**El 3 DE AGOSTO es el Día Internacional de la Planificación Familiar**

A nivel mundial se celebra este día, con el propósito de generar la toma de conciencia y promover los conocimientos de prevención, tratamientos y educación sexual mediante asesoramiento adecuado y profesional de los expertos en esta materia.

Dentro de la planificación familiar se incluye también la educación sexual, la prevención y el tratamiento de las enfermedades de transmisión sexual, el asesoramiento antes de la concepción y durante el embarazo, así como el tratamiento de la infertilidad.

Cuba el país caribeño que constituye el de mayor envejecimiento poblacional en América Latina y -según estudios demográficos- en el 2050 será uno de los 10 más envejecidos del mundo por eso la planificación familiar en Cuba es un tema que merece una mirada más intencionada, en el que la postergación de la maternidad se posiciona como un fenómeno con una repercusión poco favorable en los índices de fecundidad y reemplazo poblacional. Las instituciones cubanas respetan el derecho de adolescentes y jóvenes de acceder a los servicios de salud sexual y reproductiva que, con un carácter universal, han sido implementados en la sociedad. Es un derecho humano decidir conscientemente el momento adecuado para la conformación de la familia propia, lo que favorece una mejor preparación para asumir el reto que supone tener un hijo desde el punto de vista educativo, económico y afectivo.

Planificar adecuadamente la familia ayuda a mejorar la salud de las madres e hijos, lograr una mayor equidad de género, eliminar la muerte materna y sostener a la juventud.

Cuba cuenta actualmente con métodos modernos de anticoncepción, como los implantes de progestágenos (acetato de medroxiprogesterona), ideal para adolescentes, con alta efectividad y de larga duración; los dispositivos intrauterinos; los hormonales inyectables, solo de progestágenos; y también las píldoras orales.

Esta variedad de opciones anticonceptivas puede ser usada por cualquier mujer, después de informarse sobre los métodos disponibles y sus características.

Sin embargo, en Cuba existe una baja prevalencia de la utilización de anticonceptivos, lo que se relaciona con la presión familiar, social y religiosa, así como con la educación sexual, debido a la negación del inicio temprano de esta actividad, manifiesta el ginecobstetra cubano.

La planificación familiar permite a las personas tener el número de hijos que desean y determinar el intervalo entre embarazos. Se logra mediante la aplicación de métodos anticonceptivos y el tratamiento de la esterilidad. Es parte de los derechos a la salud sexual y reproductiva del ser humano, por lo que el Estado, está en la obligación de garantizar a todos información sobre los métodos anticonceptivos.

La decisión y elección de un método anticonceptivo es una responsabilidad de los miembros de la pareja por igual, tanto el hombre como la mujer deben estar informados y elegir de mutuo acuerdo el método que se utilizará. Esta tarea no debe ser delegada a un solo miembro de la pareja, es importante que los varones tomen consciencia de que son parte activa de la prevención del embarazo y es su tarea involucrarse en temas de control de la natalidad, la decisión de tener o no hijos es de los dos integrantes y ambos deben asumir su rol para tomar decisiones respecto a la planificación familiar.

* Algunos métodos de planificación familiar, como los preservativos, ayudan a prevenir la transmisión del VIH y otras infecciones de transmisión sexual.
* La planificación familiar y los anticonceptivos reducen la necesidad de recurrir al aborto, en especial, al aborto peligroso.
* La planificación familiar refuerza el derecho de las personas a decidir el número de hijos que desean tener y el intervalo de los embarazos.
* La planificación familiar y el uso de anticonceptivos previenen la muerte de madres y niños, al evitar los embarazos no deseados.

## Beneficios de la planificación familiar y de la anticoncepción

La promoción de la planificación familiar y el acceso a los métodos anticonceptivos preferidos para las mujeres y las parejas resulta esencial para lograr el bienestar y la autonomía de las mujeres y, al mismo tiempo, apoyar la salud y el desarrollo de las comunidades.

### Prevención de la infección por el VIH y el SIDA

La planificación familiar disminuye el riesgo de que las mujeres infectadas por el VIH se embaracen sin desearlo, lo que da como resultado una disminución del número de criaturas infectadas y huérfanas. Además, los condones masculinos y femeninos brindan una protección doble: contra el embarazo no deseado y contra las infecciones de transmisión sexual, en especial la causada por el VIH.

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son aquellas infecciones que se transmiten principalmente mediante relaciones sexuales (vaginales, anales y orales) desprotegidas (sin condón) **Afectan a todos** independientemente de la orientación sexual o identidad de **género.** Desde el comienzo de la vida sexual con una persona infectada.

**Anticonceptivos más utilizados**

* Condones masculinos
* Condones femeninos
* Dispositivo intrauterino (DIU)
* Implante anticonceptivo
* Pastillas anticonceptivas
* El parche anticonceptivo
* Anillo Vaginal
* El Diafragma

La planificación familiar **natural** (también conocidos como **métodos naturales** anticonceptivos) son **métodos** para evitar el embarazo que se basan en abstenerse de tener relaciones sexuales con penetración durante el periodo fértil​ del ciclo menstrual.

**Las acciones de planificación familiar:**

También se desarrollan en consultas especializadas a nivel de policlínicos, y por la amplitud de su concepto se pueden hacer, en menor grado, por otras especialidades a nivel hospitalario.

Las y los adolescentes son los mayores beneficiarios de las acciones de planificación familiar, por lo que les sugerimos que acudan al consultorio para recibir información sobre sexualidad. También orientación sobre la disponibilidad de métodos anticonceptivos como el uso del condón, para hacer de esta, en el momento en que lo decidan, una experiencia placentera y responsable, sin riesgos de adquirir infecciones de transmisión sexual o embarazos no planificados.

A los ejemplos de cómo el sistema de salud garantiza el derecho a la  Planificación Familiar, el Programa de atención a la pareja infértil, que tiene como puerta de entrada el consultorio del médico de la familia y las consultas municipales de infertilidad, presentes en cada municipio.

  



