



Gobernación del Quindío



Secretaría de Salud

PVC-132.07.01

BOLETÍN INFORMATIVO DE SALUD No. 1 MAYO 31 DEL 2016

La secretaria de Salud Departamental del Quindío desde el área Maternidad Segura, le apunta a la promoción, conservación, y mantenimiento de la salud de las mujeres en edades entre 10 y 54 años, a través de los programas de anticoncepción, consulta preconcepcional, interrupción voluntaria del embarazo, morbilidad materna extrema y mortalidad materna.

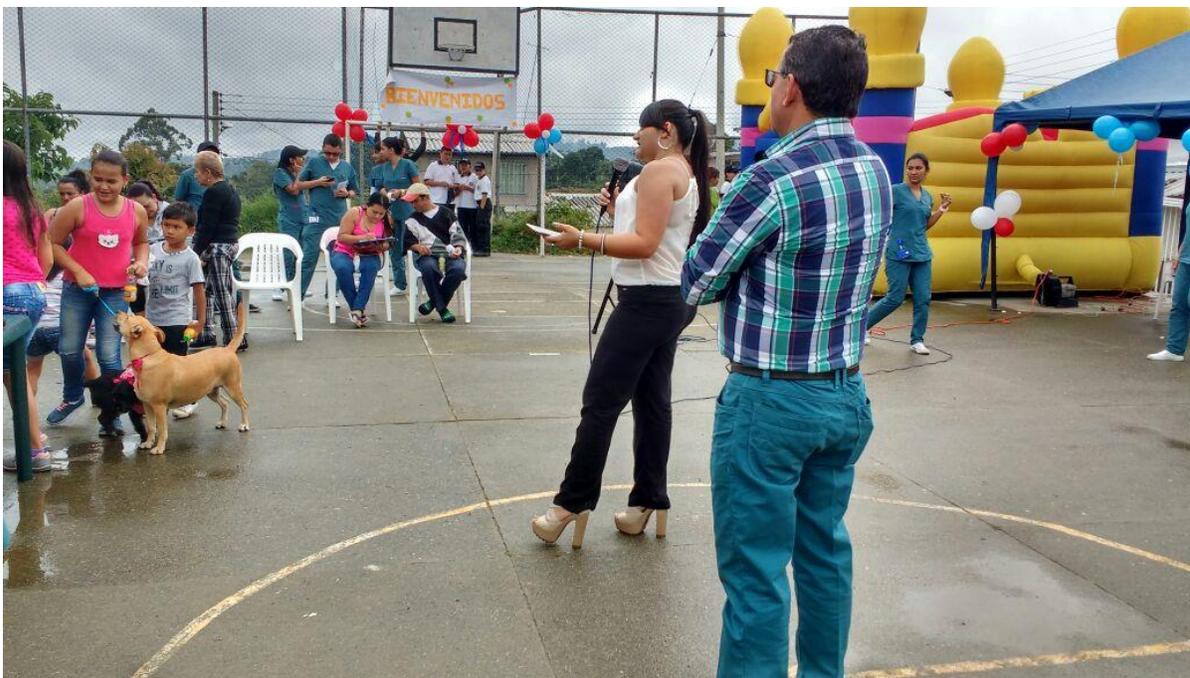
Es así como el día 28 de mayo del 2016 a las 11:00 am, se realizó una sesión educativa acerca de planificación familiar en el municipio de Circasia, Quindío, solicitada por los estudiantes de Enfermería de segundo semestre de la Corporación Universitaria Empresarial Alexander Von Humboldt con amplia participación de la comunidad del barrio Camilo Duque. Anexamos registros fotográficos y presentación de power point.

ANEXOS 1





Gobernación del Quindío





Gobernación del Quindío



ANEXOS 2



HISTORIA DE LA PLANIFICACION FAMILIAR

A comienzos de la década de los 60 las mujeres colombianas no tenían derecho a decidir cuántos hijos querían tener, ni cuándo tenerlos; la planificación familiar era un tema casi desconocido y exclusivo de las clases sociales altas.

En 1965 el médico ginecólogo, Fernando Tamayo Ogliastri, acercó los servicios de planificación a todos los estratos sociales. Desde ese momento y gracias a las donaciones y la ayuda de colegas y amigos; empezó a rodar lo que hoy se conoce como Pro familia, entidad privada sin ánimo de lucro y especializada en salud sexual y salud reproductiva. Con Profamilia inicia la historia de la planificación familiar en Colombia.

En la década de los 70 se realiza la primera vasectomía y la primera ligadura de trompas. Con el paso de los años, se fue ampliando la gama de productos de planificación familiar, casas de familia, tiendas de barrio y droguerías identificadas con la bandera verde de la institución los distribuían y desde ese momento las mujeres tenían más posibilidades de decidir sobre sus cuerpos y sus vidas.



Poco a poco fueron llegando los condones, las inyecciones, los implantes subdérmico y el 14 de septiembre del año 2000 Profamilia trajo al país Postinor2, mejor conocida como la píldora del día después o la píldora de emergencia que desataría una gran polémica. (1)

DEFINICION DE PLANIFICACION FAMILIAR

Conjunto de prácticas adoptadas por el hombre, la mujer o la pareja, orientadas básicamente al control de la reproducción mediante los métodos anticonceptivos, lo que va encadenado a pensar que hay que planear una familia y para esto se debe pensar en un proyecto de vida, una pareja estable, los sentimientos, la economía y obviamente en si quiere o no tener hijos.

En caso de que se quiera tener hijos ya se empieza en cambios de hábitos otros más saludables, al consumo de vitaminas, una dieta balanceada y la suspensión de los métodos anticonceptivos, ya que da cumplimiento a los derechos sexuales y reproductivos como el de cuando, como y con quien tener sus hijos

Y la otra opción es de no tener hijos y muchas veces esto se convierte en embarazos no deseados lo cual genera mucha preocupación en los profesionales de la salud ya que debido a esto conlleva a unas consecuencias las cuales son:

- Emocionales incluida la familia
- Económicas
- Sociales
- Aborto inducido (IVE)
- Mortalidad materna
- Mortalidad infantil
- Enfermedades derivadas del embarazo y parto.



Gobernación del Quindío



¿PARA PLANEAR LA FAMILIA EN QUE HAY QUE PENSAR?

- ▶ Proyecto de vida.
- ▶ Pareja
- ▶ Sentimientos.
- ▶ Economía



¡ Y POR SUPUESTO: LOS HIJOS!

EMBARAZO NO DESEADO



CONSECUENCIAS DEL EMBARAZO NO DESEADO

- ▶ Emocionales incluida la familia.
- ▶ Económicas.
- ▶ Sociales.
- ▶ Aborto inducido.
- ▶ Mortalidad materna.
- ▶ Mortalidad infantil.
- ▶ Enfermedades derivadas del embarazo y parto



Gobernación del Quindío



¿Y CON QUE HERRAMIENTAS CUENTAN LOS JOVENES PARA EVITAR ESTO?

- ▶ EDUCACIÓN EN SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA, DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS
- ▶ METODOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR



MÉTODOS DE BARRERA

Ventajas	Desventajas
No es hormonal	Hay manipulación
Ampliamente disponibles y económicos	Requiere ser colocado antes de la relación sexual
Participación masculina	Requiere motivación
Puede combinarse con otros métodos	Es mas efectivo al combinarse con otros métodos
No interfieren con la lactancia	

EL CONDÓN MASCULINO



PRESERVATIVO MODERNO



TÉCNICA DE POSTURA



Paso 1: Revise la fecha de vencimiento o caducidad del condón. Es muy importante revisar que el condón no este vencido para que su uso sea seguro.

Paso 2: Abre el empaque del condón por la orilla del mismo con mucho cuidado. No utilice tijeras, dientes o uñas para hacerlo. Si lo hace, corre el riesgo de que también rompa el anticonceptivo y permita el paso de espermatozoides durante la práctica sexual, lo cual lo deja en riesgo de provocar un embarazo, lo cual significa que no hizo uso correcto del condón.

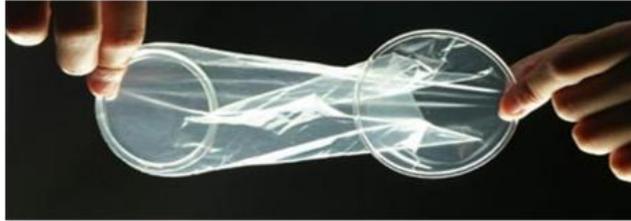
Paso 3: Ahora, tome el condón y colóquelo en la punta del pene cuando esté erecto. Tome la punta del condón con sus dedos.

Paso 4: Desenrolle la otra parte del condón hasta la base del pene, de modo que quede un espacio entre la punta del pene y el condón para que allí se deposite el semen.

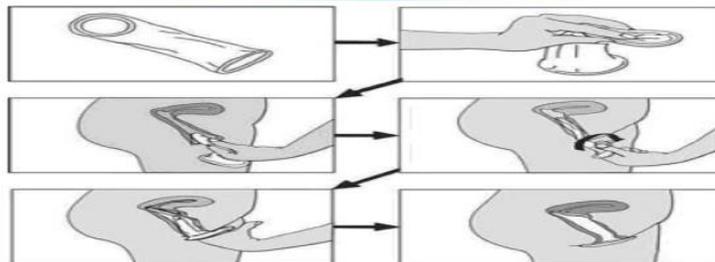
Es probable que quede una burbuja de aire en el anticonceptivo, asegúrese de eliminarla, presionando la punta del condón que tiene entre sus dedos y bajando bien el condón hasta la base del pene.

Paso 5: El último paso en el uso correcto del condón, cuando haya eyaculado y el pene aún este erecto, saque el condón sujetándolo desde la base, evitando que se derrame el semen, deslícelo por el cuerpo del pene y hágale un nudo en la punta. Bótelo en la basura y si va a tener otro encuentro sexual, recuerde usar un condón nuevo. (2)

CONDÓN FEMENINO



TÉCNICA DE POSTURA



- Verificar que la fecha de manufactura o fabricación no sea mayor de 5 años.
- Leer cuidadosamente las instrucciones para su colocación antes del coito.
- Lavarse cuidadosamente las manos con agua y jabón.
- Estar en una posición cómoda para la colocación, puede ser sentada o acostada con las rodillas separadas o parada apoyando un pie sobre un objeto a una altura aproximada de 60 cm.
- Sacar el condón de su envoltura cuidadosamente. Tomar el extremo cerrado del condón con los dedos índice medio y pulgar, aplastando el anillo como si se formara un 8 para poder insertarlo en la vagina.
- Asegurarse que el anillo interno del condón quede colocado a una profundidad de aproximadamente 5 cm dentro de la vagina
- El extremo abierto del condón debe quedar por fuera de la vagina, cubriendo los genitales externos (vulva).
- El condón femenino se puede colocar hasta 8 horas antes de tener una relación sexual.
- La protección anticonceptiva es inmediata.



Gobernación del Quindío



- Debe quitarse inmediatamente después de la relación sexual, tomando el aro externo teniendo cuidado de no derramar el semen, girar tres veces y jalarlo hacia a fuera.
- Envolver el condón en papel higiénico y tirarlo a la basura, nunca a la taza del baño.

DIAFRAGMA



TÉCNICA DE POSTURA



- El anillo metálico y flexible se aprieta con los dedos como si lo quisiéramos doblar. Quedará entonces en forma de ocho.
- Se introduce en la vagina hasta el fondo y luego con la ayuda del dedo índice se coloca detrás del pubis.
- Una vez completado el proceso, se introduce el dedo en la vagina y palpamos que el diafragma se encuentra ya situado en el cuello del útero.
- Una vez realizado el acto sexual, NO se retira, sino que lo mantenemos entre 4-6 horas más. Lo que nunca se debe hacer es dejar que llegue a pasar más de 24h o un día entero con el diafragma puesto.
- Pasado el tiempo límite, se retira agarrando o tirando hacia abajo del borde anterior y se comprueba que está íntegro y no le ha pasado nada.
- Se lava solamente con agua y jabón sin añadir ningún producto extra.

- Se comprueba que el diafragma esté completamente seco y se guarda en su estuche correspondiente.

MÉTODOS HORMONALES



¿CÓMO FUNCIONAN LOS MÉTODOS HORMONALES?



Estos métodos contienen una hormona llamada progesterona, es la responsable de que el moco cervical se convierta mucho más espeso y así impide el paso de los espermatozoides a los ovarios y así evitar que haya una implantación del óvulo y no generar un embarazo.

RECOMENDACIONES

- ▶ Se inician el primer día de la menstruación.
- ▶ Tomar siempre a la misma hora
- ▶ Si la caja viene por 28 pastillas no dejar de tomar e iniciar la siguiente inmediatamente
- ▶ Si la caja viene por 21 pastillas, descansar 7 días e iniciar la otra caja al día siguiente así la menstruación haya llegado o no.





Gobernación del Quindío



INYECCIONES

Ventajas	Desventajas
Fácil de conseguir	Inyecciones mensuales
Altamente efectivo	Ciclos irregulares al inicio
Ciclos menstruales regulares	No protege contra ETS
No requiere de rutina diaria	Algunos efectos desagradables al inicio

RECOMENDACIONES

- ▶ Existen inyecciones mensuales y trimestrales.
- ▶ Se inicia el día que llega el periodo menstrual.
- ▶ Se debe de aplicar siempre el mismo día en que se aplico la primera



IMPLANTE SUBDERMICO

Ventajas	Desventajas
Altamente efectivo	Requiere de una intervención medica
Duración entre 3 y 5 años	Irregularidades en el periodo al inicio
De elección durante la lactancia	No protege contra ETS
Previene la anemia	Efectividad disminuida en pacientes obesas



Gobernación del Quindío



RECOMENDACIONES

- ▶ Inserción mediante un procedimiento corto.
- ▶ Implanon consta de 1 barra, el Jadelle 2 barras
- ▶ Implanon tiene una duración de 3 años, Jadelle 5 años

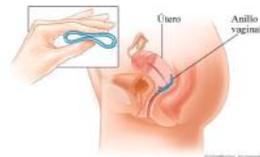
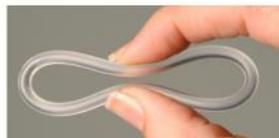


ANILLO

Ventajas	Desventajas
Uso controlado por la mujer	No protege contra ETS
Regularidad del ciclo menstrual	Requiere de prescripción médica
Reducida incidencia de náuseas	En algunos casos reacciones alérgicas
No requiere de un seguimiento diario	Puede provocar irritación vaginal

RECOMENDACIONES

- ▶ El anillo se coloca durante los primeros 5 días de la menstruación.
- ▶ Se debe dejar el anillo por 21 días
- ▶ Retirar y esperar 7 días
- ▶ Después colocar un anillo nuevo
- ▶ El anillo es efectivo después de 7 días





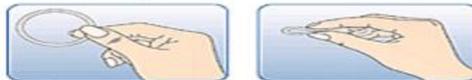
Gobernación del Quindío



INSERCIÓN DEL ANILLO



Paso 1: Elige una posición cómoda.



Paso 2: Presiona los lados de Nuvaring juntándolos y ponlo en tu vagina.



Paso 3: Nuvaring® está bien puesto cuando ya no lo sientes.

PARCHES ANTICONCEPTIVOS

Ventajas	Desventajas
Uso controlado por la mujer	No protege contra ETS
Regularidad de ciclo menstrual	Desprendimiento desapercibido
Alta efectividad	Posible irritación cutánea
Es costoso comparado con otros métodos	Efectividad se reduce en pacientes con más de 90 kg

RECOMENDACIONES

- ▶ Un paquete contiene 3 parches. Cada uno se utiliza por una semana.
- ▶ El primer parche se colocara el primer día de la menstruación
- ▶ Al final de cada semana, se deberá remover el parche y colocar uno nuevo.
- ▶ Deberá hacerse siempre en el mismo día. En la cuarta semana, no se utiliza parche y es cuando aparecerá de nuevo la menstruación.



Gobernación del Quindío



¿DONDE SE COLOCA?

- ▶ El parche contraceptivo se puede colocar en alguna de las siguientes partes del cuerpo:
- ▶ Glúteos
- ▶ Abdomen
- ▶ Parte superior de la espalda
- ▶ Parte exterior alta del brazo



DISPOSITIVO INTRAUTERINO

Ventajas	Desventajas
Altamente efectivo	No protege contra ETS
Efecto inmediato	Requiere de un procedimiento medico
No hay riesgo de olvido	Riesgo de sangrado e infección
Bajo riesgo de efectos secundarios	Seguimiento periódico por medico o enfermera
Duración por mas de 10 años	Alergias al cobre

RECOMENDACIONES

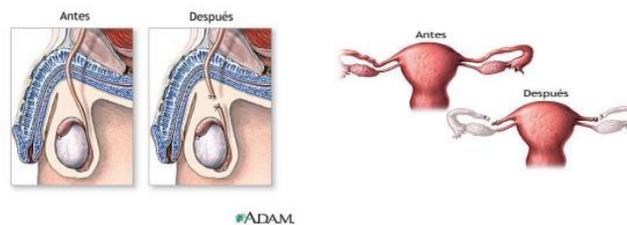
- ▶ El dispositivo se coloca durante los días de menstruación mediante un procedimiento parecido a la citología.
- ▶ Debe asistir a control al mes de haber sido insertado.



MÉTODOS QUIRURGICOS

Ventajas	Desventajas
Efectividad del 100%	No protege contra ETS
No hay cambios hormonales	No es reversible
No interfiere en la relación ni desempeño sexual	Es una intervención quirúrgica
Disminuye el riesgo de cáncer de ovario	Posible arrepentimiento

PROCEDIMIENTO



Vasectomía:

Este es un proceso por el cual se corta los conductos deferentes, encargados de llevar los espermatozoides del testículo hasta la uretra, después de esto los espermatozoides no pueden salir de los testículos.

Ligadura de trompas:

Proceso quirúrgico para cerrar las trompas de falopio ya que conectan los ovarios con el útero.



Gobernación del Quindío



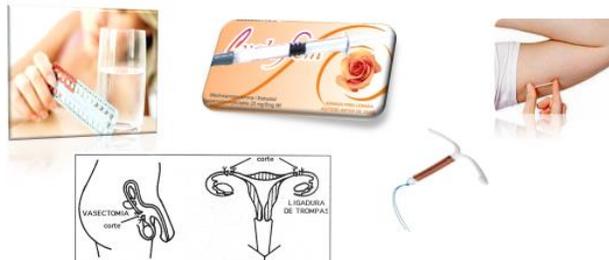
!!! PREGUNTAS !!!



¿ Y CUANTO CUESTA PLANIFICAR?



¿ QUÉ MÉTODOS SON GRATIS?



¿A QUÉ EDAD UNA PERSONA PUEDE EMPEZAR A UTILIZAR ANTICONCEPTIVOS?



Desde su edad fértil que inicia a los 10 años de edad.

¿PARA IR A UNA CONSULTA DE PLANIFICACIÓN TENGO QUE IR CON UN ADULTO?



Solo se requiere la compañía de un adulto en casos donde los menores sean de 14 años de ahí en adelante no se necesita el acompañamiento de un adulto.

¿Y LAS TUYAS?

¡HAZ TU PREGUNTA!





WEBGRAFIA

1. Disponible hasta el día 27 de mayo del 2016 en la siguiente dirección:
<https://prezi.com/2qfnzvuvsjlr/planificacion-familiar-en-colombia/>
2. Disponible hasta el día 27 de mayo del 2016 en la siguiente dirección:
<http://www.tuguiasexual.com/uso-correcto-del-condon.php>

CESAR AUGUSTO RINCON ZULUAGA
Secretario de Salud Departamental

Reviso ISAAC MONTENEGRO CANTILLO P.U
Proyecto DANIELA GARCIA VARGAS P.U
Elaboro DANIELA GARCIA VARGAS P.U

Gobernación del Quindío
Calle 20 No. 13 -22
Armenia - Quindío

Paisaje Cultural Cafetero
Patrimonio de la Humanidad
Declarado por la UNESCO

PBX: 7417700
www.quindio.gov.co



Gobernación del Quindío



Gobernación del Quindío
Calle 20 No. 13 -22
Armenia - Quindío

Paisaje Cultural Cafetero
Patrimonio de la Humanidad
Declarado por la UNESCO

PBX: 7417700
www.quindio.gov.co