



Contraceptive Counseling: *Quality Assurance*

content:	Contraceptive Counseling Script in Spanish
----------	--

Overview

The contraceptive counseling script is a tool used to make contraceptive counseling as comprehensive and efficient as possible; it also ensures that all patients have similar experiences. This version of the script should be used in setting where the Spanish-speaking patient has limited English proficiency.

Bienvenida a su orientación acerca de los métodos anticonceptivos. El propósito de esta orientación es para asegurarse de que usted este informada acerca de todas las opciones anticonceptivas disponibles para usted, y para hablar de las ventajas y desventajas de cada método. A continuación le presentaremos los métodos reversibles más comunes en el orden del más eficaz al menor eficaz.

[Anticoncepción reversible al largo plazo]

Los tres métodos de anticoncepción reversibles mas efectivos disponibles hoy en día son: dos dispositivos intrauterinos, o DIUs y el implante. Los dos dispositivos intrauterinos son el DIU hormonal, que es conocido como Mirena, y el no-hormonal DIU, conocido como Paragard o T de cobre. El implante es llamado Implanon o Nexplanon.

Estos tres métodos tienen una eficacia mayor al 99% y son igualmente de efectivos como hacerse la ligadura de trompas o la esterilización, a diferencia que son reversibles. En caso de que usted decida embarazarse, simplemente se le puede retirar el dispositivo y su fertilidad regresara.

DIU HORMONAL

El DIU hormonal es un método anticonceptivo de cinco años, que es colocado en su útero por un proveedor de servicios médicos. A pesar de que tiene una duración de cinco años, se le puede retirar antes de ese tiempo. Como puede ver, es en forma de T y libera la hormona llamada progesterona principalmente dentro de su útero.

Algunas mujeres pueden presentar sangrado irregular y cólico después de la colocación del DIU. El sangrado irregular puede ser mayor en los primeros 3 a 6 meses, pero usualmente mejora. Después de este tiempo, sus periodos serán más ligeros y más cortos. Veinte porciento de las mujeres dejan de tener sus periodos después del primer año.

Los hilos que están conectados al DIU hormonal se vuelven suaves y usualmente no causan incomodidad a usted o a su pareja durante las relaciones sexuales.

Puede que la mujer elija el DIU hormonal por que es altamente efectivo, conveniente, seguro, y duradero. Ella entendería que puede ocurrir sangrado irregular, especialmente entre los primeros seis meses después de la colocación, pero con el tiempo puede que sus periodos sean más cortos, ligeros y posiblemente dejen de tener el periodo. Ella también entendería que este método no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

DIU NO-HORMONAL (T DE COBRE)

El DIU no-hormonal es un método anticonceptivo de 10 años que es colocado en su útero por un proveedor de servicios médicos. A pesar de que tiene una duración de diez años, se le puede retirar antes de ese tiempo. Como puede ver, es en forma de T y está hecho de plástico y cobre.

Algunas mujeres pueden presentar manchado irregular en los primeros meses después de la colocación del DIU de cobre. Para algunas mujeres, los periodos pueden ser más pesados y con más cólicos, especialmente entre los primeros 3 a 6 meses después de la colocación, sin embargo esto puede mejorar con el tiempo.

Los hilos que están conectados al DIU no-hormonal se vuelven suaves y usualmente no causan incomodidad a usted o a su pareja durante las relaciones sexuales.

Puede que la mujer elija el DIU no-hormonal por que es altamente efectivo, conveniente, seguro, y duradero. Puede que ella desee un método anticonceptivo que no contenga hormonas y quiera continuar teniendo su periodo. Ella entendería que posiblemente tendrá periodos más pesados y con más cólicos, sin embargo estos pueden mejorar con el tiempo. Ella también entendería que este método no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Ambos de estos DIUs son colocados esencialmente de la misma forma. Primero, el proveedor va a realizar un examen pélvico para determinar el tamaño y la posición de su útero. El o ella entonces colocara un especulo parecido a cuando le realizan el Papanicolaou y limpiara su cérvix. El doctor entonces colocara el DIU por el cérvix dentro del útero.

La colocación del DIU puede ser un poco incomoda, pero usualmente solo dura 5 minutos. Usted puede tomar ibuprofeno u otro medicamento que le ayude con las molestias.

IMPLANTE

El implante es otro de los métodos más efectivos de anticoncepción y tiene una duración de 3 años. Al igual que los DIUs, es también más de 99% efectivo. A pesar de que el implante tiene una duración de 3 años, se le puede retirar antes de ese tiempo. Es una varilla delgada que es colocada por debajo de la piel en su brazo, entre el bicep y el tricep. Usted podrá sentirlo pero usualmente no podrá verlo.

El implante libera la hormona progesterona, la cual puede causar sangrado irregular. Algunas mujeres pueden presentar sangrado irregular por un mes, seis meses, un año, o incluso los 3 años. Algunas mujeres que usan el implante pueden dejar de tener sangrado.

El implante es insertado fácilmente. El proveedor limpiara el brazo, administrará un anestésico local para adormecer la zona, y después colocara el implante bajo su piel. Necesitara usar un vendaje en el brazo por 24 horas.

Puede que una mujer elija el implante por que es altamente efectivo, conveniente, seguro y duradero. Ella entendería que el sangrado irregular es la queja más común entre mujeres usando el implante y que esto es normal. Ella también entendería que este método no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

INYECCION ANTICONCEPTIVA

La inyección anticonceptiva, la cual es también conocida como Depo o Depo-Provera, es otro método muy efectivo. Es una inyección de la hormona progesterona. La inyección es 94% efectiva, lo que significa que usualmente 6 de cada 100 mujeres pueden quedar embarazadas usando este método en el primer año.

La inyección es administrada cada 3 meses. Esto significa que va a tener que regresar a la clínica para obtener sus inyecciones regularmente.

La inyección puede causar sangrado y manchado irregular, el cual usualmente mejora con el tiempo. Después de un año, casi la mitad de las mujeres usando este método dejan de tener sus periodos. Algunas mujeres tienen preocupación de que con el uso de la inyección pueden subir de peso. Usted puede ayudarse a controlar el peso al estar consciente de las opciones de alimentos que consume y mantener una rutina de ejercicio.

Puede que una mujer elija la inyección por ser muy efectiva, fácil de usar, segura y por que puede que mejore los síntomas menstruales. Ella entendería que el sangrado irregular puede ocurrir cuando la inyección es administrada, pero también es posible que deje de tener sus periodos. Ella deberá estar de acuerdo en acudir a la clínica cada 3 meses. Ella también entendería que este método no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

[Anticonceptivos hormonales combinados]

La pastilla, el parche, y el anillo vaginal son métodos efectivos que contienen las hormonas de estrógeno y progesterona. Estos métodos son 91% efectivos con uso normal, lo cual significa que 9 de cada 100 mujeres pueden quedar embarazadas durante el primer año de uso. Todos estos métodos requieren que la mujer “haga algo” ya sea diariamente, semanalmente o mensualmente.

Las mujeres usualmente tendrán periodos regulares, ligeros, y cortos con estos métodos. Algunas mujeres quizá presenten sangrado y manchado irregular, náuseas, inflamación en el vientre y sensibilidad en los pechos durante los primeros meses después de iniciar estos métodos, pero usualmente estos efectos secundarios mejoran.

PASTILLA ANTICONCEPTIVA

La pastilla anticonceptiva deberá ser tomada todos los días y a la misma hora para que sea efectiva.

PARCHE

El parche es un adhesivo que se coloca en la piel. El cual debe de ser cambiado cada semana, por tres semanas, en la cuarta semana no se coloca el parche y es en esa semana es cuando tiene su periodo.

ANILLO VAGINAL

El anillo, es un anillo de plástico que es colocado por usted misma dentro de la vagina. Es necesario cambiarlo cada 4 semanas. La mayoría de las mujeres se dejan el anillo dentro por tres semanas y se lo retiran en la cuarta para tener su periodo. No hay manera perfecta para la colocación del anillo; usted simplemente se lo coloca dentro de su vagina hasta donde ya no lo pueda sentir. El anillo debe de ser cómodo para ambas personas durante las relaciones sexuales.

Puede que una mujer elija las pastillas por que son seguras, y puede que mejoren los síntomas menstruales, puede que ayuden a controlar el sangrado irregular, y quizá mejore el acné. Ella quizá

también quiera saber cuando va a tener su periodo. Deberá acordarse de tomar la pastilla diariamente. Puede que una mujer elija el parche o el anillo por que son seguros, cómodos y quizá ayuden a regular el ciclo menstrual de la mujer. La mujer deberá acordarse de cambiarse el parche cada semana o el anillo cada mes. Puede que el parche y el anillo ofrezcan los mismos beneficios de salud como los de la pastilla anticonceptiva. Ella también entendería que este método no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

PASTILLAS DE PROGESTERONA

También existen pastillas que no contienen estrógeno, las cuales son llamadas pastillas de progesterona. Algunas mujeres con problemas de salud como: presión alta o migrañas deberían de evitar el estrógeno. Estas pastillas son 91% efectivas con su uso regular, lo cual quiere decir que 9 de 100 mujeres pueden quedar embarazadas usando este método en el primer año.

Con las pastillas de progesterona, la mujer toma una pastilla activa cada día del mes. Puede que las mujeres que usan la pastilla de progesterona presenten sangrado irregular, manchado, o no tengan un periodo.

Las pastillas de progesterona deben de ser tomadas todos los días a la misma hora. Si tiene un retraso de más de 4 horas en tomar la pastilla, usted deberá usar otro método de respaldo, como los condones por 48 horas.

Puede que una mujer elija las pastillas de progesterona por que son seguras y por que ella quiere evitar usar un método que contenga estrógeno. Ella deberá acordarse de tomar la pastilla todos los días a la misma hora. Ella también entendería que este método no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

CONDONES

Los condones, cuando son usados solos, son 82% efectivos en la prevención de embarazos. Usualmente 18 de cada 100 mujeres que usan solamente condones quedan embarazadas en un año. Sin embargo, cuando son usados con otro método, los condones pueden disminuir el riesgo de un embarazo.

El condón es el único método que protege de las enfermedades de transmisión sexual. Algunas mujeres usan el condón con otro método anticonceptivo para prevenir la transmisión de una infección y un embarazo.

Estas son algunas cosas que tiene que tomar en cuenta cuando utilice un condón:

- Siempre asegúrese de que exista un espacio con aire en el paquete. Si no puede sentir el aire dentro del paquete esto quiere decir que el paquete esta dañado y usted debería tirarlo a la basura.
- También revise la fecha de vencimiento. Un condón vencido nunca debe de ser usado, solamente tírelo ala basura.
- Utilicé solamente lubricante a base de agua con los condones de látex.
- Guarde los condones en un lugar fresco, seco y fuera de la luz del sol.
- Utilice un condón nuevo por cada relación sexual—incluyendo oral, anal o vaginal. Nunca utilice el mismo condón dos veces.

Puede que una mujer utilice condones por que esta preocupada en reducir su riesgo de contagió de enfermedades de transmisión sexual y de embarazo.

ANTICONCEPCION DE EMERGENCIA

Anticoncepción de emergencia, puede ser usada después de las relaciones sexuales sin protección para reducir el riesgo del embarazo. Anticoncepción de emergencia incluye pastillas como Plan B, Next Choice, y EllaOne, al igual que el DIU no-hormonal de cobre.

Las pastillas de anticoncepción de emergencia pueden ser tomadas hasta 5 días después de las relaciones sin protección, aunque lo antes posible que sea tomada tiene mayor efectividad. El

DIU de cobre puede ser colocado hasta 5 días después de las relaciones sin protección y es 99% efectivo en prevenir el embarazo. Mujeres mayores a los 17 años pueden comprar Plan B o Next Choice sin receta medica en su farmacia.

Una mujer usaría anticoncepción de emergencia si tuvo relaciones sexuales sin protección, el condón se rompió, se le olvidó tomarse la pastilla anticonceptiva, o no se puso la inyección anticonceptiva a tiempo. Debería de saber que puede que las pastillas anticonceptivas de emergencia no sean tan efectivas como otros métodos de anticoncepción y que no deben de ser usadas como método principal de anticoncepción. La mujer entendería que el DIU de cobre es el método más efectivo de anticoncepción de emergencia, y que al elegir este método, podría seguir usando el DIU para tener un método anticonceptivo altamente efectivo. También entendería que el anticonceptivo de emergencia no la protege de las enfermedades de transmisión sexual.

Que preguntas tiene usted acerca de estos métodos?

Que método anticonceptivo le suena como una buena opción para usted?

Que es lo que le gusto acerca de este método?

Como se protegerá de las enfermedades de transmisión sexual?

Esperamos que esta información le haya ayudado a elegir un método que sea para usted. Por favor hable con su proveedor de servicios médicos si tiene más preguntas. Gracias.