



**DÍA INTERNACIONAL DE LA
PLANIFICACIÓN
FAMILIAR (3 AGOSTO)**

El Día Internacional de la Planificación Familiar se celebra el 3 de agosto de cada año para crear conciencia sobre la importancia de la planificación familiar y promover el acceso a servicios de salud reproductiva.

El acceso a métodos anticonceptivos seguros y eficaces, así como a servicios de salud reproductiva y educación sexual, son fundamentales para garantizar la planificación familiar.

A continuación, se mencionan algunos de los métodos usados, recuerda consultar con tu médico, cual es el ideal para ti:

<u>MÉTODO</u>	<u>COMO FUNCIONA</u>
1. Anticonceptivos orales combinados (AOC) o «la píldora»	Evita la liberación de óvulos de los ovarios (ovulación).
2. Implantes	Espesa el moco cervical impidiendo la unión de los espermatozoides con el óvulo y evita la ovulación
3. Método del calendario o método del ritmo.	Evitando el sexo vaginal sin protección entre el primer y el último día fértiles, bien absteniéndose o utilizando un preservativo.
4. Vasectomía (Hombres)	Bloquea el paso de los espermatozoides al semen eyaculado.
5. Ligadura de trompas (Mujeres)	Impide el paso a los óvulos para su unión con los espermatozoides.
6. Preservativo femenino/masculino	Forma barrera que impide la unión de los espermatozoides con el óvulo.