

Habla con tu pareja sobre la decisión de tener relaciones sexuales y las diferentes opciones de protección.	Abrir con cuidado el empaque y retirar el condón.
Sujetar el borde del condón en la base del pene. Posteriormente, retirar el pene.	Revisar la fecha de caducidad en el empaque del condón y verificar que no haya orificios, desgarros o signos de daño. Si el condón está caducado o dañado, usar un condón nuevo.
Esperar a que el pene se ponga erecto. Posteriormente, colocar el condón en la cabeza del pene y presionar la punta del condón para extraer el aire.	Usar lubricante. La forma más común en la que un condón se puede romper es por la fricción causada durante el sexo.
Mantener el condón en el pene hasta terminar la relación sexual, ya sea que ocurra o no la eyaculación.	Retirar cuidadosamente el condón y arrojarlo a la basura.

Habla con tu pareja sobre la decisión de tener relaciones sexuales y las diferentes opciones de protección.	Abrir con cuidado el empaque y retirar el condón.
Sujetar el borde del condón en la base del pene. Posteriormente, retirar el pene.	Revisar la fecha de caducidad en el empaque del condón y verificar que no haya orificios, desgarros o signos de daño. Si el condón está caducado o dañado, usar un condón nuevo.
Esperar a que el pene se ponga erecto. Posteriormente, colocar el condón en la cabeza del pene y presionar la punta del condón para extraer el aire.	Usar lubricante. La forma más común en la que un condón se puede romper es por la fricción causada durante el sexo.
Mantener el condón en el pene hasta terminar la relación sexual, ya sea que ocurra o no la eyaculación.	Retirar cuidadosamente el condón y arrojarlo a la basura.

Eficacia de los métodos de planificación familiar

Más eficaz

Reversible

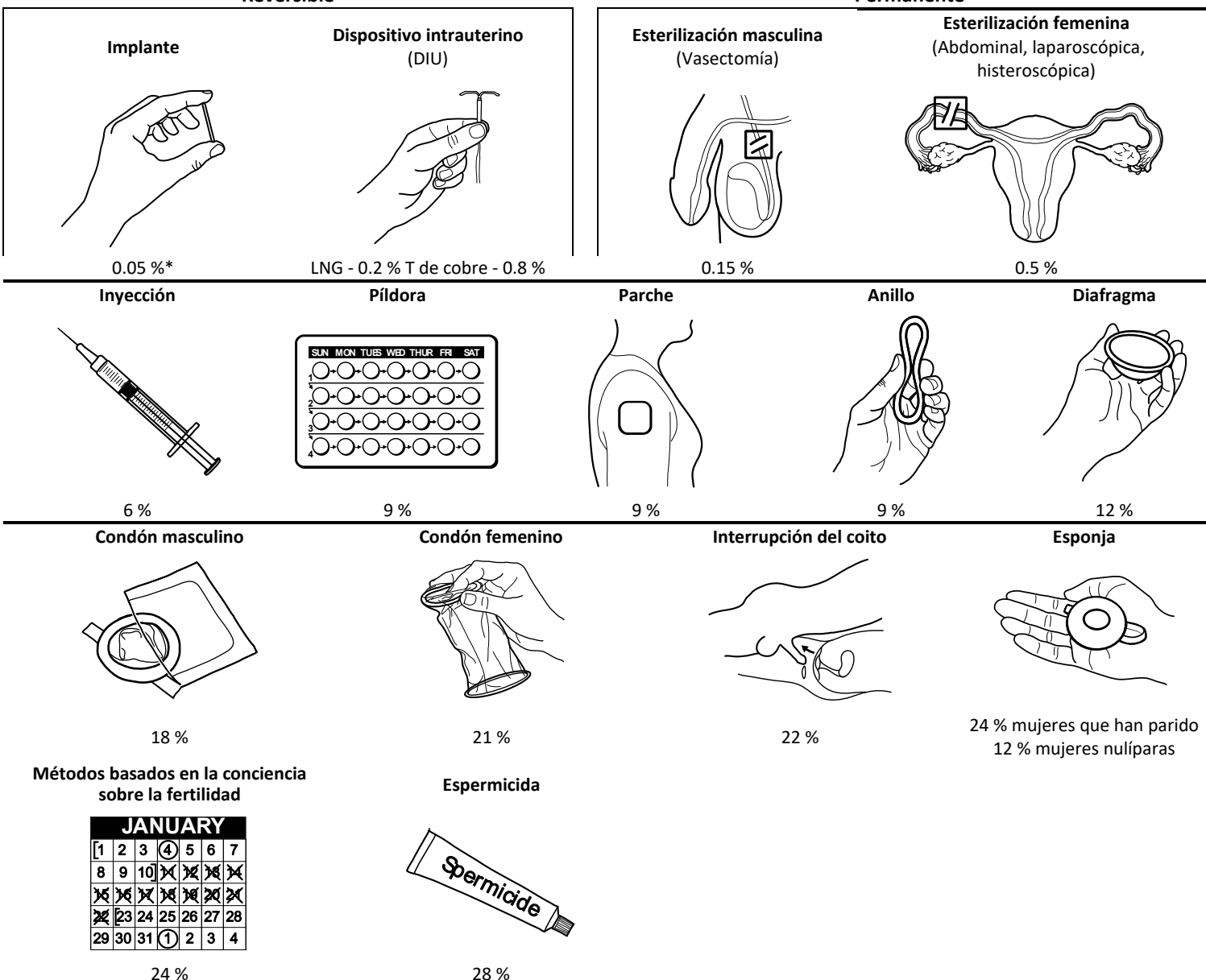
Permanente

Menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año

6-12 embarazos por cada 100 mujeres en un año

18 embarazos por cada 100 mujeres en un año

Menos eficaz



Cómo hacer que tu método sea más efectivo Después del procedimiento, poco o nada que hacer o recordar. **Vasectomía y esterilización histeroscópica:** Usa otro método durante los primeros 3 meses.

Inyección: Repite las inyecciones puntualmente. **Píldoras:** Toma una píldora cada día. **Parche, anillo:** Mantenlo en su lugar, cámbialos puntualmente. **Diafragma:** Úsalo correctamente cada vez que tengas relaciones sexuales.

Condones, tampón, interrupción del coito, espermicidas: Úsalos correctamente cada vez que tengas relaciones sexuales. **Métodos basados en la conciencia de la fertilidad:** Abstente o usa condones en los días fértiles. Los métodos más recientes (el método de los días estándar y el de los dos días) pueden ser los más fáciles de utilizar y, por consiguiente, más eficaces.

* Los porcentajes indican el número de cada 100 mujeres que experimentaron un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico de cada método anticonceptivo.

CS 242797



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

SIEMPRE DEBEN USARSE CONDONES PARA REDUCIR EL RIESGO DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL.

Otros métodos anticonceptivos

Método de amenorrea de la lactancia: La amenorrea de la lactancia es un método anticonceptivo temporal muy eficaz.

Anticoncepción de emergencia: Las píldoras anticonceptivas de emergencia o un DIU de cobre después de una relación sexual sin protección reducen sustancialmente el riesgo de embarazo. Adaptado del Departamento de Salud Reproductiva e Investigación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins/Centro de Programas de Comunicación (CCP). Proyecto Knowledge for health. Family planning: a global handbook for providers (actualización de 2011). Baltimore, MD; Ginebra, Suiza: CCP and WHO; 2011; and Trussell J. Contraceptive failure in the United States. Contraception 2011;83:397-404.

Bibliografía: *Effectiveness of Family Planning Methods* (CDC)

Opción múltiple

1. Este documento presenta la eficacia de los métodos para reducir el riesgo de...
 - A. Embarazo
 - B. Enfermedades de transmisión sexual
 - C. Ambos
2. ¿Cuál de estos es más efectivo?
 - A. Interrupción del coito
 - B. Condón externo ("masculino")
 - C. Espermicida

Clasificación

3. Clasifica por orden de eficacia, siendo el "1.º" el más eficaz: métodos basados en la conciencia sobre la fertilidad, DIU, píldora, esponja
 - 1.º _____ (más eficaz)
 - 2.º _____
 - 3.º _____
 - 4.º _____ (menos eficaz)
4. Clasifica por orden de eficacia, siendo el "1.º" el *más* eficaz: condón externo ("masculino"), parche, anillo
 - 1.º _____ (más eficaz)
 - 2.º _____
 - 3.º _____ (menos eficaz)

Llena los espacios en blanco

5. Aproximadamente _____ de cada 100 mujeres experimentan un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico de la píldora.
6. Aproximadamente _____ de cada 100 mujeres experimentan un embarazo no deseado dentro del primer año de uso típico del condón masculino.
7. Siempre debe usarse un _____ para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual.

El cerebro de los adolescentes: en construcción

Pregunta: ¿Cuándo “madura” alguien? Es una pregunta filosófica. Podría tener que ver con las experiencias de vida que alguien tiene y la sabiduría que obtiene de esas experiencias. También es una pregunta científica. Ser adulto está relacionado con qué tan _____ eres o, más específicamente, con el grado de desarrollo de tu _____.

Durante años, los científicos han sabido que el cerebro humano no se desarrolla completamente hasta alrededor de los _____ años. Si bien tenemos toda nuestra materia cerebral para cuando tenemos 12 años, se necesita más de una _____ para que toda esa materia llegue a estar completamente conectada y desarrollada para ser eficiente. Este es un proceso llamado “neuromaduración”, y los científicos creen que es la razón por la cual los adolescentes, en general, comparten algunos comportamientos comunes como la búsqueda de sensaciones, la asunción de riesgos y la necesidad de ser aceptados por sus compañeros.

El cerebro de los adolescentes está atravesando muchas transformaciones críticas, particularmente en la _____ prefrontal, que es una de las últimas áreas del cerebro en madurar por completo. Es responsable de las funciones ejecutivas como fijar metas, prestar atención, motivar, planificar, comprender las _____ y tener autocontrol. Por lo tanto, el hecho de que estas funciones estén subdesarrolladas es parte de la razón por la que los adolescentes tienden a participar en comportamientos arriesgados e impulsivos como experimentar con drogas y _____, tener sexo sin protección, correr y hacer cosas tontas que vuelven locos a sus padres.

El cerebro de los adolescentes: en construcción

Pregunta: ¿Cuándo “madura” alguien? Es una pregunta filosófica. Podría tener que ver con las experiencias de vida que alguien tiene y la sabiduría que obtiene de esas experiencias. También es una pregunta científica. Ser adulto está relacionado con qué tan _____ eres o, más específicamente, con el grado de desarrollo de tu _____.

Durante años, los científicos han sabido que el cerebro humano no se desarrolla completamente hasta alrededor de los _____ años. Si bien tenemos toda nuestra materia cerebral para cuando tenemos 12 años, se necesita más de una _____ para que toda esa materia llegue a estar completamente conectada y desarrollada para ser eficiente. Este es un proceso llamado “neuromaduración”, y los científicos creen que es la razón por la cual los adolescentes, en general, comparten algunos comportamientos comunes como la búsqueda de sensaciones, la asunción de riesgos y la necesidad de ser aceptados por sus compañeros.

El cerebro de los adolescentes está atravesando muchas transformaciones críticas, particularmente en la _____ prefrontal, que es una de las últimas áreas del cerebro en madurar por completo. Es responsable de las funciones ejecutivas como fijar metas, prestar atención, motivar, planificar, comprender las _____ y tener autocontrol. Por lo tanto, el hecho de que estas funciones estén subdesarrolladas es parte de la razón por la que los adolescentes tienden a participar en comportamientos arriesgados e impulsivos como experimentar con drogas y _____, tener sexo sin protección, correr y hacer cosas tontas que vuelven locos a sus padres.

Justo alrededor de la pubertad, los centros de recompensa dopaminérgicos del cerebro también se vuelven altamente activos y pierden fuerza lentamente a medida que la persona se convierte en un adulto. Esto hace que los adolescentes sean especialmente propensos a la presión de sus _____. Los centros de recompensa son sumamente sensibles a la aprobación o desaprobación social. Un estudio encontró que una persona de 20 años de edad era 50 % más propensa que un adulto completamente maduro a hacer algo riesgoso si dos pares, o compañeros, estaban mirando. Los científicos también han encontrado que los circuitos del cerebro responsables de las respuestas _____ están cambiando, haciendo que los adolescentes sean más sensibles a las situaciones de carga emocional que los niños y los adultos. Por lo tanto, los adolescentes pueden parecer que están siendo muy dramáticos con sus emociones, pero la realidad es que las están experimentando de manera muy _____. También están experimentando muchas emociones por primera vez, lo que puede exagerar aún más su intensidad.

Intelectualmente hablando, la capacidad de aprender nunca será tan alta como lo es cuando se es adolescente, y su poder intelectual y su habilidad para hacer tareas _____ ya está a la altura de los adultos. Creo que hay una tendencia de los adultos a impacientarse y a tildar a los adolescentes como estúpidos, inmaduros e incapaces, pero ayuda recordar que los adolescentes están experimentando mucho desarrollo _____. Todo es parte del proceso natural en el que el ser humano pasa de la dependencia de los cuidadores a ser un adulto independiente y plenamente funcional, lo que obviamente es un momento muy importante y, en mi opinión, merece un poco más de amor y paciencia.

Justo alrededor de la pubertad, los centros de recompensa dopaminérgicos del cerebro también se vuelven altamente activos y pierden fuerza lentamente a medida que la persona se convierte en un adulto. Esto hace que los adolescentes sean especialmente propensos a la presión de sus _____. Los centros de recompensa son sumamente sensibles a la aprobación o desaprobación social. Un estudio encontró que una persona de 20 años de edad era 50 % más propensa que un adulto completamente maduro a hacer algo riesgoso si dos pares, o compañeros, estaban mirando. Los científicos también han encontrado que los circuitos del cerebro responsables de las respuestas _____ están cambiando, haciendo que los adolescentes sean más sensibles a las situaciones de carga emocional que los niños y los adultos. Por lo tanto, los adolescentes pueden parecer que están siendo muy dramáticos con sus emociones, pero la realidad es que las están experimentando de manera muy _____. También están experimentando muchas emociones por primera vez, lo que puede exagerar aún más su intensidad.

Intelectualmente hablando, la capacidad de aprender nunca será tan alta como lo es cuando se es adolescente, y su poder intelectual y su habilidad para hacer tareas _____ ya está a la altura de los adultos. Creo que hay una tendencia de los adultos a impacientarse y a tildar a los adolescentes como estúpidos, inmaduros e incapaces, pero ayuda recordar que los adolescentes están experimentando mucho desarrollo _____. Todo es parte del proceso natural en el que el ser humano pasa de la dependencia de los cuidadores a ser un adulto independiente y plenamente funcional, lo que obviamente es un momento muy importante y, en mi opinión, merece un poco más de amor y paciencia.