

Métodos anticonceptivos



Contenido curricular indispensable: Compara la eficacia de los diferentes métodos anticonceptivos en la perspectiva de evitar el embarazo en la adolescencia y prevenir ITS, incluidos VPH y VIH.



Antes de empezar

1. ¿Cuál es el objetivo de los métodos anticonceptivos?

2. ¿Qué son las infecciones de transmisión sexual?

3. ¿Qué es la salud sexual?

4. ¿Qué es la salud reproductiva?

5. ¿En qué etapa de la vida se adquiere la capacidad de procrear?

6. Escribe los tipos de métodos anticonceptivos que recuerdes.



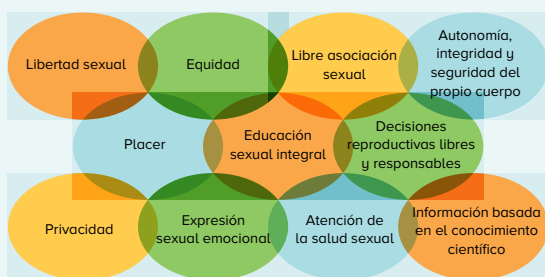
Repaso lo que aprendí

Sexualidad

Los derechos sexuales son derechos humanos e implican relaciones sexuales igualitarias. Se basan en la libertad de elección, garantizan el consentimiento mutuo y, con ello, el respeto a la integridad de las personas. Son inalienables.

El derecho a la información es también un derecho humano; nadie debe desconocer ni ocultar conocimientos científicos relativos a la sexualidad, a la planeación y a los avances en materia sexual.

Tus derechos sexuales



Por eso se deben desmentir ideas y prejuicios basados en creencias sin sustento, ya que inducen al error y ponen en riesgo la salud y el bienestar de las personas de todas las edades. Por ejemplo:

- La presencia de semen en un líquido produce embarazo al tener contacto con él.
- La práctica sexual perjudica el desempeño atlético.
- El tamaño del pene es determinante en el placer sexual.
- Es riesgoso tener relaciones sexuales durante el embarazo.
- La esterilización masculina o femenina reduce el apetito sexual.
- La masturbación es anómala y ocasiona acné o retraso mental.
- El único fin de la sexualidad es la procreación.
- Cuando la mujer está menstruando no es posible que quede embarazada.

1. ¿Puede una persona renunciar a sus derechos sexuales? ¿Por qué?

2. ¿Por qué son nocivas las creencias e ideas sin sustento científico?

3. ¿Cómo pueden desmentirse o comprobarse tales creencias e ideas?

4. ¿Qué otras creencias y mitos conoces sobre la sexualidad?

Aprende en casa



bit.ly/3oK84H6

Ciclo menstrual y embarazo

Es importante profundizar en el conocimiento del ciclo menstrual y en la forma en que se da un embarazo, con el fin de comprender cómo funcionan los métodos anti-conceptivos. El ciclo menstrual comprende una serie de procesos que preparan a la mujer para un posible embarazo.

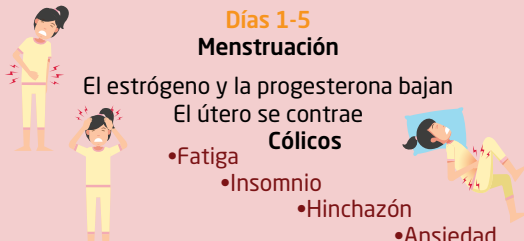
Las etapas siguientes ocurren en un ciclo ideal, que no siempre es igual para todas las mujeres, pues, sobre todo en las adolescentes, suele haber variaciones. Se muestran las cuatro fases y los principales cambios en el cuerpo de la mujer, tanto físicos como fisiológicos y emocionales.

Días 1-5
Menstruación

El estrógeno y la progesterona bajan
El útero se contrae

Cólicos

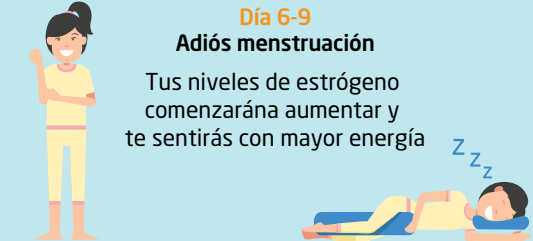
- Fatiga
- Insomnio
- Hinchazón
- Ansiedad



Día 6-9
Adiós menstruación

Tus niveles de estrógeno comenzarán a aumentar y te sentirás con mayor energía

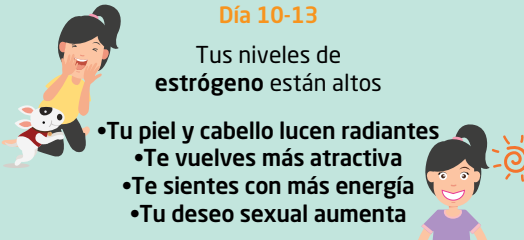
Zzz



Día 10-13

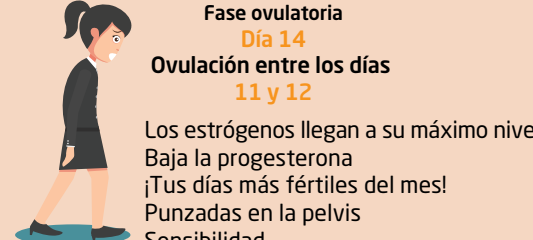
Tus niveles de estrógeno están altos

- Tu piel y cabello lucen radiantes
- Te vuelves más atractiva
- Te sientes con más energía
- Tu deseo sexual aumenta



Fase ovulatoria
Día 14
Ovulación entre los días 11 y 12

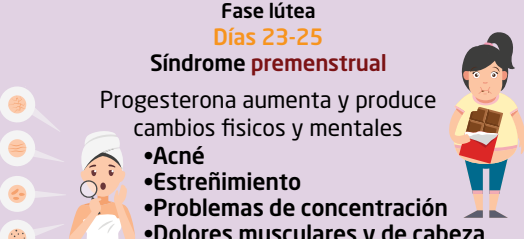
Los estrógenos llegan a su máximo nivel
Baja la progesterona
¡Tus días más fértiles del mes!
Punzadas en la pelvis
Sensibilidad



Fase lútea
Días 23-25
Síndrome premenstrual

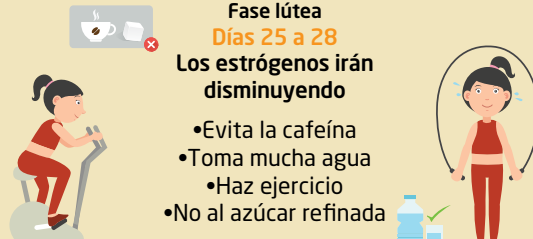
Progesterona aumenta y produce cambios físicos y mentales

- Acné
- Estreñimiento
- Problemas de concentración
- Dolores musculares y de cabeza



Fase lútea
Días 25 a 28
Los estrógenos irán disminuyendo

- Evita la cafeína
- Toma mucha agua
- Haz ejercicio
- No al azúcar refinada



1. Haz lo que se pide.

- Elabora en una libreta tu versión personalizada del ciclo menstrual, compárala con la de tus compañeras y pregunta tus dudas a médicos y otras personas con experiencia en el tema. Discutan los resultados en grupo, incluyendo a los varones.



Quiero saber más

Encontrarás más información del ciclo menstrual en este enlace:
bit.ly/3JpzHPb

Ventajas de la protección

Durante la adolescencia, hombres y mujeres experimentamos cambios físicos y emocionales que nos provocan nuevas sensaciones.

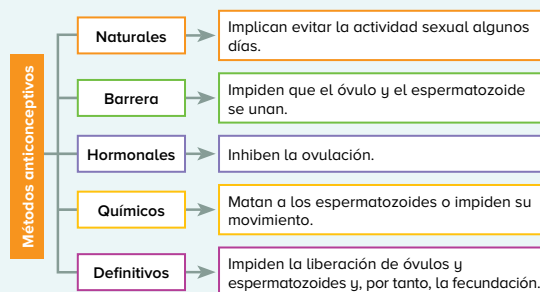
Al inicio de esta etapa ocurren cambios físicos que hacen posible a las mujeres producir óvulos y a los hombres, espermatozoides. Por tanto, aparece la posibilidad de embarazo cuando se practica el coito.

Aunque tu cuerpo esté listo para la reproducción, es posible que aún no tengas la preparación para el manejo de las emociones, que no dispongas de recursos económicos y que no alcances la madurez para enfrentar las responsabilidades de la crianza.

Es posible vivir una vida sexual sana y sin riesgo de embarazos no planeados y de contraer infecciones de transmisión sexual (ITS) usando métodos anticonceptivos como resultado de un proceso informativo que muestre sus alcances y

sus niveles de efectividad, así como los efectos secundarios que puede acarrear su uso.

No todos los métodos funcionan igual, puesto que el cuerpo reacciona de diferente manera con cada uno. Sin embargo, el principal problema es que no se usan adecuadamente.



Una opción puede ser practicar la abstinencia, es decir, la renuncia voluntaria a tener relaciones sexuales, sobre todo durante la adolescencia.

1. ¿Cuándo se adquiere la capacidad física para procrear?

2. ¿Esa capacidad viene junto con la madurez necesaria para tener hijos? Explica.

3. ¿Hay adolescentes capacitados y maduros para ser padres?

4. ¿Todos los métodos anticonceptivos ayudan a evitar las ITS? ¿Por qué?

5. ¿Cómo se adquieren las ITS?

6. ¿Cuáles son los tipos de anticonceptivos? Descríbelos.

Métodos anticonceptivos

La abstinencia, que consiste en no tener relaciones sexuales, es el único método con efectividad total, pues no existe riesgo si no hay contacto.

El uso de anticonceptivos debe ser supervisado por un especialista para evitar malestares innecesarios y confirmar que se usan correctamente.

Una opción para evitar un embarazo no planeado es la pastilla de anticoncepción de emergencia (PAE). Su efectividad es de 50 a 80%, tiene efectos secundarios como náuseas, vómito, dolor de cabeza,

mareos y flujo color café. Es de uso exclusivamente femenino; las mujeres deben consumirla antes de que se cumplan las 72 horas posteriores a haber tenido una relación sexual. Su función es impedir el embarazo y lo puede hacer mediante varios mecanismos.

Impide la fecundación al hacer más espeso el moco cervical, lo que dificulta el movimiento de los espermatozoides; impide la ovulación si aún no ha ocurrido y retrasa o adelanta la menstruación, evitando así la implantación del óvulo.

1. ¿Cuáles métodos son los más recomendables?

2. ¿En qué consiste la abstinencia? ¿Puede ser un método anticonceptivo efectivo? ¿Por qué?

3. Además de los métodos anticonceptivos mencionados anteriormente, ¿qué otros conoces?

4. ¿Consideras que debería existir alguna pastilla anticonceptiva masculina? Explica tu respuesta.

5. ¿Cuáles son los métodos que inhiben la fecundación?

6. ¿Cuál es el método anticonceptivo más popular y cómo funciona?

7. ¿Cuáles son los riesgos de utilizar la pastilla de anticoncepción de emergencia en lugar de un condón?

Infecciones de transmisión sexual

Las ITS se adquieren por contacto sexual sin protección, por usar jeringas contaminadas, por trasplante de tejidos y por contacto con piel, sangre y otros fluidos infectados (semen, secreciones vaginales). También se transmiten de madre a hijo durante el embarazo, el parto o la lactancia.

Los agentes infecciosos son principalmente virus (como el del herpes), hongos (como el que causa la candidiasis), insectos (las *ladillas*), el ácaro arador de *la sarna*, y bacterias (como la que causa la sífilis).

Las ITS más comunes son la sífilis, la gonorrea, el chancro blando, el herpes genital, la infección por el virus de inmunodeficiencia humana-síndrome de inmunodeficiencia adquirida (VIH-sida), el virus del papiloma humano (VPH) y la hepatitis C.

Todas las ITS alteran el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y, como toda infección, provocan daños en corto, mediano y largo plazo.

Según la Organización Mundial de la Salud OMS (2016), más de un millón de personas contraen una ITS cada día; cada año 357 millones de personas contraen alguna de estas cuatro infecciones: clamidiasis (131 millones), gonorrea (78 millones), sífilis (5.6 millones) o tricomoniasis (143 millones).

En el mundo hay más de quinientos millones de personas infectadas con el herpes genital y más de 290 millones de mujeres infectadas por el VPH. En 2012, más de novecientas mil mujeres embarazadas contrajeron sífilis.

1. ¿Qué agentes infecciosos transmiten las ITS?

2. ¿Cuáles son las ITS más comunes en el mundo?

3. ¿Hay ITS que no provoquen daños?

4. ¿Por qué cada día millones de personas adquieren ITS?

5. ¿En qué radica la importancia de usar condón?

6. ¿Es correcto utilizar de manera cotidiana la pastilla de anticoncepción de emergencia en lugar del condón?

7. ¿Qué prácticas causan la proliferación de las ITS?

Para profundizar en este aprendizaje puedes consultar:

Ciencias 1. *Biología. Espacios Creativos*, Editorial Santillana, páginas 82 a 89.

Ciencias y Tecnología 1. *Biología*, Norma Ediciones, páginas 140 a 158.