

**Calendario de ciclo menstrual**

AÑO: <input type="text"/>	DÍAS DE SANGRADO: <input type="text"/>	DÍAS ENTRE CADA CICLO: <input type="text"/>																																
DÍA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
ENERO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
FEBRERO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
MARZO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
ABRIL	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
MAYO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
JUNIO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
JULIO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
AGOSTO	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
SEPTIEMBRE	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
OCTUBRE	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
NOVIEMBRE	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★
DECIEMBRE	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★	★

INSTRUCCIONES: MARCA UNA ESTRELLA CADA DÍA DE TU PERIODO, HÁZLO CADA MES Y COMIENZA A PREDECIR PATRONES. PARA PREDECIR TU PRÓXIMO PERIODO: DESPUÉS DE TU PRIMER SANGRADO CUENTA LOS "DÍAS ENTRE CADA CICLO" Y SUMA 2-3 DÍAS. PARA PREDECIR TUS DÍAS FERTILES: DIVIDE TUS "DÍAS ENTRE CADA CICLO" ENTRE 2. DESPUÉS DE TU 1ER SANGRADO CUENTA EL NÚMERO RESULTANTE Y MARCALO EN EL CALENDARIO. ESTE Y LOS 4 DÍAS A PARTIR DE ESTA ESTRELLA SON TUS DÍAS FERTILES.



ARS  
**ASISTANET**



ARS  
**ASISTANET**

## SUCURSALES

**Oficina Principal:**  
C/ Jose Amado Soler No.16,  
Esquina Plaza Alcalá,  
Ensanche Serrallés,  
República Dominicana.  
Tel: 809-472-3999

**Sucursal Higüey:**  
Av. José A. Santana, N° 26, 2do. Nivel  
Plaza Rodríguez, Local No. 8  
Higüey, República Dominicana.  
Tel: 809-746-0454

**Sucursal Baní:**  
Calle Presidente Billini,  
Esquina Calle Mella, Edificio 2 B,  
2do Nivel, Plaza Valera Guzmán, Baní  
República Dominicana.  
Tel: 809-522-8877.

**Sucursal San Francisco:**  
C/ 27 de Febrero No.45,  
Local Comercial No. 6-A,  
Plaza Platínium,  
San Francisco de Macorís,  
República Dominicana.  
Tel: 809-290-6211

## STANDS DE SERVICIOS

**Stand Centro Médico Dominicano:**  
C/ Luis F. Thomen  
No. 456, El Millón,  
Santo Domingo,  
República Dominicana.  
Tel: 809-518-2417.

**Stand Clínica Corominas:**  
Calle Restauración N° 57  
Clínica Corominas  
3era Planta Santiago,  
República Dominicana.  
Tel: 809-580-1977 Fax: 809-582-9336

**Stand Hospital El Buen Samaritano:**  
C/Circunvalación #79,  
Altos de Villa Verde, La Romana,  
República Dominicana.  
Tel: 809-756-9493

**Stand Centro Médico Bournigal:**  
C/ Antera Mota, Esq. C/Dr. Zafra  
Puerto Plata, República Dominicana.  
Tel: 809-261-0922.

**Stand Centro de Diagnóstico Medicina Avanzada y Telemedicina (Cedimat):**  
C/Pepillo Salcedo, Esq. Arturo Logroño,  
Ensanche la Fé Santo Domingo,  
República Dominicana.  
Tel: 809-547-1381.



**TELEASISTANET:**  
**(809) 472-3999**

Autorizaciones Automáticas: Opción 7  
Autorizaciones Médicas: Opción 6

**DESDE EL INTERIOR SIN CARGOS:**

**Autorizaciones automáticas:**  
**(809)200-0751**

**Autorizaciones Médicas:**  
**(809)200-6900**



# Planificación Familiar

PLAN Básico de Salud

PLAN Classic-I

PLAN Classic-II

PLAN Classic-III

PLAN Premium

PLAN Cron



Promoción y Prevención

## Planificación Familiar



La planificación familiar le permite a las parejas decidir de manera libre y responsable el número y espaciamiento de los hijos, asegurándose de que ejerzan sus opciones con conocimientos de causa y tengan a su disposición una gama de métodos seguros y eficaces.

Toda persona en edad reproductiva tiene derecho a demandar y recibir los servicios de planificación familiar que se adapten a sus necesidades, respetando siempre sus derechos reproductivos.

## Métodos Anticonceptivos Temporales



Son los procedimientos capaces de evitar la aparición de un embarazo de manera reversible y pueden abandonarse cuando la pareja lo desee.

- Coito interrumpido.
- Condón.
- Métodos hormonales.
- Condón femenino.
- Dispositivos intrauterinos.
- Método de lactancia y amenorrea (MELA).
- Observación de la fertilidad



•**Coito interrumpido:** consiste en retirar el pene de la vagina antes de eyacular. Esta interrupción resulta en muchas oportunidades frustrantes para la pareja (principalmente para el hombre) y además es difícil de cumplir ya que supone una interrupción en el momento de mayor excitación para el hombre durante el coito.

•**Condón:** impide el paso de espermatozoides. Es una funda o bolsa de látex que se coloca en el pene durante la erección para evitar el paso del espermatozoide. El condón o preservativo es el único método que previene tanto el embarazo como las infecciones de transmisión sexual.

•**Condón femenino:** el condón femenino, al igual que el condón masculino, es un dispositivo de barrera utilizado para el control natal.

## Información



•El condón femenino brinda protección contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, no es tan efectivo para proteger contra las enfermedades de transmisión sexual como el condón masculino.

•El condón femenino está hecho de un plástico delgado y fuerte llamado poliuretano que se ajusta al interior de la vagina.

•El condón femenino tiene un anillo en cada extremo. El anillo que se ubica en el interior de la vagina se ajusta sobre el cuello uterino, el cual está abierto, y el anillo exterior permanece fuera de la vagina y cubre la vulva.

•**Métodos anticonceptivos hormonales:** son esteroides sintéticos utilizados para la regulación de la fertilidad. Se clasifican en: orales, inyectables, implantes subdérmicos y dispositivos intrauterinos. Pregunte a su médico las ventajas y desventajas.

## Indicaciones



•Los anticonceptivos hormonales están indicados para mujeres en edad fértil con vida sexual activa, nuligestas, nulíparas o múltiparas, incluyendo adolescentes con ciclo menstrual regular, que deseen un método temporal de alta efectividad y seguridad y que acepten la responsabilidad de la ingesta diaria de tabletas (pastillas).

•**Dispositivos intrauterinos:** Son dispositivos que se colocan dentro de la cavidad intrauterina con fines de regular temporalmente la fertilidad. Los dispositivos intrauterinos son altamente efectivos, alcanzando una tasa de fallo de 0.3%.

•**Observación de la fertilidad:** consiste en la abstinencia sexual durante los días fértiles de la mujer

. El más frecuentemente usado es el método del ritmo.

•**Método de lactancia y amenorrea:** es un método de planificación familiar para mujeres que lactan, y se fundamenta en la combinación de la lactancia exclusiva y amenorrea durante los primeros seis meses del período postparto.

## Métodos Anticonceptivos Permanentes



•Ligadura de trompas y vasectomía.

•**Esterilización quirúrgica femenina voluntaria:** es un método permanente de regulación de la fertilidad. Consiste en la interrupción de la continuidad de las trompas de Falopio. La esterilización quirúrgica voluntaria está indicada a todas las mujeres en edad fértil con paridad satisfecha o que hayan tomado la decisión de no tener más hijos y que soliciten libre, informada y voluntariamente este método.

•**Vasectomía o esterilización masculina voluntaria:** es la oclusión de los conductores deferentes con la finalidad de producir un bloqueo en el paso de los espermatozoides. La vasectomía está indicada para hombres en edad fértil con fecundidad satisfecha o que hayan decidido no tener más hijos, que deseen y soliciten libre y voluntariamente un método permanente.



ARS  
ASISTANET

Promoción y Prevención

Comprometidos con tu Salud