERA Y OTROS ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES

Descripción: mejor conocido como "la inyección" y es una hormona sintética de acción prolongada que se administra como una inyección intramuscular cada 3 meses, pero provee protección durante 14 semanas; "la inyección" suprime la ovulación, evita que la secreción cervical permita la supervivencia de los espermatozoides y crea una barrera para éstos.

Eficacia: 99%.

Reversibilidad: puede retrasar la fertilidad.

Ventajas: es reversible, muy efectivo, puede usarse sin o con el consentimiento de la pareja, no interfiere con las relaciones sexuales, requiere responsabilidad mínima por parte de la usuaria.

Desventajas: altera el ciclo menstrual causando períodos fuertes, irregulares o provocando ausencia del período; aumento de peso; malestar estomacal;

disminución de los deseos sexuales; pérdida del cabello; depresión severa; acné; dolor de los senos; dolor de espalda; no provee protección contra enfermedades de transmisión sexual; se ha encontrado una relación entre el uso de la inyección y la pérdida de la densidad de los huesos (osteoporosis); se ha encontrado en algunos estudios que en algunas mujeres que usan la inyección por más de 6 años puede aumentar el riesgo de cáncer del seno y en mujeres jóvenes puede estimular el crecimiento de tumores que ya existían en los senos; se presta a abusos de parte del personal médico hacia grupos minoritarios y de bajos recursos económicos.

LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

Descripción: Llamados también como la "píldora del día siguiente," los anticonceptivos de emergencia pueden necesitarse luego de tener relaciones sexuales sin protección; las pastillas combinadas (estrógeno y progestina) evitan el embarazo al cambiar los niveles hormonales alterando así el proceso de ovulación, el transporte del óvulo y la implantación; las pastillas que contienen sólo progestina evitan el embarazo haciendo que el útero no sea capaz de mantener el óvulo fertilizado, inmovilizando los espermatozoides y así previniendo la implantación.

Eficacia: previene el embarazo en el 75% de las mujeres.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: puede prevenir el embarazo luego de tener relaciones sexuales sin protección.

Desventajas: no es recomendable si la persona padece o tiene un historial de migrañas; si cabe la posibilidad de que la persona esté embarazada, se recomienda una prueba de embarazo antes de usar el método de emergencia; los siguientes efectos negativos pueden ocurrir: náuseas,

vómitos, dolor de los senos, mareos, dolor abdominal, dolor de cabeza; puede que se altere la fecha del período menstrual del mes siguiente.

LA INTERRUPCIÓN DEL COITO

Descripción: consiste en retirar el pene justo antes de la eyaculación depositando de esta manera la esperma fuera de la vagina y de los labios vaginales.

Eficacia: **no es muy efectivo**, pero estudios indican que puede tener entre 81% y 96% de efectividad.

Reversibilidad: no afecta su fertilidad.

Ventajas: no afecta su fertilidad porque es un método natural.

Desventajas: sus ventajas son pocas para evitar el embarazo; no es un método confiable para evitar el embarazo; tiene un alto porcentaje de fracaso ya que a veces el hombre no se retira a tiempo para evitar el contacto con la vagina; conlleva inconveniencia durante el acto sexual; no protege contra las enfermedades de transmisión sexual; usado por largo tiempo puede causar eyaculación prematura.

LA ESTERILIZACIÓN

Descripción: método permanente de anticoncepción disponible tanto para hombres como para mujeres. En las mujeres se conoce como *Ligadura de Trompas* y consiste en la obstrucción de las trompas de Falopio quemándolas, cortándolas o cerrándolas. En los hombres se conoce como *Vasectomía* y consiste en una operación sencilla donde se cortan los tubos que llevan la esperma de los testículos al pene.

Eficacia: es muy eficaz y hace casi imposible que una mujer o un hombre pueda tener hijos.

Reversibilidad: estos métodos de anticoncepción deben considerarse como irreversibles.

Ventajas: este método es muy efectivo para evitar el embarazo.

Desventajas: se ha prestado y aún se presta para abusos de parte del personal médico hacia grupos minoritarios y de bajos recursos económicos.

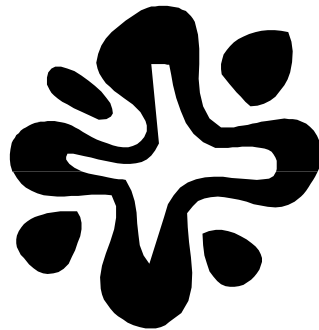
utilizado como un método de esterilización que no requiere cirugía. Sin embargo, estudios recientes hechos en animales han demostrado que la quinacrina tiene efectos tóxicos. Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud ha pedido que se descontinúe su uso y grupos activistas pro salud de la mujer se han unido a la petición haciendo campaña en contra de la quinacrina para propósitos de esterilización.

NUEVAS TÉCNICAS DE ESTERILIZACIÓN FEMENINA

La Quinacrina es una droga usada para tratar la malaria y se ha estudiado y

LA ABSTINENCIA

Hacer el amor sin tener contacto sexual es una forma efectiva y sencilla de evitar el embarazo.



Unidad 7: ¿Qué aprendimos hoy?

Duración:

⌚ 30 minutos

Notas para la facilitadora:

- OBJETIVO DE LA UNIDAD: El objetivo de esta unidad es evaluar el taller, los métodos de enseñanza y el contenido del módulo.
- Pídale al grupo que exprese sus ideas sobre cómo compartirían lo que han aprendido en este módulo con una mujer que necesite ayuda de ellas como *Promotoras de Salud*.
- Distribuya las hojas que contienen las oraciones que aparecen a continuación y pídale a las participantes que completen las oraciones. Deles unos minutos para completar la hoja y proceda a contestar las preguntas en grupo.
 - ☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...
 - ☞ Todavía tengo dudas sobre.....
 - ☞ Las actividades que más me ayudaron...
 - ☞ Me gustaría que en futuros talleres se...
 - ☞ Sugiero que...
 - ☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:
- Distribuya la prueba de conocimiento después del módulo y pida a las participantes que la contesten.
- Agradezca a las participantes por su asistencia y concluya el taller.

Díganos qué piensa sobre el módulo sobre los métodos anticonceptivos...

☞ Lo más importante que aprendí hoy fue...

☞ Todavía tengo dudas sobre...

☞ Las actividades que más me ayudaron ...

☞ Me gustaría que en futuros talleres se...

☞ Sugiero que...

☞ Las siguientes unidades necesitan más tiempo o deben ser ampliadas:

Prueba de conocimiento después del módulo

Después de haber participado del taller sobre los métodos anticonceptivos puedo...

1. Identificar y describir por lo menos 3 tipos de métodos anticonceptivos.



Mejor que antes



Igual que antes

2. Explicar cómo funcionan los anticonceptivos en nuestro cuerpo para evitar el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

3. Identificar las ventajas, las desventajas y los riesgos, de los métodos para evitar el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

4. Explicar los aspectos culturales, económicos y políticos que interfieren con el acceso y el uso adecuado de los métodos anticonceptivos para evitar el embarazo.



Mejor que antes



Igual que antes

5. Explicar en qué consisten los derechos reproductivos.



Mejor que antes

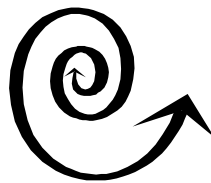


Igual que antes

Dinámicas de Presentación y para Romper el Hielo²

(desarrolladas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho, Maritza Nieves Santos y Yolanda Muriel, Taller Salud, Puerto Rico)

1. **Instrumentos musicales:** cada mujer toma de una canasta un instrumento musical (maracas, güiros, palitos, campana, etc.) Lo hace sonar y menciona su nombre y una parte del cuerpo y la celebra.
2. **Telaraña:** se reúne al grupo de participantes en forma circular. La persona que dirige la dinámica toma una bola de hilo de tejer, dice su nombre y completa la frase “me motiva a estar aquí...” [en vez pueden decir, “me motiva ser Promotora de Salud...”] Sostiene el hilo y lanza la bola a otra participante. Esto se repite hasta que todas tengan una porción del hilo y se forme una telaraña.
3. **Sentimientos:** Todas las mujeres se presentarán con su nombre y dirán qué sentimiento o sentimientos les genera poder pensar en.... [se puede adaptar a diferentes temas de salud, enfermedades o problemas de salud]. No se emite juicio valorativo sobre ninguno de ellos y solamente la facilitadora se limita a validarlos. Mientras las mujeres van dando su nombre e identificando el sentimiento que les produce, usted va anotando en una pizarra o papelógrafo los sentimientos identificados por las mujeres. Se repasa la lista de sentimientos y se discuten.
4. **Flor:** se hace un patrón de una flor con tres pétalos; cada mujer escoge una flor, se dividen en parejas y cada una debe escribir tres cualidades positivas de la otra persona.
5. **Parejas:** se divide el grupo en parejas y durante una plenaria cada cual se presenta como si fuera la otra.
6. **Círculo:** todas sentadas en círculo la primera se presenta y la segunda debe decir, “Ella es ____ y yo soy ____.” [La siguiente persona dice lo mismo, presentando a la primera persona, la segunda persona y luego ella.] Sigue así hasta la última que debe decir el nombre de todas antes que el suyo.



² Las dinámicas 1-3 fueron preparadas por Laura Colón Martínez, Wanda Denis Camacho, Sandra Laureano Camacho y Maritza Nieves Santos, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1993. Las dinámicas 4-6 fueron preparadas por Yolanda Muriel, Taller Salud, Río Piedras, Puerto Rico, 1990.