

¿ESTÁS PLANEANDO QUEDAR EMBARAZADA DENTRO DEL PRÓXIMO AÑO?

SI NO, ¿CÓMO ESTÁS PREVINIENDO EL EMBARAZO?

Esta guía está diseñada para brindar recursos a las personas que desean tener hijos pronto, en el futuro o no tenerlos.

La planificación familiar es la práctica de controlar el número de hijos en una familia y el tiempo entre nacimientos.

Parte 1: Lista de verificación y recursos de preparación antes del embarazo

Parte 2: Información y recursos de planificación familiar

Descargo de responsabilidad: Este libro tiene como único objetivo brindar información y no reemplaza el consejo de un profesional médico.



Tabla de contenido

PARTE 1: ¿Estás planeando quedar embarazada dentro del próximo año?



- 2 Lista de verificación antes del embarazo
- 6 TennCare: elegibilidad presuntiva
- 7 Recursos sobre el embarazo: asistentes de parto (“doulas”)
- 7 Recursos sobre el embarazo: parteras

PARTE 2: Prevención del embarazo



- 8 Métodos anticonceptivos
- 9 Riesgos, complicaciones y efectos secundarios de tipos específicos de anticonceptivos
- 10 Guía sobre anticoncepción
- 14 Sabotaje al control de natalidad
- 16 Referencias

¿Estás buscando quedar embarazada dentro del próximo año?

► Programa un chequeo previo a la concepción con un obstetra/ginecólogo, una partera, un médico de familia, una enfermera de familia o un especialista en salud reproductiva.

- Incluso si has estado embarazada o has tenido hijos antes, programa un chequeo previo a la concepción. Este chequeo puede realizarse en cualquier momento, incluso hasta un año antes de que desees quedar embarazada.
- Durante tu chequeo previo a la concepción, tu proveedor puede informarte sobre condiciones de salud desconocidas y ayudarte a controlar las condiciones de salud existentes que podrían provocar complicaciones en el embarazo.
- Repasa todos los medicamentos y medicamentos de venta libre que estas tomando actualmente o que planeas tomar para asegurarte de que sean seguros.
- Pregúntale a tu proveedor si debes comenzar a tomar vitaminas prenatales y/o ácido fólico para promover una buena salud para ti y tu bebé en desarrollo.
- Habla con tu proveedor sobre recomendaciones de vacunas.

► Asegúrate de estar al día con tus vacunas recomendadas

- Tu función inmunológica puede disminuir durante el embarazo, por lo que es importante asegurarte de que estás haciendo todo lo posible para mantenerte saludable antes de quedar embarazada.
- Considera vacunarte contra la gripe/flu.
- Obtén tus vacunas contra la varicela y la rubéola (sarampión) antes del embarazo.
 - Desafortunadamente, no podrás recibir estas vacunas una vez que estés embarazada porque no son seguras para un bebé en desarrollo.
 - Se recomienda hacerte una prueba de inmunidad y, si es necesario, vacunarte al menos un mes antes de intentar concebir.

► Continúa (o comienza) con las pruebas periódicas de enfermedades de transmisión sexual (ITS)

- Las pruebas de ITS deben ser rutinarias para mantener la salud sexual, pero son especialmente importantes antes del embarazo.
- Las personas que portan ITS como la clamidia y la gonorrea a menudo no presentan ningún síntoma externo. La gonorrea y la clamidia no diagnosticadas pueden dañar el sistema reproductivo y causar infertilidad, parto prematuro, aborto espontáneo y enfermedades en tu recién nacido.
- La sífilis, otra ITS, está relacionada con el trabajo de parto prematuro y el sufrimiento fetal, así como con problemas de salud graves para el bebé después de nacer.
- El VIH puede transmitirse a un recién nacido durante cualquier etapa del embarazo, durante el trabajo de parto y el parto, e incluso durante la lactancia, pero el diagnóstico y tratamiento tempranos pueden reducir el riesgo de transmitir esta enfermedad a tu recién nacido.
- La hepatitis B puede causar hepatitis B crónica y problemas de salud de por vida en un bebé y puede transmitirse a tu recién nacido durante el parto.
- Puedes vacunarte con seguridad contra la hepatitis B, antes y durante el embarazo.
- Continúa practicando sexo seguro antes y durante el embarazo.



► Haz ejercicio, duerme y come bien para promover una salud adecuada

- Mantenerte activa antes y durante el embarazo puede ayudarte a reducir el estrés y mantener un peso óptimo, reduciendo el riesgo de diabetes gestacional, preeclampsia, y otras complicaciones de salud.
- Comer una variedad de granos integrales, vegetales, frutas y proteínas magras promoverá la salud de tu sistema inmunológico.
- También es importante asegurarte de hidratarte adecuadamente, ¡al menos 8 vasos al día!



► Comienza a realizar un seguimiento de tu periodo menstrual

- Esto te ayuda a comprender el mejor momento para quedar (¡o no!) embarazada.
- Hacer seguimiento de tu periodo también es una excelente herramienta para ayudarte a identificar los signos y síntomas físicos que tu cuerpo puede comenzar a mostrar durante las diferentes etapas de tu ciclo menstrual.
- Te ayuda a notar cosas que no son regulares en ti, lo que puede alertarte sobre un posible embarazo.
- Hay muchas aplicaciones de seguimiento del período, pero también puedes hacerlo usando un calendario normal.

► Haz un plan para dejar de fumar

- El uso de drogas ilícitas, fumar cigarrillos, el consumo de alcohol y el vapeo son actividades que debes terminar una vez que sospeches que estás embarazada.
- Si participas en alguna de estas actividades, puede ser una buena idea averiguar cómo dejar de hacerlo tan pronto quedes embarazada.
- También se recomienda reducir el consumo de cafeína a 200 mg/día o menos.

► Espaciamiento de nacimientos

- Tomarte un tiempo entre embarazos para que tu cuerpo se recupere es muy importante para tu salud y la salud de tus futuros hijos.
- Comenzar el embarazo dentro de los seis meses de un nacimiento anterior se ha asociado con un mayor riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer, complicaciones con la placenta, trastornos congénitos, esquizofrenia y anemia materna.
- Se recomienda esperar de 18 a 24 meses después del parto, antes de concebir otro hijo.
- Estas recomendaciones no aplican a quienes han tenido un aborto espontáneo; en estos casos, si y cuando te sientas lista, no hay necesidad de esperar.

► Infórmate sobre las pruebas genéticas y los antecedentes familiares

- Podría ser una buena idea informarte sobre cualquier condición genética en tu historial familiar que podría transmitirse.
- Es posible que se necesiten pruebas genéticas, así que informa a tu proveedor de atención si te preocupan los antecedentes familiares de anomalías congénitas.
- Si tienes seguro médico, echa un vistazo a tu plan de seguro para comprender qué está cubierto y qué no está cubierto en el cuidado prenatal.

► Cobertura y opciones de atención médica

Muchos de los servicios descritos en esta guía requerirán que tengas algún grado de seguro médico. Si necesitas un seguro de salud, el programa de Elegibilidad Presuntiva de Medicaid de Tennessee pone a disposición una cobertura inmediata y temporal de TennCare, según las condiciones médicas y los criterios de elegibilidad. El programa ofrece un componente prenatal que brinda algunos de los servicios prenatales mencionados anteriormente a personas embarazadas que necesitan cobertura de seguro médico.

► Elegibilidad e inscripción

Para calificar para la elegibilidad presuntiva, debes:

- Ser ciudadano de los EE. UU. o tener un estatus migratorio elegible
- Ser residente de Tennessee
- Estar embarazada
- Ganar menos del 195% del nivel de pobreza federal basado en el tamaño del hogar. Las pautas federales de ingresos del nivel de pobreza para 2023 se encuentran en www.healthcare.gov/glossary/federal-poverty-level-fpl/
- Tener un número de Seguro Social

Para aquellos interesados en inscribirse:

Para obtener más información sobre elegibilidad presuntiva, comunícate con Knox County Health Departamento al 865-215-5000. Ten en cuenta que solo se puede otorgar una póliza por embarazo; sin embargo, la

cobertura se extiende al menos 1 año después del parto y potencialmente más allá, según la elegibilidad.

Las personas que necesitan cobertura, pero descubren que no califican para la elegibilidad presuntiva, pueden solicitar TennCare y CoverKids en el Departamento de Salud del Condado de Knox o en línea a través de TennCare Connect en <https://tenncareconnect.tn.gov/>.

CoverKids tiene criterios de elegibilidad menos estrictos que el programa de elegibilidad presuntiva y puede ser una mejor opción. CoverKids es para mujeres embarazadas que no son elegibles para TennCare, pero deben cumplir con las pautas de ingresos y no tener un seguro que cubra la atención prenatal.



► Recurso de Embarazo: Asistentes de parto (“doulas”)

¿Qué es una asistente de parto?

Una asistente es una profesional capacitada que brinda apoyo físico, emocional e informativo continuo a su cliente antes, durante y después del parto para ayudarla a lograr la experiencia más saludable y satisfactoria.



► Recurso de Embarazo: Parteras

¿Qué es una partera?

Las parteras son proveedores de atención médica que se ocupan específicamente del embarazo, el parto, la atención del recién nacido y la salud posparto. Las parteras tienden a ser más holísticas y apoyan los enfoques naturales del parto. Se tiende a optar por una partera en lugar de un médico, cuando se desea un parto en casa o sin medicamentos.

► Prevención del embarazo

Muchas mujeres no tienen en cuenta sus objetivos reproductivos a corto y largo plazo, pero es beneficioso pensar en las opciones para maximizar la probabilidad de lograr lo que deseas con los resultados más saludables.

La planificación familiar se define como la planificación para determinar el número de hijos y el espaciamiento entre ellos mediante el uso de métodos eficaces de control de natalidad.

La tasa actual de embarazo no deseado es del 49%. Aproximadamente el 50% de los embarazos no deseados ocurren en un mes en el que la mujer usó algún método anticonceptivo. Esto puede explicarse por:

- Uso inconsistente o inadecuado
- Interrupción debido a efectos secundarios
- Incertidumbre sobre los deseos de un embarazo
- Falla del método
- Sabotaje de la pareja (coerción reproductiva)

Métodos de planificación familiar para la prevención del embarazo

► Métodos anticonceptivos

De bajo mantenimiento

Implante anticonceptivo
Dispositivo intrauterino (DIU) no hormonal
DIU hormonal

Usado en un horario

Vacuna anticonceptiva
Anillo vaginal
Parche anticonceptivo
Píldora anticonceptiva

Usado cada vez

Condón (masculino y femenino)
Diafragma
Esponja anticonceptiva
Espermicida y gel
Capuchón cervical



Estilo de vida

Conciencia de la propia fertilidad
Método de retiro
Lactancia materna como control de natalidad
Abstinencia

Permanente

Esterilización voluntaria
Vasectomía

► Riesgos y complicaciones

¿Qué tan segura estás de que podrás usar el método anticonceptivo que elegiste?

- Desafortunadamente, con todos los métodos anticonceptivos, existen riesgos y complicaciones potenciales.
- Aun así, siguen siendo muy necesarios si planeas ser sexualmente activo.
- Es importante que hagas tu propia investigación sobre el tipo de método anticonceptivo que elijas y estés atenta cuando tu cuerpo te indique que algo anda mal.

► Riesgos y efectos secundarios

Espermicidas

Pueden hacer que las ITS sean más probables, y el 29% de las personas que los usan quedan embarazadas durante el primer año de uso. También pueden causar irritación.

Diafragmas

Un médico debe determinar el tamaño apropiado y no puede usarse durante tu periodo debido al mayor riesgo de síndrome de shock tóxico.

Esponja anticonceptiva

Puede ser difícil de insertar y no se puede usar durante tu periodo.

Píldora anticonceptiva

Se ha asociado con una variedad de posibles complicaciones, como coágulos sanguíneos, aumento de la presión arterial, aumento de peso, náuseas, depresión, ansiedad y dolores de cabeza.

Parche anticonceptivo

Puede causar irritación de la piel, coágulos de sangre, náuseas y otras complicaciones similares a las de la píldora.

Anillo anticonceptivo

También causa complicaciones similares a las de la píldora.

Vacuna anticonceptiva

Puede causar manchado vaginal, puede retrasar el regreso a la fertilidad normal después de suspender las inyecciones

DIU

Puede causar sangrado irregular y períodos más dolorosos.

Método	Nombre	Descripción/Marca	Eficacia	Detalles	Costo/Disponibilidad
Bajo mantenimiento, de acción prolongada y reversible	Implante de brazo	Pequeña varilla que un médico o enfermera inserta quirúrgicamente en tu brazo. El nombre de la marca es Nexplanon.	99%	Dura 3 años y se puede ser removido antes. No protege contra ITS, incluido el VIH.	\$0-\$1,300 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer KCHD)
	Dispositivo intrauterino no hormonal	Pequeño dispositivo colocado en el útero (también conocido como DIU). El nombre de la marca es Paragard.	99%	Dura 10 años y puede ser removido antes. No protege contra ITS incluido el VIH.	\$0-\$1,300 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer KCHD)
	Dispositivo intrauterino hormonal	Un DIU, un dispositivo pequeño que libera una pequeña cantidad de la hormona progestina en tu cuerpo durante varios años. Las marcas son Mirena, Liletta y Skyla.	99%	Dura de 3 a 8 años y puede ser removido antes (gratis en KCHD). No protege contra ITS incluido el VIH.	\$0-\$1,300 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer KCHD)
Usado en un horario	Inyección anticonceptiva ("depo")	Una inyección que recibes cada tres meses para prevenir el embarazo.	96%	No protege contra las ITS, incluido el VIH.	\$0-\$150 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer KCHD)
	Anillo vaginal	Anillo flexible colocado dentro de la vagina. Según el tipo de anillo, se cambia aproximadamente una vez al mes o se usa durante tres semanas, se quita durante una semana y luego se repite el ciclo.	93%	No protege contra las ITS, incluido el VIH.	\$0-\$200 (en KCHD basado en la escala de ingresos)
	Parche anticonceptivo	El parche se usa en el cuerpo (barriga, trasero, brazo o espalda) y debe cambiarse semanalmente o según las indicaciones, para que sea más efectivo.	93%	No protege contra las ITS, incluido el VIH.	\$0-\$150 (disponible solo con fórmula médica)
	Píldora anticonceptiva	Medicamento que se toma todos los días, preferiblemente a la misma hora todos los días. Hay dos tipos de píldoras anticonceptivas, pero vienen en diferentes concentraciones.	93%	No protege contra las ITS, incluido el VIH.	\$0-\$50 (en KCHD basado en la escala de ingresos)
Usado cada vez	Condón	Una cubierta delgada y elástica que se usa en el pene durante las relaciones sexuales es uno de los pocos métodos anticonceptivos que también protege contra las ITS.	87%	Ofrece protección contra las ITS, incluido el VIH, y se puede usar con otras formas de control de la natalidad.	\$0-\$40 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer de KCHD)
	Condón interno	Bolsitas de plástico colocadas dentro de la vagina, creando una barrera (conocido como condón femenino).	79%	Ofrece protección contra las ITS, incluido el VIH, y se puede usar con otras formas de control de la natalidad.	\$0-\$3
	Diafragma	Una copa flexible y poco profunda que se coloca dentro de la vagina y se usa durante relaciones sexuales. Este método funciona mejor cuando se usa con una crema o gel espermicida.	87%	No protege contra las ITS, incluido el VIH.	\$0-\$75
	Espermicida	Crema, gel, espuma o supositorio anticonceptivo de venta libre que se coloca dentro de la vagina al menos 10 a 15 minutos antes de tener sexo.	70%	Se puede usar con otras formas de control de natalidad.	\$0-\$270
	Esponja	Hecha de plástico suave y esponjoso que se coloca profundamente en la vagina antes de tener sexo. Se puede usar junto con condones y espermicida.	78% - 86%	Se puede usar con otras formas de control de natalidad.	\$0-\$15
Métodos de Estilo de vida	Conciencia de la propia fertilidad	Implica el seguimiento de la ovulación y evitar las relaciones sexuales en los días fértiles. Se puede hacer controlando tu temperatura, flujo vaginal y/o registrando tu ciclo menstrual.	77% - 98%	Es más efectivo cuando se combinan los tres métodos de seguimiento, también conocido como el "método sintotérmico."	\$0-\$20
	Retiro	El método de retiro es cuando se extrae el pene antes de la eyaculación.	78%	Incluso el líquido preseminal puede contener semen, por lo que este método funciona mejor cuando se combina con otro método anticonceptivo.	Sin costo
Métodos permanentes	Esterilización (ligadura de trompas)	Este procedimiento quirúrgico previene permanentemente el embarazo.	99%		\$0-\$6,000
	Vasectomía	Versión masculina de la esterilización. Es un procedimiento quirúrgico que impide que los espermatozoides salgan del cuerpo.	99%		\$0-\$1,000

► Métodos de emergencia

- **La píldora anticonceptiva de emergencia**, también conocida como la píldora del día después, se puede usar para detener el embarazo después de tener relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo.
- Hay dos tipos: Ella, que contiene acetato de ulipristal, y otras marcas como Plan B One Step, Take Action, My Way y otras que contienen levonorgestrel.
- La píldora es más eficaz si se toma dentro de las 72 horas posteriores a la relación sexual, pero Ella se puede tomar hasta cinco días después de tener relaciones sexuales sin protección, mientras que otras marcas se pueden tomar hasta tres días después de tener relaciones sexuales sin protección.
- 75% efectivo, pero no es efectivo para mujeres de más de 165 libras.
- Puede costar entre \$0 y \$50 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer de KCHD).
- El **DIU**, como se mencionó anteriormente, también se puede usar como anticonceptivo de emergencia si se coloca dentro de los cinco días posteriores a la relación sexual sin protección.
- 99% efectivo.
- Puede costar \$0-\$1,300 (gratis en la Clínica de Salud de la Mujer KCHD).



La lactancia materna como método anticonceptivo

- Amamantar cada cuatro horas durante el día y cada seis horas durante la noche puede ser muy trastornador para la vida cotidiana.
- Requiere una gran cantidad de tiempo y energía.
- Solo previene el embarazo durante unos seis meses después del parto.



Método de extracción como control de la natalidad

- No es una forma confiable de prevenir el embarazo porque requiere mucho control y sincronización.
- Sólo se recomienda en conjunto con otro método de control de natalidad más eficaz.
- El hombre aún puede liberar líquido preseminal antes de la eyaculación, lo que puede resultar en un embarazo.
- Los espermatozoides en la piel de las áreas cercanas aún pueden abrirse paso hasta el útero.

La conciencia de la propia fertilidad como control de natalidad

- Se debe hacer seguimiento preciso de los ciclos de ovulación para que funcione.
- Cada cuerpo es diferente y puede ser impredecible. Algunos meses puedes ovular antes o después de lo esperado, alterando tu capacidad de control.

► Sabotaje al control de la natalidad

- A veces, el embarazo puede ocurrir sin el consentimiento de la persona embarazada. Esto se conoce como sabotaje al control de la natalidad o coerción reproductiva.
- La coerción reproductiva ocurre cuando los abusadores tratan de controlar a su víctima restringiendo sus habilidades para tomar decisiones relacionadas con la salud reproductiva.
- Esta forma de abuso típicamente incluye otras formas de manipulación como chantaje, manipulación emocional, agresión y sabotaje.

► Cómo protegerte

En un estudio reciente publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina, 1 de cada 7 mujeres entre 16 y 29 años que asistieron a clínicas de salud, había experimentado un sabotaje al control de natalidad en algún momento de su vida.

- **Evalúa tu relación e identifica el problema.** Una relación sana nunca debería hacerte sentir miedo. Las decisiones sobre la salud reproductiva son tuyas, por lo que tú eres la más indicada para determinar si es el momento de dar un paso o cuándo hacerlo.
- **Encuentra un proveedor de atención médica en el que confías y utilízalo como un recurso.** Un proveedor puede sugerir métodos anticonceptivos que son difíciles de manipular.
- **Consigue apoyo externo.** Si crees que eres o has sido víctima de un sabotaje al control de la natalidad, comunícate con las organizaciones locales de violencia doméstica para obtener ayuda. No estás sola, y hay profesionales capacitados para guiarte en situaciones difíciles.



► Referencias

March of Dimes, <https://www.marchofdimes.org/find-support/topics/planning-baby/your-checkup-pregnancy>
<https://nacersano.marchofdimes.org/preconcepcion/planee-su-embarazo.aspx>

Padres de hoy, ¿Qué pruebas necesita antes de intentar quedar embarazada? (todaysparent.com)

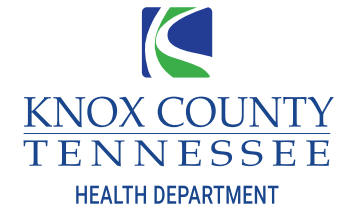
Banner Health, 9 cosas que debes hacer antes de quedar embarazada | Banner Health

Planificación familiar, Métodos y opciones de control de la natalidad | Tipos de control de la natalidad (plannedparenthood.org)
<https://www.plannedparenthood.org/planned-parenthood-tennessee-and-north-mississippi/en-espanol>

Tyden T, Verbiest S, Van Achterberg T, Larsson M, Stern J., Uso del Plan de vida reproductiva en la consejería anticonceptiva. Ups J Med Sci. 2016 noviembre; 121 (4): 299-303. doi: 10.1080/03009734.2016.1210267. Epub 20 de septiembre de 2016. PMID: 27646817; PMCID: PMC5098497.

Antes, durante y más allá, Plan de Vida Reproductiva – Antes, durante y más allá del embarazo (beforeandbeyond.org)

Sabotaje al control de la natalidad: Protegiéndote – HAWC (hawcdv.org)



Este proyecto está financiado mediante un contrato de subvención con el Estado de Tennessee.
 Una publicación de la División de Salud Comunitaria de KCHD