



enplenitud.com

para jóvenes de cualquier edad...

Evitar embarazos no deseados

Blogspot Medianoche Tropical

Encuentra todo lo que necesitas saber para vivir plenamente como mujer
en <http://www.enplenitud.com/mujerenplenitud.asp>

Evitar embarazos no deseados



Algunos embarazos no deseados son producto de violación sexual. Pero la mayoría es producto de relaciones sin protección. Y eso lo puedes evitar.

En todo caso consulta a tu médico. **Si has sido víctima de una violación**, acude inmediatamente al centro médico más cercano sin bañarte, cepillarte, peinarte o cambiarte de ropa, ya que perderías evidencias necesarias para iniciar la investigación. Solicita a tu médico que te de la pastilla del día después para que no quedes embarazada. Su uso se explica más adelante.

Nota Importante:

Algunos métodos anticonceptivos pierden su eficacia ante ciertas situaciones, a continuación te expongo las más comunes. Adicionalmente y dado a las muchas preguntas que se te pueden presentar, te agrego algunas notas que deberías tomar en cuenta para garantizar tu salud, el correcto uso de los anticonceptivos y la prevención de ciertas enfermedades e infecciones de origen sexual:

Pastilla anticonceptiva:

Para saber si un medicamento inhibe la acción de la pastilla, debes preguntar a tu médico y al farmacéuta: Algunos medicamentos, por ejemplo los antibióticos, excesos de vitamina C, diarreas y vómitos y por supuesto el olvido o incorrecta forma de tomar las pastil-

las anticonceptivas, disminuyen la eficacia de las pastillas anticonceptivas. En estos casos toma en cuenta lo siguiente:

Si tenemos al menos 3 meses tomando pastillas anticonceptivas y hemos olvidado tomar una, tenemos un margen de 12 horas para tomar la pastilla olvidada y tomar la siguiente a la hora habitual, de modo que un mismo día se tomarán dos comprimidos. Por ejemplo si olvidamos tomar la píldora un miércoles por la noche, podemos tomarla el jueves por la mañana y el jueves por la noche tomar la píldora normalmente como cada noche a la misma hora.

Si el olvido es mayor de 12 horas o si olvidaste una pastilla y no tienes al menos 3 meses tomándolas, pueden seguirse distintas alternativas (consultar con nuestro ginecólogo), aunque en este caso el riesgo de embarazo aumenta y se recomienda utilizar otro método anticonceptivo durante este ciclo. Usa por el resto del ciclo y hasta que llegue tu menstruación, preservativos. Además, puedes utilizar la pastilla del día siguiente (se explica más adelante su uso, en el punto 4) si tuviste relaciones habiendo olvidado la toma de tu pastilla anticonceptiva o si tuviste diarrea o vómitos pues pudiesen haber expulsado la pastilla anticonceptiva que habías tomado. Igualmente esta pastilla puede ser utilizada si has sido violada sexualmente.

Preservativos:

Los preservativos o condones tienen fecha de vencimiento, verifícala antes de usar ya que una vez vencidos, el látex con el cual están fabricados, se puede romper. NUNCA compres preservativos en la calle: Estos no cumplen las normas sanitarias y de resguardo que garanticen su efectividad. El uso de aceites, vaselina y lubricantes basados en estos materiales, así como almacenar preservativos a temperaturas no adecuadas (ver el empaque del preservativo para determinar la temperatura correcta), pueden dañar el preservativo ocasionando su ruptura durante el acto sexual.

Por eso, si vas a usar lubricantes, usa aquellos que son a base de agua o especiales para ser utilizados conjuntamente con preservativos (si no sabes cuál usar, puedes preguntar a tu médico o al farmacéuta). Los preservativos no deberían guardarse doblados ni meterse en los bolsillos traseros de los pantalones ya que al sentarte puedes

dañarlos. Igualmente puede ser que el preservativo haya sido colocado en forma incorrecta o con el pene no erecto y en estos casos puede salirse durante el acto sexual. Si te ha sucedido, utiliza la pastilla del día siguiente (se explica más adelante su uso, en el punto 4). Si el preservativo se ha quedado en el canal vaginal, se puede extraer con los dedos y en su defecto, acudir al ginecólogo para que lo extraiga. Si se ha quedado en el canal vaginal y el condón ya tenía semen, hay riesgo de embarazo y debes acudir al médico o al menos tomar la pastilla del día después. En este caso recuerda que no estarás protegido contra el SIDA o Enfermedades Venéreas o de Transmisión Sexual (ETS)

Toma en cuenta que jamás se debe reutilizar un preservativo, jamás se debe quitar y volver a poner aunque sea de inmediato: Si lo quitas, usa otro. Recuerda que el pene debe estar erecto para el correcto uso del preservativo. El preservativo ayuda efectivamente a prevenir embarazos, enfermedades venéreas y el SIDA. Si vas a tener relaciones anales ("por detrás"), siempre usa el preservativo. Incluso si solo mantienes sexo oral, el preservativo debe ser usado como prevención ante enfermedades venéreas y SIDA.

Si tienes relaciones anales:

Absolutamente siempre debe usarse un preservativo. No solo porque te protege de enfermedades sexuales y SIDA sino porque en el canal rectal hay bacterias que pueden generar diversas infecciones. En este tipo de relación, al extraer el pene, retira el preservativo, lávate con agua y jabón las manos, el pene e incluso los testículos, pon otro preservativo y puedes iniciar penetración vaginal.

Esto garantiza que la mujer no se infecte con bacterias anales. No necesariamente perderás la emoción del acto sexual. Todo esto puede hacerse manteniendo vivo el juego entre la pareja de forma tal que no se "enfríe" el momento. Aún hecho el comentario, cabe destacar que la relación anal no es la más indicada para la salud ya que el músculo esfínter (el músculo en forma circular o de anillo que abre o cierra el orificio anal) puede resultar dañado. Consulta con tu ginecólogo o médico de confianza.

Toma en cuenta que si se introducen los **dedos**

llenos de semen en la vagina, la mujer puede quedar embarazada. Igualmente debes saber que aunque la penetración sea **solo con el glande (la "cabeza" o punta del pene)**, hay **riesgo de embarazo, SIDA y Enfermedades Venéreas**.

Otros métodos no necesariamente son efectivos.

Por ejemplo, el método del ritmo, temperatura, eyacular "afuera" y otros similares. Es preferible prevenir con métodos que científicamente demuestran efectividad.

Si tienes cualquier duda sobre los métodos anti-conceptivos, consulta a tu médico y si no puedes, consulta al farmacéuta.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

1.- Pastilla anticonceptiva:

Paquete de 21 pastillas: Se toma la primera al primer, tercer o quinto día (ver instrucciones en el empaque de tus pastillas) de la menstruación, se toma una diaria a más o menos la misma hora durante 21 días, se suspende durante 7 para que venga el período, al octavo día se inicia otro paquete tengas o no el período



2.- Pastilla anticonceptiva:

Paquete de 28 pastillas: Se toma la primera al primer, tercer o quinto día (ver instrucciones en el empaque de tus pastillas) de la menstruación, se toma una diaria a más o menos la misma hora durante todos los días fijándote que las 21 pastillas iguales se tomen consecutivas y luego las otras 7 que son diferentes, se tomen en los siguientes 7 días, no se para nunca de tomar y aún así debe venirte el período, al día 29 se inicia otro paquete con las pastillas que son iguales y así sucesivamente.

3.- Preservativo o condón:

Primero: Que no te de pena comprarlo o exigirle a tu pareja su uso. **Si tienes confianza para tener sexo con tu pareja, también la tienes para protegerte.** Abre el condón cuando ya estén listos para tener relaciones, es decir, cuando el pene esté erecto y ya estén dispuestos a iniciar la penetración, de esta manera puedes colocarlo correctamente, no se contamina y no corres el riesgo de dañarlo. No lo desenrosques. Aprieta entre el pulgar y el índice (nunca con las uñas) la punta del preservativo para que salga el aire y pon el condón con su punta apretada sobre el glande del pene ya erecto como si fuese un gorro, comienza a empujar con los mismos dos dedos pero de la otra mano hacia abajo el condón para que este se desenrolle cubriendo todo el pene hasta la base, lo más abajo que puedas. Ahora deja de presionar la punta del preservativo Solo así te aseguras que no se salga (si el pene no está erecto, luego se puede salir el condón y la mujer quedaría embarazada). Cuando el hombre eyacule, se debe quitar el pene de la vagina y entonces retirarán el condón, amarrarán para que no salga el semen y lo botaran (no en la poceta o inodoro, sino en la papelera, si lo prefieres envuelto en papel para que no se vea).

Recuerda: No debe reusarse. Antes de otra relación, lávense las manos y el pene para que se elimine cualquier rastro de semen que te pueda embarazar. Repite la puesta con un condón nuevo para tener relaciones nuevamente. No tiene que ser algo frívolo, juega con tu pareja, para que la puesta sea divertida.



Condón de látex enrollado

Aprieta la punta del condón para que no quede aire adentro y sujetar la punta mientras se desenrolla en condón sobre la base del pene

4.- Píldora del día después:

Si se rompió o salió el condón o si se te pasó la toma de una pastilla, o si hubo sexo no consentido (violación) y no estás cuidándote: Puedes usar la píldora del día después (no en todos los países se vende): Son dos pastillas generalmente de venta libre (sin prescripción o recípe médico). Se toma la primera en las primeras 12 horas luego de la relación (mientras antes, mejor. De hecho puede ser inmediatamente después de la relación). Y la segunda a las 12 horas de haber tomado la primera (procura que sean 12 horas, no menos ni más). Si la primera pastilla la tomas luego de las primeras 12 horas posteriores al sexo pero antes de las 72 horas, aún puede tener efecto aunque menos. Recuerda que no es un abortivo así que úsala antes de que te hayas embarazado, por eso es importante cumplir lo de las horas. **Esta pastilla no debería ser de uso rutinario ya que con el tiempo puede perder efectividad e incluso hacer daño. Solo es un método en caso de emergencias cuando falla tu método de prevención rutinaria.**



5.- Inyecciones:

Las receta el médico y las ponen en consultorios y farmacias, hay para duración de 1 mes, 2 meses o 3 meses o más. No son las más recomendables ya que luego del período de eficacia se te puede olvidar inyectarte la siguiente dosis además de que producen problemas de salud en algunos casos.



6.- Implante:

Son como unos "palitos" que ni se ven ni se sienten y se ponen en el brazo (consultorios y clínicas). Dura hasta 3 ó 5 años

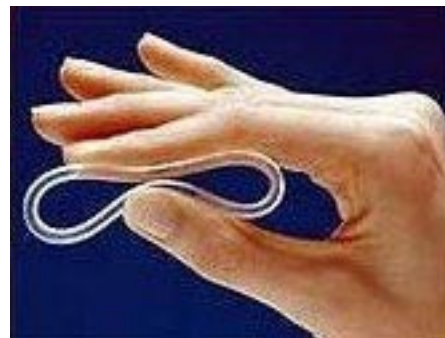


7.- Ligadura:

Si definitivamente no quieres tener hijos consulta a tu médico: Hay ligadura para hombres y mujeres, SON INDOLORAS Y EN LA MAYORÍA DE LOS CASOS, AMBULATORIAS, es decir que no requieres hospitalización; algunas son reversibles (no siempre) y otras no, depende de lo que solicites. Hoy día, estas simples y rápidas operaciones no suelen dejar cicatriz visible.

8.- Anillo vaginal:

Es un anillo flexible que se coloca en la vagina. Contiene las hormonas femeninas estrógeno y progesterona. Éstas son las mismas hormonas que se usan en las píldoras anticonceptivas. El anillo libera continuamente dosis bajas de estas hormonas en el cuerpo. El anillo debe ser recetado por su profesional médico. El anillo vaginal es fácil de colocar y extraer. Lo coloca en la vagina y se lo deja puesto por 3 semanas. Después se lo saca y espera 1 semana hasta colocarse un anillo nuevo. En general, tendrá la menstruación durante la semana que no tiene el anillo colocado.



¿Cuándo puedo empezar a usar el anillo vaginal?:

Si no estuvo utilizando un método anticonceptivo hormonal (como la píldora, Norplant, Depo-Provera o un dispositivo intrauterino Mirena), puede

empezar a usar el anillo colocándoselo en la vagina entre el 1er y el 5to día de su ciclo menstrual. Mientras se coloque el anillo en esos días, no importa si el periodo ya pasó o si todavía está sangrando. (El día 1 es el primer día de su periodo menstrual.) Cuando empiece a usar el anillo vaginal, tiene que usar también otro método anticonceptivo, como espermicida o condones para el hombre, hasta que el anillo haya estado colocado por 2 semanas.

Importante: Si pasa al anillo inmediatamente después de usar otro método anticonceptivo que usa hormonas, si se está recuperando del nacimiento de un hijo o de un aborto las instrucciones para comenzar a usarlo son distintas, y también la necesidad de usar otros métodos anticonceptivos. Consulte con su médico

Para colocarse el anillo: Después de lavarse y secarse las manos, saque el anillo de su envase metálico. Guarde el envase para colocar el anillo usado después de usarlo. Elija la posición que le sea más cómoda para colocarse el anillo. Puede acostarse, ponerse en cuclillas o quedarse parada levantando una pierna. Si usa tampones, puede ser que ésta sea también la posición más cómoda para colocarse el anillo. Sostenga el anillo entre el pulgar y el índice o dedo mayor, y presione los lados opuestos del anillo hacia adentro. Empuje lentamente el anillo doblado dentro de la vagina.

Procedimiento para insertar anillo vaginal (How to Insert a Vaginal Ring)

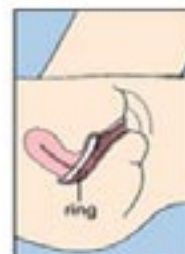
1. Sostenga el anillo entre el pulgar y el índice o dedo mayor, y presione los lados opuestos del anillo hacia adentro.



2. Empuje lentamente el anillo doblado dentro de la vagina. No importa la posición exacta en la vagina para que el anillo funcione bien.



3. Una vez colocado, déjese el anillo puesto por 3 semanas.



No importa la posición exacta en la vagina para que el anillo funcione bien. No obstante, cuanto más penetre dentro de la vagina menor será la probabilidad de que usted o su compañero lo sientan durante las relaciones sexuales. También es menos probable que el anillo se salga accidentalmente. Una vez colocado, déjese el anillo puesto por 3 semanas consecutivas.

Para sacarse el anillo:

Quítese el anillo 3 semanas después de habérselo colocado, el mismo día y a la misma hora que se lo colocó. Por ejemplo, si se colocó el anillo el domingo alrededor de las 10 de la noche, quíteselo el domingo 3 semanas más tarde, también alrededor de las 10 de la noche.

Quítese el anillo enganchándolo con su dedo índice o mayor debajo del borde delantero, o tomando el borde entre sus dedos índice y mayor, y tirando hacia afuera. Coloque el anillo usado en el envase metálico y bótelos a la basura lejos del alcance de niños y mascotas. No lo bote en el inodoro. Su periodo menstrual comenzará en general 2 ó 3 días después de haberse quitado el anillo. Para seguir protegida contra el embarazo, tiene que colocarse otro anillo 1 semana después de haberse quitado el anterior, aunque la menstruación no haya parado. Si se olvida y deja puesto el anillo en la vagina hasta una semana más (total de 4 semanas o menos), quíteselo y colóquese un anillo nuevo después de haber esperado 1 semana.

Si se deja colocado el anillo por más de 4 semanas: Es posible que la mujer ya no esté protegida contra el embarazo. En ese caso, comprueba que no esté embarazada antes de colocarse un anillo nuevo. Para ello, haz una prueba de sangre para determinar si hay o no embarazo.

Use un método anticonceptivo adicional, como espermicida o condones para hombres, hasta haber tenido el anillo colocado por 7 días consecutivos.

Si el anillo se sale:

Enjuáguelo con agua fría o apenas tibia (no en agua caliente) y vuelva a colocárselo en la vagina lo antes posible. Si el anillo permanece fuera de la vagina por más de 3 horas antes de volver a colocarlo, es posible que no sea efectivo para prevenir el embarazo por varios días. Tendrá que usar otro método anticonceptivo hasta que el anillo esté dentro de la vagina por 7 días consecutivos.

Hay más métodos para cuidarse, lo importante es saber que **en el sexo hay que ser responsable**. Y recuerda que lo mejor, es combinar siempre dos métodos: Cualquiera que sea conjuntamente con el condón, porque el condón es el único que te protege contra enfermedades venéreas y HIV (SIDA).

Es mejor cuidarse que embarazarse para luego hacerse abortos que ponen en riesgo tu vida y salud mental. **Y toma en cuenta algo:** Si tu pareja te quiere, también te cuida. Si no está dispuesto o dispuesta a ayudar a prevenir un embarazo, no te quiere y no te sirve. Y no creas en cuentos absurdos: "Yo lo saco sin acabar" "Yo estoy pendiente" "Tranquila que no va a pasar nada"... No creas eso, la única manera de evitar un embarazo no deseado, es cuidándose.

Y si te parece que gastarías mucho dinero, piensa esto: Leche + pañales + pediatra + colegio +.... ¿qué sale más costoso? ...

REACCIONA, cuídate!!

Embarázate solo cuando ya tengas cómo mantener a tu bebé, cuando sean maduros para amarlo y protegerlo. Cuando tengan edad para decidir y asumir esta responsabilidad. Y sobre todo, embarázate solo cuando TU lo hayas decidido. No lo dejes al azar. Que no sea un accidente. No es justo traer a un bebé por accidente. Y menos si hay tantas maneras de cuidarse.

Piensa, Reacciona, Cuídate!!!

Algo para que leas con tu pareja



Cuando dos personas deciden tener sexo, deben considerar que puede originarse un embarazo. Por eso, si no quieres hijos aún, puedes cuidarte usando métodos anticonceptivos.

Mitos

1.- A mi no me va a suceder: FALSO.

A veces la gente no se cuida porque cree que no le va a suceder eso, que no se van a embarazar, que es cuestión de suerte... Esto es absurdo. Al tener sexo hay una extremadamente alta posibilidad de concebir un hijo.

2.- Como es mi primera vez, no quedaré embarazada: Falso.

Una mujer si se puede embarazar desde su primera relación sexual.

3.- Como nunca he tenido la menstruación (la regla), no puedo quedar embarazada.

FALSO. Hay mujeres que aunque nunca han menstruado, están justamente iniciando su ciclo y por ende pueden quedar embarazadas.

4.- Como estoy amamantando a mi hijo, no me puedo embarazar: FALSO.

Muchas mujeres que están amamantando a sus hijos no se cuidan y vuelven a quedar embarazadas.

5.- Como solo lo hicimos una vez o poquito, no me puedo embarazar. FALSO.

Una mujer se puede embarazar si la relación sexual es larga y si es corta también. Incluso si solo la penetran un poco o completo.

6.- Mi pareja no eyaculó (acabó) adentro así que no puedo embarazarme: FALSO.

Si el pene tenía líquido seminal, hay riesgo de embarazo. Este líquido es segregado por el hombre a veces sin ser notorio por lo que hay que cuidarse.

7.- Como ya han pasado X cantidad de días desde mi última menstruación, no me puedo embarazar: FALSO.

El ciclo menstrual no siempre es exacto y hay varios factores que lo alteran por lo que este método no es confiable y puede haber embarazo.

Si tú crees que estamos exagerando o que es mucha información:

Si eres de los que cree que es mucha precaución, que estamos exagerando, sal a caminar y ve cuántas muchachas adolescentes tienen hijos o están embarazadas... muchas!!! La mayoría

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Fecundación consciente:
embarazo feliz y parto sin dolor con técnicas holísticas](#)

[Autoestima femenina \(es Cómo entrar al silencio y salir
reconstruidas\)](#)

[Cuidado natural de la piel](#)

[Manejo del estrés](#)

[Tratamientos corporales](#)

creía que no se iba a embarazar y por ende no se cuidaron... **CUÍDATE para que no seas otra madre u otro padre "por accidente"**.

No compliques tu vida ni la vida de un bebé inocente. Prevenir un embarazo es tarea de ambos, no solo de la mujer. No importa la condición social, económica, religiosa, ni la raza. No traigas hijos al mundo para que sufran. No te embaraces si no quieres ser madre o padre. Solo ten los hijos que deseas y puedes realmente tener, amar y mantener. Un hijo es una gran responsabilidad. Si tienes sexo es porque tienes confianza con tu pareja. Entonces también siente confianza al exigirle que se cuide y cuídate tú también. Ese es el mejor regalo que te puedes hacer y que le puedes hacer a tu pareja. **Y solo ten sexo con tu pareja estable, cuando AMBOS lo decidan, no porque tu pareja te lo exija.** El sexo NO ES una prueba de amor sino el complemento de amor de una pareja real.