

¿QUÉ SON LOS DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS?

Los derechos sexuales y reproductivos son las facultades que tienen todas las personas para gozar de una vida sexual **sana, satisfactoria y libre de riesgos**. Estos derechos nos permiten decidir de forma autónoma e individual si deseamos o no tener hijos y disfrutar de nuestra sexualidad, respetando los derechos sexuales y reproductivos de todas las personas.

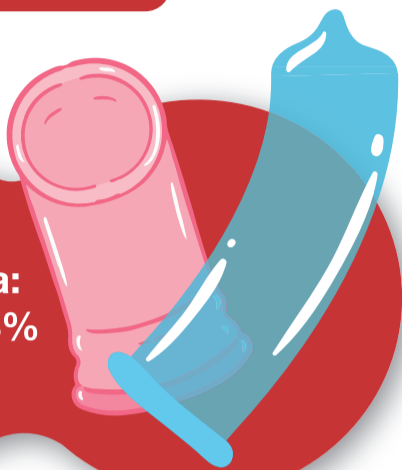
Los MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS nos permitirán ejercer nuestros derechos sexuales y reproductivos de forma plena.

Acá presentamos algunos y su uso:



• CONDÓN

**Eficacia:
85% a 98%**



Es el único método anticonceptivo que te protege de las infecciones de transmisión sexual, VIH y de un embarazo no planificado.

Antes de usarlo debes identificar que esté en buen estado.

NO uses el condón masculino junto con el femenino ya que pueden romperse.

¿CÓMO PONERTE CORRECTAMENTE UN CONDÓN MASCULINO?



El condón es un método de barrera que impide que el semen ingrese a la vagina. Por esto, debes asegurarte de ponértelo bien.



- Debes desenrollarlo hasta la base del pene erecto sujetando la punta con los pulpejos de tus dedos para dejar un pequeño espacio libre donde se almacene el semen.



- El condón es elástico y debe ajustarse perfectamente y no quedar suelto.

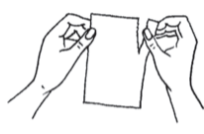


- No uses dos condones a la vez. Esto puede ocasionar que se rompan.

- Al terminar, no olvides retirar el condón antes de que el pene quede flácido. Debes evitar que el semen salga del condón. Deséchalo en la basura, nunca en el inodoro.

¿CÓMO PONERTE CORRECTAMENTE UN CONDÓN FEMENINO?

- Verifica que el condón no esté roto ni dañado y fijate en la fecha de vencimiento.



- Ábrelo y retíralo con cuidado para evitar que se rompa.

- Debes estar en una posición cómoda antes de ponértelo. Sostén ambos bordes del anillo interno con el pulpejo del dedo índice y del pulgar e introdúcelo en la vagina.



- Utiliza el dedo para empujar el anillo interno tanto como sea posible. El condón se acomodará por sí mismo sin que lo notes.



- Asegúrate de que el condón no esté enrollado. El anillo externo más fino debe permanecer por fuera de la vagina y debes sostenerlo en el momento de la penetración.



- Para retirarlo, gira suavemente el anillo externo y sácalo. Debes botarlo en la basura, nunca en el inodoro

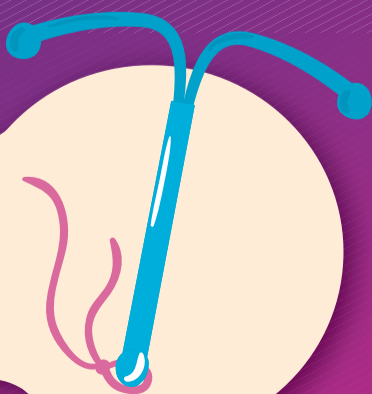


TIPS PARA SU USO CORRECTO

- Revisa que el empaque del condón no esté desgastado ni roto.
- Revisa la fecha de vencimiento en el empaque o la caja. Un condón vencido ya no sirve.
- No lo infles ni le pongas agua para comprobar que no está roto.
- No utilices objetos afilados: tijeras, piercings, incluso las uñas largas para manipular el condón.
- Un condón bien lubricado es un condón en buen estado.

• DISPOSITIVO INTRAUTERINO DE PROGESTERONA:

**Eficacia:
99%**



El DIU es un pequeño dispositivo que se coloca en el útero para evitar embarazos. Es duradero, reversible y uno de los métodos anticonceptivos más eficaces que existen.

Para utilizar el DIU de progesterona, debes consultar con tu médico ya que él debe ponértelo.

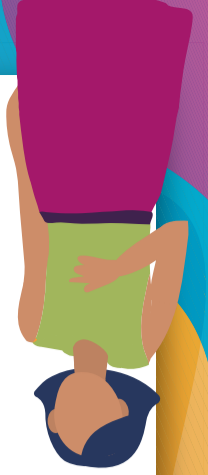


Una vez te lo inserten debes programar una cita con tu médico al menos una vez por año que puede coincidir con tu examen anual de Papanicolaou.



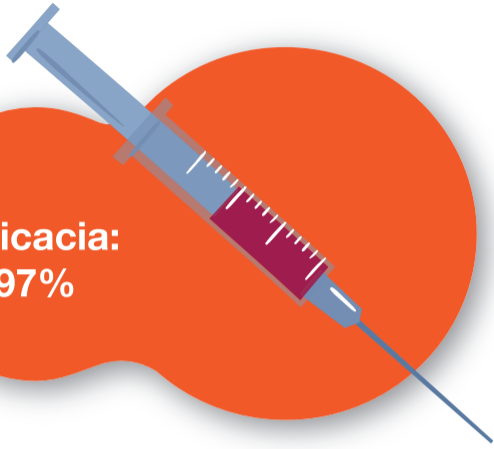
El DIU de progesterona te puede proteger hasta 5 años sin causar ningún daño en tu organismo.

ANTICONCEPTIVOS USO DE MÉTODOS



• INYECCIONES

Eficacia:
97%



Son métodos anticonceptivos seguros y prácticos que contienen hormonas y funcionan bien en el organismo si siempre te los pones a tiempo.



Se aplican periódicamente, cada mes o cada tres meses.



Pueden hacer que tu regla sea irregular o desaparezca. Esto es normal. Cuando dejes de usar la inyección tu regla volverá a la normalidad.



Consulta con tu médico para utilizar este método.

• IMPLANTE SUBDÉRMICO:

Eficacia:
85% a 98%



El implante subdérmico son **2 varillas de silicona** flexible del tamaño de un fósforo que se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo.

- El implante no hará efecto hasta dentro de dos semanas después de ponértelo. Durante este tiempo debes utilizar el condón para protegerte.
- El implante subdérmico te protege por **4 años**, no necesitas acudir al médico para revisión ya que tú misma puedes revisar tu implante mediante el tacto con tus dedos.

Para evitar complicaciones, y antes de hacértelo poner, debes **acudir a tu médico** para que te realice un diagnóstico.

Él es el único que puede insertar el implante.



Si tienes antecedentes de cáncer de mama.



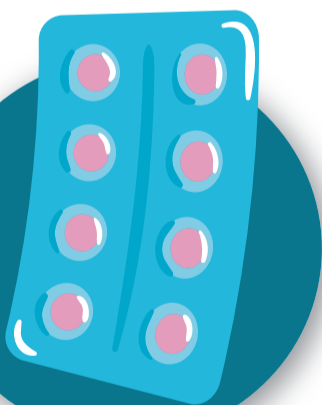
Si tienes una enfermedad del hígado.



Si tienes problemas cardíacos.

• PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS DIARIAS:

Eficacia:
99%



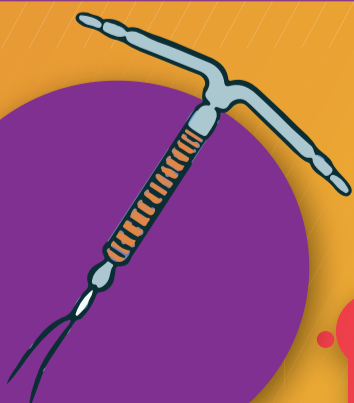
Las píldoras anticonceptivas se toman todos los días y contienen hormonas que evitan los embarazos.

- Debes tomar una píldora diariamente a partir del primer día de la menstruación, por lo cual debes ser responsable.
- Si te olvidaste de tomarla por un día, al día siguiente debes tomar dos, la que corresponde a ese día y la que olvidaste tomar.
- Si olvidaste tomar la píldora por más de un día, debes utilizar condón hasta tu próxima regla.

Consulta con tu médico para utilizar este método.

• DISPOSITIVO INTRAUTERINO DE COBRE:

Eficacia:
99%



Para utilizar el **DIU o T de cobre**, debes consultar con tu médico ya que él debe ponértelo.

- Necesitas acudir a revisión al menos una vez por año que puede coincidir con tu examen anual de Papanicolaou.
- El DIU o T de cobre te puede proteger hasta **12 años** sin causar ningún daño en tu organismo.

Elige el método con el que te sientas más cómodo/a, no olvides que el condón es el único método que te protege de las infecciones de transmisión sexual, VIH y embarazos no planificados.