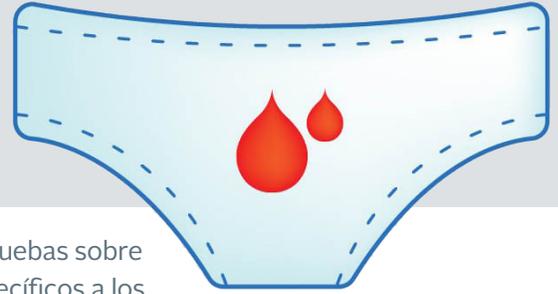


MENSAJES A LAS CLIENTAS QUE UTILIZAN MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los cambios en la menstruación son **NORMALES**



Muchas mujeres tienen ideas equivocadas sobre los cambios en la menstruación (períodos) que pueden ocurrir con el uso de anticonceptivos hormonales o el DIU de cobre. Utilice esta herramienta simple para ayudar a sus clientas a comprender que los cambios en su menstruación cuando usan un método anticonceptivo hormonal o un DIU de cobre son **NORMALES**. Proporcione a sus clientas información

basada en pruebas sobre cambios específicos a los métodos que pueden ocurrir. Además, en cada sesión de asesoramiento, tranquilice a las clientas acerca de estos cambios y converse acerca de los posibles beneficios de la disminución del sangrado y la amenorrea. Utilice el acrónimo **NORMAL** para tratar estos puntos con ellas.

N O R M A L

NORMALES — Los cambios en su menstruación son **NORMALES** cuando se utiliza un método anticonceptivo. Con los métodos hormonales, la menstruación puede ser más fuerte o más ligera, puede ocurrir con mayor frecuencia o cuando no la espera, o podría no tener menstruación. Los cambios en su período también pueden ser diferentes con el tiempo.¹ Con el DIU de cobre, la menstruación puede ser más prolongada o más fuerte, pero seguir siendo regular; también podría presentar manchado durante los primeros meses después de la inserción del DIU.

OPORTUNIDADES — Una menstruación más ligera o la ausencia de menstruación puede proporcionar **OPORTUNIDADES** que podrían ser beneficiosas para su salud y su vida personal.

REGRESO — Una vez que deje de utilizar un método, sus períodos menstruales **REGRESARÁN** a su patrón habitual, y sus probabilidades de quedar embarazada **REGRESARÁN** a la normalidad.²

MÉTODOS — Los diferentes **MÉTODOS** anticonceptivos pueden causar diferentes cambios en el sangrado. Informe a su proveedor acerca de los tipos de cambios en el sangrado que le parecerían aceptables.

AUSENCIA DE MENSTRUACIÓN — Si está utilizando un método hormonal, la ausencia de períodos menstruales no significa que esté embarazada. Si tiene otro síntoma de embarazo o si no tuvo su período menstrual mientras usaba un DIU de cobre, converse con su proveedor médico o hágase una prueba de embarazo.³

LIMITACIÓN — Si los cambios en su menstruación **LIMITAN** sus actividades diarias, hay tratamientos simples disponibles. Converse con su proveedor.⁴

Crédito por las ilustraciones: Period emoji, Plan International UK. <https://plan-uk.org/act-for-girls/break-the-taboo-vote-for-your-favourite-period-emoji>

¹ Además de estos puntos, proporcione información específica a los métodos acerca de posibles cambios en la menstruación antes y después de que la clienta elija un método anticonceptivo hormonal.

² Si corresponde, informe a su clienta que, al utilizar un anticonceptivo inyectable (por ejemplo, DMPA), probablemente demorará en recuperar la fertilidad después de discontinuar el método. En el caso de los demás métodos, la fertilidad se recupera de inmediato.

³ Si corresponde, informe a su clienta que, cuando se toman píldoras anticonceptivas orales, la

ausencia de períodos menstruales puede ser señal de embarazo. La ausencia de períodos menstruales durante el primer mes después de la inserción del implante o el uso inicial de inyectables solo de progestina también puede ser señal de embarazo (por ejemplo, cuando se empezó a utilizar el método como parte de Quick Start, sin que se descartara el embarazo con certidumbre razonable). Diga a su clienta que regrese a la clínica si tiene dudas con respecto a un embarazo.

⁴ El tratamiento para sangrado fuerte/prolongado debido a métodos hormonales incluye 5 días de ibuprofeno u otro AINE (excepto aspirina), o un tratamiento de 21 días de COC o etinilestradiol. El tratamiento del sangrado asociado al DIU de cobre incluye 5 días de ácido tranexámico o AINE (excepto aspirina). Sin embargo, en la mayoría de los casos, suele ser suficiente tranquilizar a las clientas y/o brindarles asesoramiento de apoyo.