

# Cuidados y derechos sexuales para todas las personas

---

Talleres  
**País  
Digital**



Jefatura de  
Gabinete de Ministros  
Argentina

Secretaría de Innovación  
Tecnológica del Sector Público



## Taller País Digital “Cuidados y derechos sexuales para todas las personas”

**Subsecretaría de Servicios y País Digital**

**Dirección de Mujeres, Géneros, Diversidad y TIC**

Dir. Carina Stoessel

**Equipo:**

Rocío Jiménez, Tamara López, Lorena Zupo.



# Proyecto de vida y derechos sexuales. ¿Por qué es importante la sexualidad en tu plan de vida?

Para la toma de decisiones libre, informada y responsable para la salud sexual y reproductiva de todas las personas, y sobre todo las adolescencias, se necesitan ciertas destrezas que es necesario apoyar y fomentar para su desarrollo.

La construcción de un proyecto de vida no es algo impuesto, no se puede decidir sobre el futuro de otra persona de manera arbitraria, pero como madres, padres o personas responsables del cuidado de adolescentes, sí debemos orientar e intervenir de manera constructiva en el proceso.

Un proyecto de vida es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir en el transcurso de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades. Muchas personas fijan su proyecto de vida en base a una carrera universitaria, un trabajo, una pareja o formar una familia.

La sexualidad se expresa principalmente a través del cuerpo y las emociones. Es importante ser y formarnos como personas responsables de nuestro propio cuidado, poder ser consciente de que algunas de las decisiones pueden beneficiar o afectar, y así tener un impacto en tu plan de vida.



Planear e implementar un proyecto de vida es un ejercicio necesario para las y los adolescentes, ya que contribuye en su desarrollo integral al permitirles trazar las rutas para llegar a las metas que se propongan, además de anticipar algunos riesgos que pudieran impactar en su salud integral.

# Proyecto de vida sexual como herramienta de prevención y disfrute en la sexualidad

El proyecto de vida de las personas suele determinarse por su condición de género, ya que es común que a los varones se les imponga una vida distinta a la de las mujeres. Generalmente, esto se basa en modelos tradicionales de género. Por ejemplo, se espera que los varones elijan carreras profesionales que les permitan ganar dinero para mantener a una familia, mientras que de las mujeres se espera que opten por estudios y ocupaciones que les permitan en un futuro casarse, hacerse cargo de la casa y la familia. Sin embargo, el proyecto de vida no tendría que estar determinado por lo que se espera de los varones o las mujeres, sino que debería establecerse a partir de los distintos intereses e ideales de vida que cada persona vaya teniendo y construyendo a lo largo de su vida. En este sentido, las mujeres, por ejemplo, podrían optar por otras funciones además o, en lugar de la maternidad. Ante esta circunstancia, el papel de las personas adultas cercanas a las adolescencias tendría que centrarse en favorecer el reconocimiento de estas como personas de derecho y, específicamente, con el derecho a decidir cómo quieren construir su vida.

En el camino de construir un proyecto de vida se debería poder contar con herramientas que permitan analizar si lo que se imagina para la vida es algo que surge de los propios intereses o, por el contrario, responde a una exigencia social. Es por este motivo que resulta importante que en la etapa de la adolescencia temprana se puedan hacer ejercicios para proyectar qué se desea lograr en un corto, mediano y largo plazo, para así desarrollar estrategias y conseguir las metas propuestas, identificar las barreras que se pueden presentar en el camino, poder prepararse y contar con los recursos necesarios para resolver las dificultades.



Construir un proyecto de vida favorece el autoconocimiento y autocuidado de las personas a través de:

- Identificar gustos, preferencias, recursos, habilidades y valores.
- Visualizar la manera en que se puede llegar a esa meta.
- Realizar acciones para llegar a la meta.





Para desarrollar un proyecto de vida en la adolescencia, se toman en cuenta distintas áreas significativas de la vida, y que además del ámbito personal, escolar, familiar y laboral se incorporan las relaciones afectivas y eróticas.

Esto permitirá visualizar aspectos relacionados con la toma de decisiones, la conciencia de la sexualidad, las medidas de autocuidado y la prevención de conductas de riesgo.

## Derechos sexuales y proyecto de vida

Para comenzar este apartado es importante introducir la definición acerca de qué son los derechos sexuales y reproductivos y cuál es su función en la vida de todas las personas.

En primer lugar, son parte de los Derechos Humanos de todas las personas sin realizar distinción alguna, siendo su objetivo garantizar la toma de decisiones sobre la vida sexual y reproductiva con libertad, confianza y seguridad, de acuerdo a su vivencia interna (asociada al cuerpo, la mente, la espiritualidad, las emociones y la salud), y externa (asociada al contexto social, histórico, político y cultural).

Los derechos sexuales refieren a la libertad de las personas que estas poseen para ejercer su sexualidad de manera saludable, sin ningún tipo de abuso, coerción, violencia o discriminación.

Debe tenerse en cuenta que la sexualidad no solo comprende la actividad sexual y la reproducción, sino también las identidades de género, la orientación sexual, el erotismo, el placer, la intimidad y la reproducción. Se establece por la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales, económicos, políticos, culturales, éticos, legales, históricos, religiosos y espirituales y se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos, prácticas y relaciones.

Por otro lado, los derechos reproductivos refieren a la libertad de las personas para decidir sobre ser personas gestantes o no, la cantidad y el espaciamiento entre las niñeces, el tipo de familia que se quiere



formar. También incluye el acceso a la información y planificación para hacerlo, a métodos anticonceptivos y al aborto legal y seguro, así como a los servicios adecuados sobre fertilización asistida y servicios de salud pre y post embarazo.

Es importante, luego de haber realizado un breve recorrido sobre conceptos fundamentales para poder pensar en un proyecto de vida posible, generar un paso más y profundizar en otros temas.

El objetivo de este espacio es poder comunicar y facilitar información sobre políticas públicas en las que el Estado está presente y acompaña en las decisiones que cada una de las personas desee tomar en la construcción del futuro.

En primer lugar es importante conocer las principales políticas públicas e iniciativas que acompañan a aquellos proyectos de vida que incluyen el deseo de ser personas gestantes, como lo son:

## Asignación universal por embarazo



Refiere a una suma mensual que puede cobrar la persona gestante desde el inicio de su embarazo hasta su interrupción o el nacimiento del hijo. Se pueden cobrar 9 meses como máximo.

Podés recibir el pago mensual que realiza la ANSES durante los meses de gestación y hasta el mes que se produzca el nacimiento o interrupción del embarazo.

### ¿A quién se dirige?

A personas que trabajan en relación de dependencia, a personas titulares del seguro por desempleo, a quienes estén cobrando por una ART, a quienes reciben una pensión honorífica de veteranos de guerra del Atlántico Sur y a las personas monotributistas.

### Se debe tener en cuenta

Si el régimen de contratación es por medio de monotributo, las categorías de inscripción que corresponden son las A o H. También que si la otra persona progenitora trabaja en relación de dependencia, ésta será quien deba realizar el trámite.

### ¿Qué se necesita para tramitarla?

1. Tener un embarazo de 12 semanas en adelante, pero no más de 30. Luego de esta semana, sólo se acreditarán las cuotas desde que se tramita el prenatal hasta el momento del nacimiento y/o interrupción del embarazo.
2. Los ingresos del grupo familiar deben encontrarse entre los topes mínimo y máximo vigentes, tanto el individual como el del grupo familiar, excepto para el caso de hijos o hijas con discapacidad.
3. DNI de padres, madres y/o personas gestantes..
4. Completar el **Formulario PS.2.55 DDJJ Novedades Unificadas - Sistema Único de Asignaciones Familiares**.
5. Contar con la información de la persona titular y de su grupo familiar registrada en ANSES. En **Mi ANSES** podés consultar las relaciones familiares registradas.

### Importante

- Si el cobro lo solicita la pareja de la mujer embarazada, deberá acreditar la relación ante ANSES presentando el acta de matrimonio, unión civil o certificado de convivencia.
- Si luego de solicitada la asignación se interrumpe el embarazo o se produce un nacimiento prematuro con o sin vida antes de la fecha probable de parto, se debe presentar certificado médico.

### ¿Cómo hago?

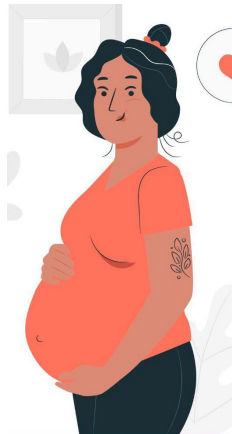
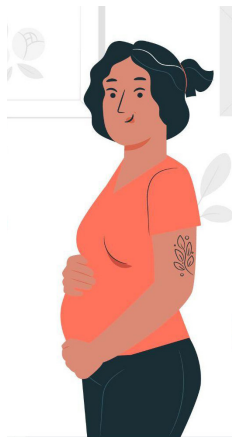
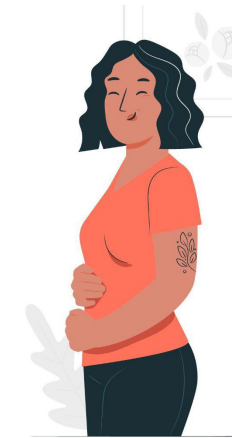
- Revisá si tus datos personales y vínculos familiares están actualizados. Esto se realiza ingresando en **Mi ANSES** o llamando al 130. En el caso de no estar actualizados, es necesario que al acercarse a las oficinas de ANSES lleves el certificado de matrimonio o convivencia y los DNI del grupo familiar (originales y copias).
- Deberás completar el formulario **PS.2.55 DDJJ Novedades Unificadas - Sistema Único de Asignaciones Familiares** en los rubros 1, 2 y 6.

Se debe tener en cuenta que el **rubro 6** debe estar firmado por una persona representante de la salud que certifica el embarazo y que el formulario tiene una validez de **30 días**, desde el momento de la firma.

1. Solicitar un turno en la página web de **ANSES**.
2. Consultar la información relacionada al **día y el lugar del turno asignado** y este puede aceptarse o cancelarse, o
3. Presentar toda la documentación en la **oficina** del turno asignado.

### Importante

- Se pueden consultar en la línea telefónica gratuita 130 en horario de 8:00 a 20:00hs.
- Este trámite no tiene costo.



## Plan 1000 días

El Plan 1000 días es una política estratégica del Estado Nacional que tiene como objetivo la **atención y cuidado integral de la salud durante el embarazo y la primera infancia**.

Reconoce la gestación, el nacimiento, la crianza y el cuidado de niñas y niños como una responsabilidad pública, comprometiendo a las distintas áreas y niveles de gobierno en una acción conjunta, bajo una mirada integral de cursos de vida y con perspectiva de derechos.

### ¿Qué es la ley de 1000 días?

La Ley 27.611 de “Atención y Cuidado Integral de la Salud durante el Embarazo y la Primera Infancia”, conocida como Ley 1000 días, tiene como objetivos proteger, fortalecer y acompañar el cuidado integral de la vida y la salud de las personas gestantes y las niñas y los niños en sus primeros 3 años. Establece prácticas de prevención y protección promoviendo una mirada integral de este curso de la vida, entendiendo las muy diversas realidades en que las familias cuidan y crían a sus hijas e hijos y cómo las comunidades acompañan en esos cuidados. En tal sentido, las crianzas tienen la huella de la cultura de las personas acerca de cómo niñas y niños deben ser cuidados y acompañados, y esto puede variar de una comunidad a otra.

Mientras transcurren los primeros años, niñas y niños son cuidados y criados en distintos espacios físicos, sociales y culturales (hogares, centros de salud, centros de desarrollo infantil, espacios comunitarios, jardines maternos, etc.). A estos lugares, incluyendo las personas que están ahí los reconocemos como “**entornos de crianza**”.

La Ley 1000 días se propone ampliar derechos, asegurando el acceso a un sistema integral de cuidado, a través de políticas de ingreso, identidad, salud, desarrollo social, educación, protección, género, cultura.

### ¿Por qué 1000 días?

Es el tiempo, contado en días aproximados, en el que transcurre el embarazo, el nacimiento y hasta los 3 años de vida. Es un período importante porque tiene profundos efectos en la salud integral, tanto en ese presente como en el futuro de las personas.

Es uno de los “cursos de vida” más importantes si se tiene en cuenta el desarrollo y el crecimiento de las personas, que sienta las bases para la salud, el bienestar, el aprendizaje y favorece la autonomía.



Esto significa que lo que se haga hoy para cuidar a las personas durante los 1000 días tendrá efectos en el resto de sus vidas, e incluso en las generaciones futuras. Nuestra salud, la de nuestra familia y la de la comunidad a la que pertenecemos se construye día a día y nunca es tarde para generar cambios positivos.

Existen derechos, acciones y prácticas de protección que son relevantes en esta etapa de la vida; tenemos la educación sexual integral, el respeto por el deseo y la decisión de maternar, los controles durante el embarazo, el parto y nacimiento respetados y seguros, el apoyo comunitario, la lactancia, las vacunas, el abordaje de las violencias, los espacios para crianzas amorosas, entre otras herramientas.

Cuidar la salud y los procesos de salud-enfermedad, promover una vida saludable, prevenir enfermedades, lesiones, violencias, reaprender a jugar y disfrutar con las niñeces es tener una comprensión integral de este período de la vida, entendiéndolo como un proceso continuo.

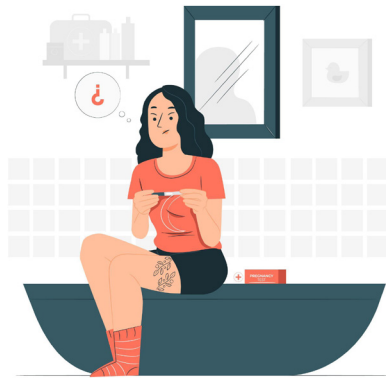
Por otro lado, si dentro del proyecto de vida, sea este de corto, mediano o largo plazo no se considera la posibilidad de ser personas gestantes, el Estado Nacional también te acompaña a través de diferentes políticas públicas que se detallarán en este apartado.

Se ha observado que una buena forma de prevenir embarazos no deseados en la adolescencia es construir un proyecto de vida que permita visualizar las circunstancias que puedan aparecer en el camino para anticipar los riesgos y estar preparadas y preparados para enfrentarlos. Para muchas adolescentes, un embarazo no planeado puede representar un obstáculo en su trayectoria o plan de vida; por ejemplo, para su permanencia escolar, para obtener una carrera profesional, laboral o deportiva, entre otras aspiraciones de desarrollo. Tanto madres y padres o personas tutoras, pueden fomentar la construcción de un proyecto de vida que le permita a su hija o hijo adolescente ir dando pasos para conformarlo, incluyendo la **toma de conciencia de su sexualidad y de las medidas de autocuidado, prevención y toma de decisiones que requiere para ir realizando y cumpliendo con su proyecto de vida.**

Para ello, es importante que se conozcan algunos aspectos básicos así como aquellas herramientas que se relacionan con la permanencia escolar y la orientación vocacional, las maternidades, paternidades elegidas y responsables además de la convivencia familiar respetuosa y libre de violencia.

A continuación, iniciaremos un recorrido sobre los siguientes conceptos relacionados a los derechos sexuales y reproductivos: la interrupción voluntaria del embarazo y la interrupción legal del embarazo. Invitamos a continuar con este recorrido para profundizar sobre definiciones en detalle.

## Ley de Interrupción Voluntaria del Embarazo, ley 27.610



El Congreso de la Nación sancionó el 30 de diciembre de 2020 la **Ley 27.610** sobre acceso a la interrupción voluntaria del embarazo y a la atención post aborto. De esta manera, las mujeres y otras personas con capacidad de gestar tienen derecho a decidir y acceder a la interrupción voluntaria de su embarazo hasta la semana catorce (14), inclusive, del proceso gestacional (IVE). En estos casos, no se requiere que la persona explicita los motivos de su decisión de interrumpir el embarazo. Además, en aquellos embarazos de más de 14 semanas de gestación, tienen derecho a decidir y acceder a la interrupción legal de su embarazo en las siguientes situaciones (ILE):

- a) Si el embarazo fuere resultado de una violación.
- b) Si estuviera en peligro la vida o la salud de la persona gestante.

Es importante saber que todas las personas tienen derecho a interrumpir su embarazo.

### Marco jurídico

En marzo de 2012, la Corte Suprema de Justicia de la Nación (CSJN), estableció que quien se encuentre en las condiciones descritas en el art. 86 del Código Penal “[...] no puede ni debe ser obligada a solicitar una autorización judicial para interrumpir su embarazo, toda vez que la ley no lo manda, como tampoco puede ni debe ser privada del derecho que le asiste a la interrupción del mismo ya que ello, lejos de estar prohibido, está permitido y no resulta punible” (CSJN, 2012: considerando 21).

De esta forma, en Argentina toda mujer, niña, adolescente y toda persona con capacidad de gestar, **tiene derecho a acceder a una interrupción legal del embarazo que cursa**, según los mismos estándares de calidad que el resto de los servicios de salud, cuando:

- El embarazo representa un peligro para la vida de la persona gestante.
- El embarazo representa un peligro para la salud de la persona gestante.
- El embarazo proviene de una violación (se trate o no de una persona con discapacidad intelectual o psicosocial).

La violencia sexual constituye una de las expresiones más severas de la violencia de género. La violación es una forma de violencia sexual.

A los efectos de la **interrupción legal del embarazo (ILE)**, se entiende por violación cualquier acción que implique la vulneración en todas sus formas del derecho de la persona de decidir voluntariamente acerca de su vida sexual o reproductiva a través de engaño, amenazas, coerción, uso de la fuerza, intimidación o aprovechamiento de su estado de vulnerabilidad. Se incluye la violencia sexual dentro del matrimonio o de otras relaciones vinculares o de parentesco, exista o no convivencia.

**En los casos de violación, nunca es exigible la denuncia policial o judicial para acceder a una ILE**, sólo es necesaria una declaración jurada de que el embarazo es producto de una violación. La declaración jurada es el documento simple en el que se deja constancia de la manifestación de la persona gestante sobre el embarazo producto de una violación. En el caso de las niñas (menores de 13 años) la declaración jurada no es necesaria.

### ¿Cuáles son las responsabilidades del sistema de salud?

- Garantizar el acceso a la IVE/ILE en un plazo máximo de 10 días corridos desde su requerimiento.
- Garantizar las siguientes condiciones mínimas y derechos en la atención del aborto y postaborto: trato digno, privacidad, confidencialidad, autonomía de la voluntad, acceso a la información y calidad de la información y de las prácticas brindadas.

El acompañamiento de las personas que solicitan la interrupción de un embarazo debe enmarcarse en el respeto de la dignidad y los derechos sexuales y reproductivos, como parte fundamental de los derechos humanos.

Si una persona decide acceder a la interrupción voluntaria del embarazo es importante que se acerque lo más pronto posible a un servicio de salud que ofrezca la información adecuada que garantice la práctica en condiciones seguras.

Existen diferentes procedimientos disponibles, efectivos, para interrumpir un embarazo en forma segura que variarán de acuerdo al momento de la gestación.

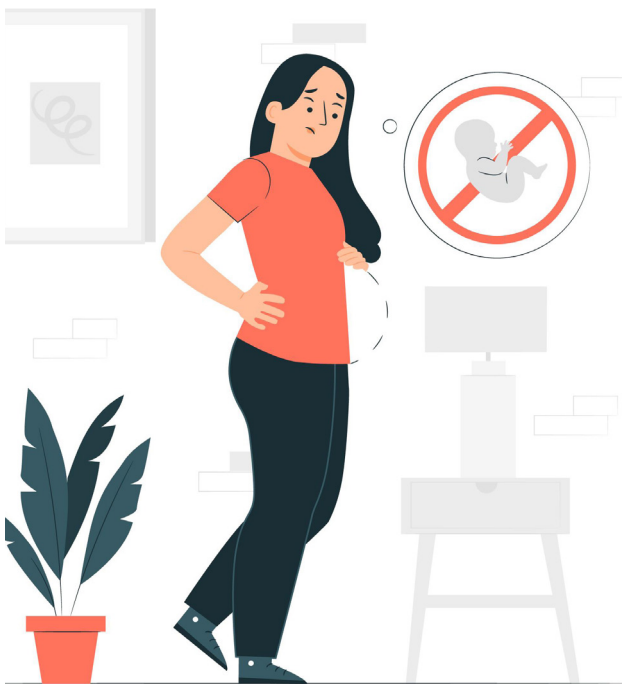
### Los servicios de salud deberán brindar:

- Información sobre el derecho a la IVE/ILE, los procedimientos y los cuidados posteriores.
- Atención de su salud a lo largo de todo el proceso.
- Información sobre los distintos métodos anticonceptivos disponibles.

Se debe tener en cuenta que el personal de salud debe garantizar condiciones adecuadas y derechos en la atención del aborto y postaborto.

### ¿A qué edad se puede acceder al derecho a la interrupción voluntaria del embarazo?

Todas las personas gestantes de cualquier edad pueden acceder a una IVE o ILE si así lo deciden. En el caso de niñas o adolescentes, pueden requerir asistencia de personas que ejerzan formal o informalmente roles de cuidado.



- Las personas mayores de 16 años de edad tienen plena capacidad para prestar su consentimiento para interrumpir su embarazo según la legislación argentina. Todas las personas de 16 años o más son consideradas como adultas en lo que refiere al cuidado del propio cuerpo, por tanto, pueden decidir en todos los casos sobre la interrupción de un embarazo.
- Todas las personas adolescentes de entre 13 y 16 años pueden brindar su consentimiento en forma autónoma si se trata de prácticas que no representen un riesgo grave para su vida o su salud. Las IVE/ILE, en general, son prácticas de bajo riesgo.
- En los casos que la IVE/ILE implique un riesgo grave para la salud o la vida de la persona gestante será necesario, además de su consentimiento, la asistencia de las personas progenitoras, o personas que la representen legalmente, o que ejerzan formal o informalmente roles de cuidado, personas allegadas o con las que posea un vínculo afectivo.
- En caso de niñas y personas con capacidad de gestar menores de 13 años, podrán brindar su consentimiento con la asistencia de sus progenitores, representantes legales, personas que ejerzan formal o informalmente roles de cuidado, personas allegadas o referentes afectivos.

## ¿Hay algún requisito para acceder a la interrupción del embarazo?

En el caso de que se trate de una IVE, el único requisito para acceder es la firma de un documento que se define como consentimiento informado. Este lo debe firmar la persona gestante que solicita la IVE/ILE; Todas las personas, con y sin discapacidad, tienen derecho a autorizar por sí mismas la práctica. En el caso de niñas/os (antes de los 13 años) deben estar asistidas por una persona que ejerza formal o informalmente roles de cuidado.

En el caso de una ILE depende de alguna de las siguientes causales:

- **Causal violencia sexual:** presentar el consentimiento informado junto a la declaración jurada ante el personal de salud interviniente.

Esta causal, de acuerdo al inc. 2 del art. 86 del Código Penal, indica que toda persona víctima de violación (con o sin discapacidad) tiene derecho a la interrupción legal del embarazo producto de dicha violación.

- **Causal salud:** presentar el consentimiento informado y la constatación del riesgo para la salud de la persona gestante en la historia clínica.

Esta causal salud incluye el peligro para la salud y el peligro para la vida, ya que este último debe ser entendido como la situación extrema de la afectación de la salud.

### Importante:

- Por cualquier duda acerca del acceso a la interrupción voluntaria del embarazo, podés comunicarte con el **0800-222-3444**. Esta **línea salud sexual**, es un espacio de consulta tanto para la población como para los equipos de salud sobre salud sexual y reproductiva. Es gratuito y tiene como objetivo brindar atención personalizada y oportuna para facilitar el acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva en todo el país.

Luego de haber expuesto algunas de las políticas públicas más relevantes en las que el Estado se encuentra comprometido dentro de la temática que se desarrolla, es importante también poder tener acceso a una de las Leyes que acompaña lo que hasta el momento se viene desarrollando. En relación a esto, es pertinente mencionar una de las leyes más relevantes en lo que respecta al campo de los derechos humanos e identidad de las personas.





El Estado reconoce el derecho a tener la identidad sexual autopercebida en el documento nacional de identidad, así como el acceso a la atención sanitaria integral de personas trans a través de la **Ley 26.743**

De esta manera, marca la importancia de incorporar la perspectiva de género en los distintos ámbitos en donde se desenvuelven las personas y favoreciendo la construcción de una sociedad más inclusiva e igualitaria.

La perspectiva de género es una herramienta conceptual que busca exponer que las desigualdades entre mujeres y varones se dan no sólo por su determinación biológica, sino también por las diferencias culturales asignadas a las personas. Cuando comprendemos que la categoría género es una construcción social, podemos entender que el sexo que nos asignan al nacer está estrechamente ligado a nuestra corporalidad, algo que termina influyendo en la mayoría de los aspectos de nuestras vidas como el trabajo, la economía, el parentesco o la sexualidad, entre otras dimensiones de la vida humana. Por eso, la ley de identidad de género permite que las personas disidentes sean tratadas de acuerdo a su identidad autopercebida que a su vez, sean inscritas en sus documentos personales y otros registros con el nombre y el género que se autoperciben. Además, indica y ordena que todos los tratamientos médicos se adecuen a la expresión de género y que sean incluidos en el Programa Médico Obligatorio, lo que garantiza una cobertura médica en todo el sistema de salud, tanto público como privado. Es la primera ley de Identidad de género 26.743 en el mundo que, no patologizar las identidades.

# Atención Primaria

Desde una perspectiva de salud comunitaria se puede dar inicio a un proceso de construcción de demanda. En este sentido, la Atención Primaria de la Salud (APS) ofrece la oportunidad de trabajar los vínculos y lazos sociales, entendiéndose como parte de la salud integral.

Esta atención primaria de salud, se puede obtener presentándose en los hospitales o centros de salud, consejerías donde la centralidad está puesta en las personas usuarias como sujetos con una historia y con proyectos de vida, capaces de tomar sus propias decisiones, tanto acerca del ejercicio de su sexualidad y el cuidado de su cuerpo, como de la salud en relación con su función reproductiva.



## ¿Qué son y para qué sirven las consejerías?

Son espacios que nacen como un espacio de encuentro, escucha e información en los centros de salud donde se brinda asesoramiento personalizado a todas las personas para que puedan tomar decisiones autónomas e informadas sobre su sexualidad, el cuidado de su cuerpo y su función reproductiva. Responden a un modo de atención que ocurre dentro del hospital, consultorio o centro de salud, pero también en espacios comunitarios, comedores, organizaciones, clubes, institutos de formación, etc.

El objetivo es fortalecer la autonomía de las personas para que tomen decisiones sobre su salud sexual y salud reproductiva de manera consciente, autónoma e informada.

Se puede consultar acerca de:

- Los diferentes métodos anticonceptivos.
- Conocimiento del cuerpo.
- Menstruación.
- Prevención de ITS y VIH.
- Derechos sexuales y derechos reproductivos.
- Situaciones de violencias.
- Diversas prácticas sexuales.
- Sexualidad y placer.
- Orientación sexual e identidad de género.
- Interrupción Voluntaria del Embarazo e Interrupción Legal del Embarazo.
- Todo lo relacionado con la salud sexual.

No hay un único modo de consejería y es importante que la respuesta del equipo de salud esté orientada según la singularidad y las necesidades de la persona usuaria que necesita tomar decisiones sobre su sexualidad y su salud reproductiva, y adecuada a su contexto. Y que las personas puedan expresar sus deseos, temores, saberes y creencias.

A continuación se detalla lo que un equipo de salud debe realizar a la hora de atender a una persona:

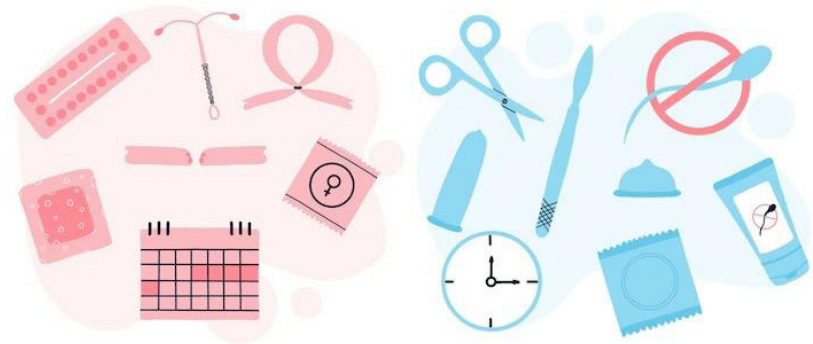
- En todos los casos la consejería debe otorgar información adecuada, validada científicamente y en forma accesible.
- Asegurar la confidencialidad y preservación de la intimidad.
- Brindar la atención acompañando la decisión autónoma de las personas.
- Para los métodos anticonceptivos reversibles (pastillas anticonceptivas, inyectables, implante subdérmico, dispositivo intrauterino), contar con el consentimiento informado verbal es suficiente.
- Para anticoncepción quirúrgica brindar información sobre otros métodos y contar con el consentimiento informado firmado por la persona (ley 26.130).
- A partir de los 13 años, no se necesita acompañamiento de padres, madres ni de otras personas tutoras para que se les provean métodos anticonceptivos. Antes de los 13 años se puede acceder a información sobre los diferentes métodos anticonceptivos.
- Deben otorgar los anticonceptivos y preservativos en forma gratuita en todos los centros de salud.
- A través de la Ley 26.130 garantiza el acceso a la ligadura tubaria y a vasectomía en forma gratuita.
- Garantizar el acceso a la IVE/ILE en un plazo máximo de 10 días corridos desde su requerimiento.
- Garantizar las siguientes condiciones mínimas y derechos en la atención del aborto y postaborto: trato digno, privacidad, confidencialidad, autonomía de la voluntad, acceso a la información y, calidad de la información y de las prácticas brindadas.

### Importante:

Si se presentan dudas respecto al acceso a los servicios de salud sexual y reproductiva, se deben comunicar con el **0800-222-3444** que funciona en todo el país.

El servicio de atención 0800 salud sexual es un espacio de consulta tanto para la población como para los equipos de salud sobre salud sexual y salud reproductiva. Es gratuito y tiene el objetivo de brindar atención personalizada y oportuna para facilitar el acceso a los servicios en todo el país.

# Derecho a la profilaxis: cuidados para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) y/o embarazos no deseados.



## El acceso a métodos anticonceptivos es un derecho

Los métodos anticonceptivos forman parte de la planificación familiar. Todas las personas tenemos derecho a decidir si tener hijos o hijas o no, la cantidad y el espaciamiento entre ellos. Debemos acudir a que nos asesoren especialistas, para que cada persona pueda decidir el método adecuado según sus hábitos, su cuerpo y sus proyectos. En la consulta se deben tratar de aclarar todas las dudas posibles sobre los métodos y su uso correcto.

## Si se usan correctamente, estos métodos proporcionan una alta eficacia.

Con esto se puede decir que para una persona que utiliza alguno de estos métodos correctamente, las probabilidades de quedar embarazada son casi nulas. De todos estos métodos, sólo el preservativo previene embarazos no planificados e infecciones de transmisión sexual. Para comenzar a usar un método es necesario realizar primero una consulta, asesorarse con una persona profesional y elegir el adecuado para cada persona. La consulta se puede realizar de forma gratuita en el sistema público (hospitales y centros de salud), o en el sistema privado para aquellas personas que cuenten con cobertura médica.

### Puntos claves

- Ningún método anticonceptivo puede considerarse mejor que otro per se.
- Ningún método es 100% seguro.
- Cada MAC tiene características particulares, modo de uso, ventajas y desventajas.
- Es importante buscar asesoramiento según la situación singular de cada persona para que elija el método más adecuado según sus preferencias, costumbres y estado de salud.
- Los equipos de salud deben realizar las adaptaciones necesarias para que las personas con discapacidad puedan elegir y acceder a un método anticonceptivo, en igualdad de condiciones que todas las personas.

# Métodos de Barrera



## Preservativo Peniano

**Conocido como:** forro, profiláctico, condón, preservativo.

**Descripción:** es un cilindro de látex enrollado dentro de un sobre herméticamente cerrado. Su objetivo es ser una barrera de fluidos corporales (líquido preseminal, semen, flujo vaginal). Existen en varios tamaños, con distintas texturas y sabores. Se puede utilizar tanto en penes como en juguetes sexuales fálcos.

**Eficiencia y Prevención:** si se utiliza de forma correcta tiene una alta eficiencia (99.9%) para prevenir ITS y embarazos. Forma correcta y durante toda la relación sexual.

**Forma de Uso:** en primera instancia, se debe verificar la fecha de vencimiento y que el sobre esté herméticamente cerrado. Para abrirlo, solo se debe usar las manos, nunca elementos cortantes o la boca ya que puede generar cortes sobre el látex. A continuación, sobre el pene erecto o el juguete sexual, debemos desenrollarlo hasta la base del mismo. Para eso, es importante verificar para qué lado se debe desenrollar y apretar la burbuja para evitar que quede aire en el interior. Para retirarlo, en el caso del pene es importante que sea antes de que se pierda la erección.

**Frecuencia:** en cada relación sexual (vaginal, anal u oral peneana), se debe usar uno solo desde el principio, incluyendo el juego previo, hasta el final, haya o no haya eyeculacion en el caso del pene. En el caso de los juguetes sexuales, también es desde el principio y al momento de usarlo con otra persona se debe colocar uno nuevo, para que no haya contacto de fluidos.

**Disponibilidad:** no necesita receta médica. Es de entrega gratuita en centros de salud y educativos. En bares, y espacios recreativos nocturnos y/o culturales, por ley, debe haber a disposición. También se pueden adquirir en farmacias, mercados o almacenes.

**Más información:** no repercute en el organismo. Puede usarse durante el embarazo y la lactancia. Es posible presentar alergias al látex, en ese caso se recomienda usar los que no contienen este componente y hablarlo en la consulta médica. Todas las personas que participen de la relación sexual deben participar e insistir en su uso. Puede utilizarse lubricantes aptos antes o en el transcurso de su uso.

### Mitos:

- Si no eyaculé, puedo volver a usarlo. **FALSO**
- Varios métodos de barrera al mismo tiempo aumentan su eficacia. **FALSO**
- Si eyaculo afuera no necesito usarlo. **FALSO**
- Los preservativos disminuyen la sensibilidad. **FALSO**
- Es responsabilidad usar preservativo solo de las personas con pene. **FALSO**





## Campo de Látex

**Conocido como:** barrera bucal.

**Descripción:** es una superficie de látex que se coloca sobre la vagina o el ano para practicar sexo oral.

**Eficiencia y prevención:** su eficacia es alta solo para prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS) al momento de practicar de sexo oral en ano y/o vagina. No previene embarazos ya que no se debe utilizar para la penetración vaginal, en ese caso se debe usar preservativo peniano o vaginal.

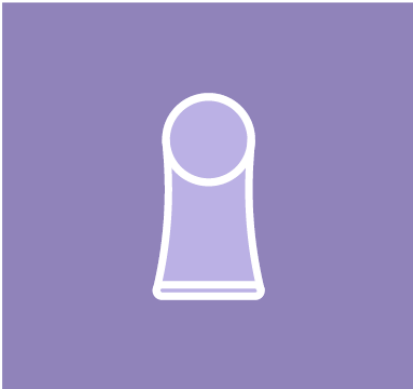


**Frecuencia y uso:** se debe usar en cada relación sexual oral (vaginal, anal). De no conseguirlo en farmacias, se obtiene a partir de un preservativo peniano, se debe cortar la punta cerrada y luego cortar el cilindro verticalmente, quedando un plano que se coloca sobre el ano o la vagina durante todo el tiempo que se estimule la zona de forma oral.

**Disponibilidad:** es poco frecuente encontrarlo en farmacias. No es necesario poseer receta médica y son de entrega gratuita en centros de salud y educativos.

**Mitos:**

- El sexo oral no transmite infecciones de transmisión sexual (ITS). **FALSO**
- Se puede usar papel film o bolsas plásticas como método de barrera oral. **FALSO**



## Preservativo Vaginal

**Conocido como:** preservativo femenino.

**Descripción:** es un cilindro similar al preservativo peneano pero posee dos anillos. El anillo que se ubica en el interior de la vagina, se ajusta sobre el cuello uterino y lo cubre con material de goma. El otro anillo, que está abierto, permanece por fuera de la vagina y cubre la vulva. Es de un plástico delgado y fuerte llamado poliuretano.

**Eficiencia y prevención:** si se utiliza de forma correcta posee una alta eficiencia (95%) para prevenir ITS y embarazos. Tiene una eficiencia alta pero menor al preservativo peneano.

**Forma de uso:** para colocarlo, se debe tomar el anillo interno con los dedos para llevarlo lo más profundo posible dentro de la vagina, luego del hueso púbico. Luego, se deja al anillo externo por fuera de la vagina, se debe comprobar que no se haya torcido el cilindro en el interior. Al finalizar y antes de incorporarse, se debe apretar y girar el anillo externo para asegurarse de que el semen permanezca en el interior para retirarlo suavemente. Pueden utilizarse lubricantes, antes o en el transcurso de su uso.

**Frecuencia:** en cada relación sexual se debe usar desde el principio, incluyendo el juego previo hasta el final, haya o no haya eyaculación en el caso del pene. Dado que se coloca durante la relación sexual puede interrumpir el juego previo, por eso se recomienda incluirlo en el mismo.

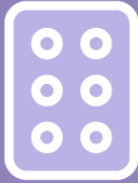
**Disponibilidad:** no es de entrega gratuita ni se necesita una orden médica para adquirirlo. Puede conseguirse en farmacias.

**Más información:** no repercute en el organismo. Puede utilizarse durante el embarazo y la lactancia. Es poco probable presentar alergias al material, de aparecer molestias o alergias es importante hablarlo en la consulta médica.

### Mitos:

- Se debe usar acompañado de un preservativo peneano. **FALSO**
- Se puede usar un preservativo peneano como uno vaginal. **FALSO**
- Se puede usar un preservativo vaginal como uno peneano. **FALSO**

# Métodos Hormonales



## Anticonceptivos orales combinados

**Conocido como:** pastillas anticonceptivas, anticonceptivos, pastillas.

**Descripción:** son pastillas de toma diaria para personas con posibilidad de gestar, compuesta de hormonas que evitan la ovulación. Existen opciones de 21 o 28 comprimidos, dependiendo de si la tableta contiene o no placebos.

**Eficiencia y prevención:** es alta su eficiencia para prevenir embarazos. No previene ninguna infección de transmisión sexual (ITS). Es necesario usar un método de barrera para evitar ITS.

**Frecuencia y forma de uso:** en primer lugar, se debe realizar una consulta médica ginecológica. De esta manera, se recetarán las pastillas adecuadas para cada cuerpo. En el modelo de 28 pastillas se ingiere un comprimido de forma diaria. En el modelo de 21 pastillas, se toma 21 días de corrido, se deja una semana (7 días) sin tomar, y empieza nuevamente.

**Disponibilidad:** en el sistema público su entrega es gratuita así como en obras sociales y prepagas. En el caso de las prepagas, se necesita una orden médica para poder presentarla en las farmacias.

**Más información:** Dependiendo del compuesto, puede prevenir algunos tipos de cáncer, regulariza y reduce los síntomas del ciclo menstrual. Posee efectos secundarios, físicos y hasta emocionales. Es importante llevar un control y registro de los síntomas. Ante cualquier duda, consultar en la visita ginecológica.

### Mitos:

- Se debe hacer un descanso después de cierto tiempo. **FALSO**
- Provocan aumento de peso. **FALSO**
- Después de los 35 años no se deben tomar. **FALSO**
- Disminuya el deseo sexual. **FALSO**



## Anticonceptivo inyectable

**Conocido como:** inyección.

**Descripción:** son dosis de hormonas inyectables que inhiben la ovulación. Es importante hacer una consulta médica antes de empezar a usarlo.

**Eficiencia y prevención:** es eficaz para prevenir el embarazo, sin embargo, no previene infecciones de transmisión sexual.

**Frecuencia y forma de uso:** se aplica una inyección intramuscular profunda a personas con posibilidad de gestar. Posee efecto similar a las pastillas. Su frecuencia puede variar entre una vez por mes o cada tres meses. Se debe respetar el día de la aplicación ya que pierde su efectividad.

**Disponibilidad:** se adquiere de forma gratuita en el sistema público, obras sociales y prepagas.

**Más información:** al inicio del método las menstruaciones pueden ser irregulares o prolongadas. Con la continuación del método puede disminuir o ausentarse el sangrado menstrual.

### Mitos:

- La inyección es siempre dolorosa. **FALSO**
- La inyección anticonceptiva puede producir esterilidad. **FALSO**
- Se debe dejar descansar el organismo entre inyección e inyección. **FALSO**
- Puede provocar cáncer. **FALSO**



## Anticonceptivo de emergencia

**Conocido como:** pastilla del día después.

**Descripción:** hay distintas presentaciones, pueden ser una o dos pastillas, todas son una muy alta dosis de hormonas (equivalen a una caja entera de anticonceptivos orales). Algunas previenen la ovulación, otras bloquean la fertilización o evitan que un óvulo fertilizado se implante en el útero.

**Eficiencia y prevención:** no previene infecciones de transmisión sexual. En el caso de embarazos, es recomendable y más eficaz ingerirla dentro de las primeras 12 horas, aunque se puede tomar hasta 5 días después. Debe tenerse en cuenta que al tomarla de forma regular pierde su eficacia.

**Frecuencia y forma de uso:** tomar en caso de emergencia, es decir, cuando en la relación sexual haya fallado el método de barrera o no se haya usado uno.

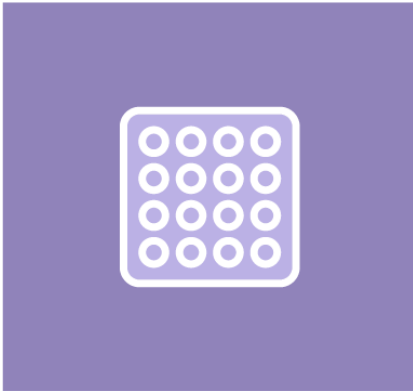
**Disponibilidad:** es gratuito en el sistema público, obras sociales y prepagas y se puede obtener en farmacias.

**Más información:** no presenta contraindicaciones pero puede producir náuseas, vómitos, dolores de cabeza u otros malestares. Puede adquirirlo cualquier persona independientemente de su género y edad.. En caso de emergencia se encuentran disponibles las 24 hs. en la guardia de los hospitales.

### Mitos:

- La pastilla de emergencia es abortiva, ya que actúa antes de la presencia fetal (embarazo). **FALSO**
- Solo es efectiva si se ingiere inmediatamente después de la relación sexual. **FALSO**
- La pastilla de emergencia es más efectiva que las pastillas de uso diario. **FALSO**





## Anticonceptivo para periodo de lactancia

**Conocido como:** minipíldora.

**Descripción:** son pastillas de toma diaria, que solo tienen efecto durante la lactancia. Actúan produciendo un espesamiento del moco cervical, lo que dificulta el ascenso de los espermatozoides. Es importante hacer una consulta médica antes de implementarla.

**Eficiencia y prevención:** presenta una alta eficacia para prevenir embarazos, pero no en el caso de las ITS. Su efectividad disminuye cuando el/la lactante incorpora otros alimentos y/o cuando la persona puerpera comienza a menstruar. En esos casos, se debe cambiar el método anticonceptivo.

**Frecuencia y forma de uso:** debe consumirlas la persona en periodo de puerperio. Se debe tomar diariamente en el mismo horario sin descanso entre cada caja. Para empezar a usar este método se debe hacer una consulta médica.

**Disposición:** disponible en el sistema público, en obras sociales y prepagas.

**Más información:** no provoca ningún efecto sobre el/la lactante. No afecta el volumen de la leche o su composición. Este método solo puede utilizarse si la persona se encuentra en periodo de lactancia, todavía no menstruó, y el bebé o beba tiene menos de 6 meses y su alimentación es 100% a través de la lactancia.

**Mitos:**

- En el periodo de lactancia no se puede quedar embarazada. **FALSO**
- Al no menstruar, no se necesita ningún método anticonceptivo. **FALSO**
- Los componentes de la minipíldora se transmiten a través de la lactancia. **FALSO**



## Anillo Vaginal

**Conocido como:** anillo.

**Descripción:** es un anillo flexible que se coloca dentro de la vagina e impide la ovulación mediante la liberación continua de hormonas.

**Eficiencia y prevención:** presenta una alta eficacia en prevención en embarazos pero no en las ITS. Debe colocarse uno nuevo después de la menstruación. No interfiere en las relaciones sexuales.

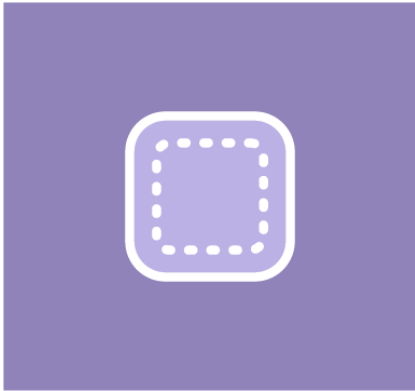
**Frecuencia y forma de uso:** se coloca un anillo una vez por mes. Se ubica dentro de la vagina de manera similar a un tampón. Al introducirlo se debe presionar el anillo hasta poder soltarlo en el interior. Es importante hacer una consulta médica antes de empezar a utilizarlo.

**Disponibilidad:** se encuentra en farmacias y tiene un costo.

**Más información:** puede producir efectos adversos como dolor, irritación, aumento de la secreción vaginal, lesiones epiteliales, incomodidad durante el coito, expulsión.

**Mitos:**

- Puede quedar atrapado en la vagina o migrar a otras partes del cuerpo. **FALSO**
- Puede salirse durante la actividad física. **FALSO**



## Parche anticonceptivo

**Conocido como:** parche.

**Descripción:** es un parche de plástico que se adhiere a la piel liberando hormonas que evitan la ovulación. Se recomienda realizar una consulta médica antes de iniciarse en su uso.

**Eficiencia y prevención:** presenta una alta eficacia en prevención de embarazos, garantizando hasta dos días adicionales de protección ante un olvido, pero no previene las ITS.

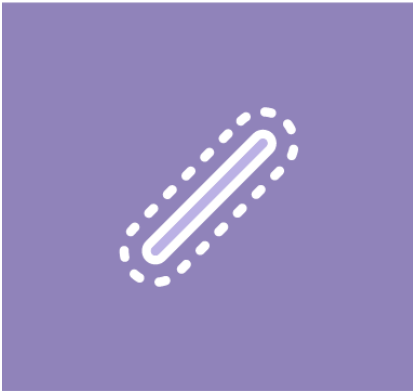
**Frecuencia y forma de uso:** se coloca un parche nuevo una vez a la semana durante 3 semanas, siempre en el mismo día.

**Disponibilidad:** se encuentra en farmacias y tiene un costo.

**Más información:** en los primeros meses de uso se pueden presentar efectos secundarios como sangrado o manchado entre periodos, sensibilidad en el pecho, náuseas o dolores de cabeza.

**Mitos:**

- Se despegará fácilmente al nadar o bañarse. **FALSO**
- Es menos efectivo que las pastillas anticonceptivas. **FALSO**



## Implante subdérmico anticonceptivo

**Conocido como:** chip.

**Descripción:** implante de plástico flexible del tamaño de un fósforo. Libera hormonas que impiden la ovulación.

**Eficiencia y prevención:** en el caso de los embarazos, su eficacia es alta y su efecto dura de 3 a 7 años. Debe controlarse entre 1 o 2 veces al año. No previene las ITS.

**Frecuencia y forma de uso:** se inserta debajo de la piel del brazo con una pequeña incisión con anestesia local. La colocación la realiza una persona profesional de la salud. Transcurrido los 3 a 7 años de su colocación este debe suplementarse por uno nuevo, sin necesidad de realizar un descanso entre uno y otro.

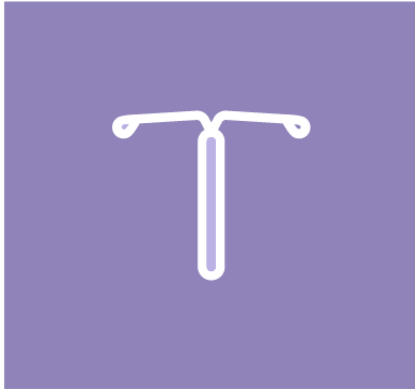
**Disponibilidad:** disponible en el sistema público, en obras sociales y prepagas. Puede presentarse discontinuidad en su entrega.

**Información:** es para toda persona con capacidad de gestar que no cuente con cobertura del subsistema de obras sociales o del subsistema privado, haya tenido o no un evento obstétrico (parto, cesárea, aborto). La fertilidad se recupera al momento de retirarlo. Es importante hacer una consulta médica para iniciarse en su uso.

### Mitos:

- Su aplicación es dolorosa. **FALSO**
- Provoca aumento de peso. **FALSO**
- Afecta al ciclo menstrual. **FALSO**
- Afecta el estado de ánimo. **FALSO**
- Produce cambios en el cuerpo. **FALSO**

# Métodos Intrauterinos



## Dispositivo intrauterino

**Conocido como:** DIU.

**Descripción:** es una pequeña pieza de plástico con cobre que impide que los espermatozoides se junten con el óvulo, evitando así la fecundación (embarazo).

**Eficiencia y prevención:** no previene infecciones de transmisión sexual. Es altamente eficaz para prevenir embarazos si se controla anualmente en la consulta ginecológica.

**Frecuencia y forma de uso:** se coloca en el interior del útero por personas profesionales en un consultorio. Debe cambiarse por otro dispositivo luego de 3 a 10 años de la colocación. No es necesario realizar un descanso.

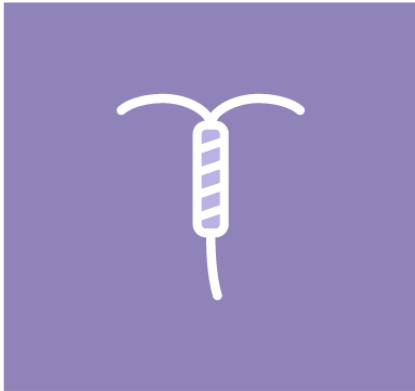
**Disponibilidad:** disponible en el sistema público, obras sociales y prepagas.

**Información:** su efecto dura entre 3 y 10 años. Pueden usarlo todas las personas con útero portante, de todas las edades, hayan transitado embarazos o no. Es importante saber que puede aumentar el sangrado durante la menstruación. Se recupera la fertilidad inmediatamente después de ser retirado, y esto se puede solicitar en cualquier momento.

### Mitos:

- Tiene menor eficacia que los anticonceptivos orales. **FALSO**
- Es abortivo. **FALSO**
- Puede perforar el útero o migrar a otros órganos del cuerpo. **FALSO**





## Sistema de liberación intrauterino

**Conocido como:** SIU

**Descripción:** es un dispositivo en forma de T que se coloca en el interior del útero. Es similar a un DIU T de cobre pero su diferencia radica en que este libera una sustancia llamada levonorgestrel en forma constante.

**Eficiencia y prevención:** no previene infecciones de transmisión sexual. Es muy eficiente previniendo el embarazo si se controla anualmente en la consulta ginecológica.

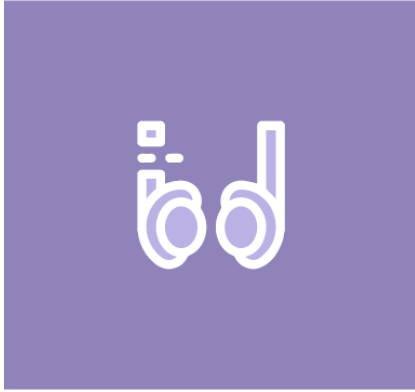
**Frecuencia y forma de uso:** debe cambiarse por otro SIU a los 5 años de la colocación. Se coloca en el interior del útero por una persona profesional en un consultorio.

**Información:** el efecto adverso más frecuente es el goteo sanguíneo persistente durante los primeros meses posteriores a su colocación. Luego de los 2 años de uso, produce ausencia del sangrado menstrual en el 50% de las usuarias. La posibilidad de embarazo luego de retirar el dispositivo es del 80% durante el primer año. Está especialmente indicado en personas que tienen menstruaciones muy abundantes ya que reduce el flujo menstrual. No es necesario hacer un descanso una vez transcurrido el tiempo indicado y una nueva colocación.

**Mitos:**

- Es necesario hacer un descanso. **FALSO**
- Al quitarlo aumenta la fertilidad. **FALSO**
- Puede perforar el útero o migrar a otros órganos del cuerpo. **FALSO**

# Métodos Quirúrgicos



## Vasectomía

**Conocido como:** vasectomía o esterilización masculina.

**Descripción:** es un método quirúrgico permanente, seguro y sencillo para personas con testículos. Consiste en ligar los conductos deferentes de manera de impedir el paso de los espermatozoides desde los testículos hacia el pene. Puede realizarse con anestesia local y sin internación.

**Frecuencia de uso:** la intervención es por única vez.

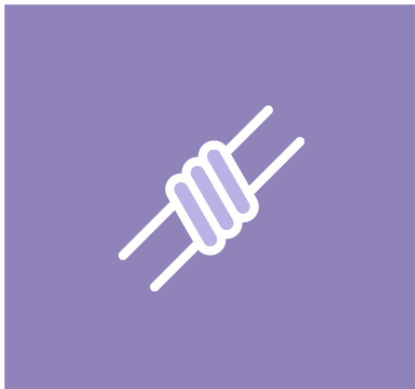
**Eficacia y prevención:** no previenen infecciones de transmisión sexual. Respecto a embarazos es de alta eficacia. Luego de tres meses de haber sido realizada la intervención, en ese período, debe usarse otro método anticonceptivo.

**Disponibilidad:** disponible en el sistema público, en obras sociales y prepagas.

**Información:** consiste en realizar una intervención ambulatoria y en general, es irreversible. La reversión es a través de una cirugía difícil y costosa, no disponible en el sistema público de salud.

**Mitos:**

- Afecta el deseo sexual. **FALSO**
- Afecta la erección. **FALSO**
- Cambia el aspecto de los genitales. **FALSO**



## Ligadura tubaria

**Conocido como:** ligadura de trompas.

**Descripción:** es un método quirúrgico permanente para personas con útero portantes. Consiste en ligar, cortar u obstruir las trompas uterinas de manera que los óvulos no puedan estar en contacto con los espermatozoides. Es una cirugía sencilla que requiere anestesia total o epidural y debe realizarse en un quirófano por una persona profesional.

**Eficacia y prevención:** respecto a embarazos es de alta eficacia pero no previene ITS.

**Información:** no presenta efectos secundarios a largo plazo. Cualquier persona mayor de edad puede acceder gratuitamente.

**Mitos:**

- Para solicitar la intervención se debe haber tenido hijos/as. **FALSO**
- Para solicitar la intervención se debe tener una autorización judicial de padres o pareja. **FALSO**

---

# Métodos de baja eficacia

## Calendario

Muchas veces a este método se lo conoce como “contar los días”, ya que se establece un patrón en el ciclo menstrual de la mujer. Dependiendo de su regularidad, se establecen los días fértiles y se evitan las relaciones sexuales vaginales durante esos días.

No se recomienda utilizar este método porque es un sistema poco efectivo para la prevención de embarazos, ya que el ciclo menstrual puede no ser regular o regularizarse.

## Coito Interrumpido

Es un intento de controlar el momento de eyaculación y retirar el pene para realizar esto fuera de la vagina, evitando un posible embarazo. Debe tenerse en cuenta que el líquido preseminal puede contener la cantidad suficiente de espermatozoides como para provocar un embarazo.

## Método de la Lactancia Amenorrea

**Conocido como:** MELA.

**Descripción:** durante los primeros seis meses del periodo de lactancia debe tenerse en cuenta que las hormonas poseen una ovulación casi nula si se compara con el momento de la menstruación. Es por esta razón que este método solo presenta eficacia cuando se presenta una lactancia exclusiva, amenorrea y lo más importante es que solo funciona hasta seis meses posteriores al parto.

## Espermicida

**Conocido como:** espermicidas.

**Descripción:** son cremas, espumas, geles y óvulos de baja eficacia, compuestos por productos químicos que impiden el movimiento de los espermatozoides.

**Cómo se usa:** luego de su colocación en la vagina deben esperarse aproximadamente diez minutos para iniciar la relación sexual.

**Consideraciones:** se recomienda combinar su uso con otros métodos para aumentar su eficacia. Si bien su uso es reversible al momento de dejar de utilizarlos, en algunos casos puede ocasionar reacción alérgica o irritación en la mujer o en su pareja. El uso repetido y en altas dosis, en algunos casos, se ha asociado a un aumento del riesgo de sufrir lesiones genitales lo que, a su vez, puede aumentar el riesgo de adquirir la infección por VIH. No previene ITS.

## Diafragma

**Conocido como:** diafragma.

**Descripción:** disco de goma que se utiliza para cubrir el cuello del útero, lo que impide el ingreso del semen.

**Cómo se usa:** una persona profesional de la salud debe evaluar cuál es el indicado para cada mujer, motivo por el cual este puede ser de diferentes tamaños. La mujer es quien debe colocarlo en la vagina hasta seis horas antes de la relación sexual. Una vez producida la eyaculación, se debe esperar entre seis y ocho horas para ser retirado. De lo contrario se debería recurrir a la anticoncepción hormonal de emergencia.

**Consideraciones:** además de su baja efectividad, es necesaria una motivación alta y práctica por parte de la mujer para poder colocarlo, retirarlo, lavarlo y guardarlo adecuadamente luego de cada uso. Se debe tener en cuenta que no previenen las ITS y que es un método reversible al momento de abandonar su uso, así como también el costo al momento de adquirirlo ya que no es gratuito.

---

## A modo de cierre

Es importante tener en cuenta que el secreto para recorrer libremente el camino del pleno respeto de la construcción de la identidad se encuentra en un proyecto que contemple todos los ámbitos de la vida de las personas.

El proyecto de vida es un camino para alcanzar una meta: es el plan que una persona se traza a fin de conseguir un objetivo, otorga coherencia a la vida de una persona en sus diversas facetas y marca un determinado estilo, en el actuar, en las relaciones, en el modo de percibir la vida, a partir del conjunto de valores que han integrado, jerarquizado y que seguramente se aplicarán en las múltiples situaciones de tu vida, sobre todo en aquellas en que se decide el futuro, como son el estado de su vida personal y profesional. La mayor dificultad para trazar el proyecto de vida se encuentra en poder tomar una decisión, en tener que elegir una dirección fundamental que excluye otras.

Esperamos que a partir de lo aprendido en este recorrido se puedan aprovechar las herramientas y conocimientos necesarios para realizar una toma de decisiones lo más asertivas y conscientes posible, permitiendo construir paso a paso un proyecto de vida acorde a los sueños y deseos que se presenten en cada etapa de sus vidas.



---

# Bibliografía

- <https://www.argentina.gob.ar/anses/familia>
- <https://www.argentina.gob.ar/educacion/esi>
- <https://www.argentina.gob.ar/salud/1000dias>
- <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/consejerias-en-salud-sexual-y-reproductiva>
- [http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap\\_08.html](http://familiasysexualidades.inmujeres.gob.mx/cap_08.html)
- <https://grupofusa.org/>
- <https://hablemosdesexo.com/amor-y-relaciones/la-sexualidad-en-tu-plan-de-vida/>
- <https://www.huesped.org.ar/>





# Talleres País Digital



Jefatura de  
Gabinete de Ministros  
**Argentina**

Secretaría de Innovación  
Tecnológica del Sector Público