

¿Qué es la planificación familiar y para qué sirve?

HOJA INFORMATIVA | AGOSTO 2025 NO. 103

 @profamiliard
www.profamilia.org.do

El Día Internacional de la Planificación Familiar se celebra cada 3 de agosto. La planificación familiar se refiere al derecho de las personas a decidir de manera libre y responsable sobre el número de hijos que desean tener y cuándo tenerlos, así como a acceder a la información y los servicios necesarios para lograrlo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la planificación familiar abarca todas las estrategias destinadas a controlar la reproducción.

Se enfoca sobre todo en la capacidad de decidir si tener hijos o no, elegir el momento adecuado para tenerlos, determinar el número de hijos deseados y establecer el intervalo entre embarazos.

La planificación familiar permite a las parejas tener el control sobre su futuro reproductivo y marca la diferencia entre salud sexual y salud reproductiva.

¿Tener hijos o no tenerlos?, ¿estudiar primero y tener hijos después? ..., ¿Cuándo es necesaria la planificación familiar?

Para Francisca Adón, consejera de la clínica Profamilia Sabana Perdida, la necesidad de planificación familiar varía según las circunstancias individuales. Afirma que aquí es donde entra en juego la autonomía de las personas para tomar decisiones sobre su vida reproductiva.

Señala Adón que algunas situaciones en las que puede ser necesario considerar la planificación familiar incluyen:

- Evitar embarazos no deseados especialmente en parejas muy jóvenes.
- Aplazar la procreación hasta considerar que es el momento adecuado.
- Preservar la salud cuando hay complicaciones o riesgos.
- Prevenir enfermedades de transmisión sexual.

EN CUANTO A PLANIFICACIÓN FAMILIAR, CUÁLES SON LAS OPCIONES?

Adon nos indica que la planificación familiar abarca una variedad de métodos para evitar embarazos no deseados o no planificados y tomar decisiones informadas sobre la reproducción.



Estos métodos se pueden clasificar en naturales, de barrera, hormonales y permanentes, estos métodos pueden ser:

• De muy corta duración

- Espermicina
- Anticonceptivos Orales de emergencia (AOE)
- Diafragma
- Condón masculino y femenino, que además de prevenir un embarazo no planificado o no deseado, también protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Coito interrupto o retiro, que es un método natural de baja efectividad.

• De corta duración

- Anticonceptivos Orales Combinados (AOC)
- Inyectable mensual
- Anillo vaginal
- Parche transdérmico

• De larga duración

- Implantes subdérmicos
- Implantes intrauterinos hormonal y no hormonal.
- Inyectable trimestral

Según resalta Francisca Adon, la planificación familiar es esencial para el bienestar individual y social, ya que permite a las personas tomar decisiones informadas sobre su salud reproductiva y contribuye al control de la población y al desarrollo sostenible.

En el servicio de consejería sobre salud sexual, salud reproductiva y métodos anticonceptivos disponible de manera gratuita en todas las clínicas de Profamilia, la elección del método anticonceptivo adecuado debe basarse en la situación de salud y económica, en el estilo de vida y las necesidades individuales.

En todas las clínicas de Profamilia puede obtener orientación de profesionales de la salud y descubrir cuál es su mejor opción en planificación familiar.