

LA ANTICONCEPCION: UNA DECISION INFORMADA

A través de los siglos, hombres y mujeres han buscado métodos anticonceptivos eficaces. Han ensayado diferentes métodos y muchos han fallado. Algunos han sido dolorosos y otros cómodos, unos ineficaces y otros eficaces. De todas maneras diferentes métodos han pasado de generación en generación. La elección de un método anticonceptivo requiere una información detallada sobre las características y los efectos que cada uno de ellos ejerce sobre el organismo. Algunos métodos son más efectivos que otros; sin embargo, pueden tener efectos secundarios no deseados. La eficiencia de cualquier método anticonceptivo depende siempre de su uso correcto y continuado. La elección de un método anticonceptivo debe hacerla cada pareja con la ayuda y guía de un médico, pues él es la persona capacitada para determinar qué método conviene a cada pareja.

Los métodos anticonceptivos pueden catalogarse en cuatro grupos:

- . Métodos naturales
- . Métodos mecánicos
- . Métodos químicos
- . Métodos quirúrgicos

MÉTODOS NATURALES

Los métodos naturales se conocen también como métodos rítmicos y se basan en la identificación del día del ciclo menstrual en el que la mujer ovula. Los más comunes son:

- **Método del calendario.** Consiste en calcular los días de ovulación de la mujer, es decir aquellos en que es más posible el embarazo, Este método sólo es útil en aquellos casos en que la mujer tenga ciclos muy regulares; de lo contrario, puede encontrarse con que no tiene ningún día de seguridad absoluta en todo su ciclo.
- **Método de la temperatura.** Se basa en que la temperatura en la mayoría de las mujeres se eleva alrededor de medio grado centígrado inmediatamente después de la ovulación y no desciende hasta que no se inicia el siguiente periodo. Para llevar este método debe registrarse todo en una tabla la temperatura de la mujer. Los días en los que puede haber embarazo son aquellos en que se registró elevación de la temperatura.
- **Método de la inspección del moco.** En el momento de la ovulación, el moco del cérvix cambia su consistencia y se vuelve más fluido y transparente. Aprendiendo a reconocer esos cambios, la mujer puede determinar sus días fértiles.



MÉTODOS MECÁNICOS

Los métodos mecánicos comprenden:

- **Preservativo.**
- **Diafragma por parte de la mujer**

El uso del preservativo y del diafragma impide la fecundación del óvulo, pues ambos métodos oponen barreras físicas para la entrada de los espermatozoides al útero. El preservativo, además, ofrece cierta protección contra las enfermedades sexualmente transmisibles. El uso de estos métodos mecánicos da una eficacia aproximada del 90%, es decir, por cada 100 parejas que los usan se presentan 10 embarazos.

MÉTODOS QUÍMICOS

Los métodos químicos pueden ser:

- **Espermicidas.** Los espermicidas son productos químicos que se aplican en la vagina y que matan a los espermatozoides. Si se usan acompañados de uno de los métodos mecánicos, tienen una efectividad del 87%, o sea, sólo se presentarán 13 embarazos por cada 100 parejas que los utilicen.

- **Métodos hormonales.** Consisten en la administración por vía oral, intramuscular, transdérmica o vía vaginal de determinada dosis de estrógenos y progesterona que actúan inhibiendo la ovulación, pero no la menstruación.



ORTHO EVRA es un parche hormonal altamente efectivo que se coloca sobre la piel una vez a la semana para prevenir el embarazo de la misma forma que las píldoras anticonceptivas. Actúa principalmente evitando la ovulación, lo cual significa que los ovarios no sueltan óvulos para su fertilización.

NUVARING. Es un anillo vaginal que contiene hormonas que previenen la ovulación. También cambia el recubrimiento del útero para impedir el desarrollo del embarazo y modifica la mucosidad del cuello uterino para impedir el ingreso de los espermatozoides. Por lo general se coloca dentro de la vagina y permanece ahí durante 3 semanas.

Implante anticonceptivo. Son unas varillas que se colocan bajo la piel y que contienen hormonas que van liberando gradualmente. Su funcionamiento se centra en inhibir la ovulación y provocar cambios en el endometrio para que no se produzca la implantación del óvulo. La efectividad es de tres a cinco años.

Pocas mujeres experimentan efectos secundarios, como náuseas, tensión mamaria, etc.; si al usar estos métodos aparecen dolores en las piernas, hinchazón en los tobillos y dolores de cabeza, se debe consultar inmediatamente a un médico. Con el uso de éstos, se obtiene casi un 100% de seguridad si se usan correctamente.

OTROS MÉTODOS.



- **Dispositivo intrauterino (DIU).** El dispositivo intrauterino es una pieza que se inserta en el útero e impide la implantación del huevo. Algunas mujeres que lo usan tienen menstruaciones más largas, abundantes y dolorosas.

MÉTODOS QUIRÚRGICOS

Los métodos quirúrgicos o de esterilización se consideran como procedimientos irreversibles. La esterilización masculina o **vasectomía**, y la esterilización femenina o **salpingoclasia** consisten en ligar e inclusive seccionar los tubos que conducen el espermatozoides o los óvulos. La esterilización no afecta la virilidad ni la femineidad y no produce efecto alguno en la producción de hormonas sexuales. Como se mencionó, estos métodos deben ser usados bajo estricto control médico; de lo contrario pueden presentarse padecimientos renales, circulatorios, nerviosos, etcétera. Igualmente, la pareja debe seleccionar el anticonceptivo que mejor le convenga tomando en consideración las cuestiones sanitarias, los aspectos religiosos y la confiabilidad del método. Cuando acudas con tu Médico Ginecólogo el realizara una Historia Clínica Completa, un examen clínico y solicitará algunos estudios rutinarios de laboratorio que servirán para determinar si existen condiciones previas de tiroides hígado o glándulas suprarrenales que puedan restringir el uso de cierto tipo de anticonceptivos.



TIPS DE SALUD

-  **Tip 1.** Antes de iniciar tu vida sexual es importante que determines tus **prioridades**, desde tu primera vez debes contemplar un método anticonceptivo, si es que tú pareja y tú, no desean embarazarse.
-  **Tip 2.** Es importante que **acudas a un médico**, ya que se deben realizar estudios y un examen clínico antes de empezar a usar o cambiar de método anticonceptivo.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Hasta cuando después de las relaciones sexuales sin protección se pueden tomar las astillas anticonceptivas de emergencia?

Respuesta: Algunos estudios han encontrado que las píldoras son efectivas cuando la primera dosis se toma hasta 5 días (120 horas) después del encuentro sin protección, sin embargo, la recomendación es consumirlas antes de las 72 horas posteriores a la relación.

¿Qué hago si olvido tomar una píldora?

Respuesta: Si te das cuenta del olvido antes de 12 horas simplemente toma la píldora olvidada nada más recordarlo y la siguiente a la hora habitual -así que puede ser que ese día tomes dos píldoras-. Si han pasado más de 12 horas desde el momento en que debieras haberla tomado, ya no se puede garantizar la eficacia anticonceptiva.

NOTICIAS DE SALUD

- ✍ El anillo vaginal con liberación de progesterona durante la lactancia. Un trabajo de investigación clínica avala el uso del anillo vaginal con liberación de progesterona como anticonceptivo durante el período de lactancia durante un lapso de tiempo mayor al de tres meses que estaba establecido. (Contraception 2005; 72: 352-7)
- ✍ Los anticonceptivos de bajas dosis presentan menor riesgo de infarto en mujeres jóvenes. Los nuevos anticonceptivos de baja dosis han mostrado un menor riesgo de infarto para las mujeres jóvenes, según ha señalado un estudio desarrollado por investigadores de Austin, Australia, publicado en "Stroke".



MITOS Y REALIDADES

Mito. "Hay que realizar descansos en la toma de píldoras anticonceptivas".

Realidad. No existe razón médica por la que mujeres sanas deban efectuar algún tipo de "descanso". Solamente debiera interrumpirse el tratamiento cuando la pareja desee un embarazo o bien cuando el ginecólogo que controle periódicamente a la mujer lo considere necesario.

Mito. "Si tomaste pastillas, al dejar de tomarlas tendrás embarazos múltiples o no podrás quedar embarazada".

Realidad. Al dejar de tomar la pastilla, no se produce ningún efecto acumulativo en el organismo. Por eso al dejar de tomarlas, la mujer recupera su estado anterior al uso de pastillas. Al suspender el anticonceptivo la mujer ovula normalmente.

NOTICIAS MUJER S@N@

Las mujeres que ganan peso en la madurez tienen un mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama. Los científicos concluyen que estos datos además ilustran la relación entre el aumento de peso en la edad adulta y el cáncer de mama, y la importancia de mantener un peso corporal saludable a lo largo de la edad adulta. (Revista Cancer, 2002).

El aumento de peso entre embarazos puede influir en la presión arterial. Las mujeres que aumentan de peso entre los embarazos tienen mayor riesgo de desarrollar trastornos recurrentes relacionados con una elevada presión arterial durante un segundo embarazo, según informan investigadores de Islandia (American Journal of Obstetrics and Gynecology 2006;194:916-920)