

# Métodos *Anticonceptivos*

## ¿Qué son los métodos anticonceptivos y cuáles existen?

Los métodos anticonceptivos sirven para prevenir el embarazo y se clasifican en: folclóricos, naturales y modernos.

## ¿Qué son los métodos folclóricos?

Son creencias o prácticas populares que las personas tienen con la convicción de que les ayudan a prevenir un embarazo, pero realmente no son efectivos ni tienen bases científicas.

## ¿Qué son métodos naturales y cuáles existen?

Los métodos naturales se basan en el funcionamiento del aparato reproductor del hombre y de la mujer para prevenir el embarazo; por lo tanto no se emplea ningún mecanismo de protección externo al cuerpo. Por ejemplo, en el caso de la mujer se tienen en cuenta los días fértiles donde se produce la ovulación y hay mayor riesgo de embarazo. En el hombre el control de la eyaculación.

Estos métodos son poco confiables y pueden poner a las personas en riesgo no sólo de un embarazo no deseado sino de Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

Los métodos naturales son:

**Coito interrumpido:** consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación lo que significa que el semen no quedará dentro de la mujer. Este método es de alto riesgo puesto que antes de la eyaculación el hombre arroja un líquido que contiene espermatozoides y que puede fecundar.

**Ritmo o calendario:** consiste en registrar los ciclos menstruales durante un año para identificar cuáles son los días fértiles de la mujer en los que se corre mayor riesgo de embarazo. El método del ritmo implica evitar las relaciones sexuales coitales durante los días fértiles que son los días de la ovulación. Sólo funciona en mujeres con ciclos menstruales regulares.

**Temperatura corporal o basal:** consiste en tomar la temperatura de la mujer todos los días, a la misma hora, en el mismo sitio del cuerpo (boca o axila), antes de levantarse de la cama, desde el primer día de la menstruación hasta la menstruación siguiente, para identificar los cambios que señalan los días de ovulación. Normalmente la temperatura se encuentra entre 36 y 36.5 grados centígrados. Durante el día de la ovulación se eleva hasta 37 grados o más, permaneciendo elevada hasta la siguiente menstruación. El día del aumento de la temperatura de debe evitar la relación sexual.

**Moco cervical:** es un líquido que está en el cuello del útero, se vuelve cristalino y transparente, asemejando una clara de huevo durante los días de ovulación, fecha en la que se deben evitar las relaciones sexuales coitales.

**Lactancia materna:** este método consiste en amamantar al bebé por lo menos cada tres horas desde el momento del nacimiento, más de cinco veces al día, lo que disminuye la probabilidad de la ovulación. Su eficacia es del 80 al 95 %, dependiendo de uso adecuado del método. Los métodos naturales tienen altas tasas de fracaso, por la dificultad que presentan en el aprendizaje, la disciplina y la reducción de la espontaneidad sexual.

¿Qué son métodos modernos o artificiales?

Son métodos que ayudan a prevenir el embarazo a través de elementos ajenos al cuerpo y se dividen en métodos modernos temporales y métodos modernos definitivos.

Como sus nombres lo indican, los métodos temporales pueden suspenderse en cualquier momento y la fertilidad retornará si la mujer desea quedar embarazada. Los métodos modernos definitivos son procedimientos quirúrgicos que evitarán de forma permanente que el hombre o la mujer tenga hijos.

Los métodos modernos son altamente efectivos, ofrecen un 98% de protección y se clasifican en:

- Hormonales
- De barrera
- Dispositivos
- Definitivos
- Tipo de método y cómo actúa:

**Hormonales:** Funcionan por medio de hormonas especiales que inhiben (impiden) la ovulación y alteran el moco del cuello del útero para que no pasen los espermatozoides. La eficacia de estos métodos es de 98% para prevención del embarazo. Entre los métodos hormonales se incluyen las píldoras anticonceptivas de emergencia. Para utilizar cualquiera de estos métodos es importante la prescripción médica y saber que NO evitan las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) incluido el VIH/Sida.

## Características

**Inyectables:** son inyecciones intramusculares que pueden ser de aplicación mensual o trimestral.

**Píldoras anticonceptivas:** vienen en presentaciones de 21 o 28 píldoras que se deben tomar una cada día, sin olvidarlas, para mantener su eficacia.

**Implante subdérmico (Jadelle):** son dos cápsulas que contienen hormonas y se colocan debajo de la piel del antebrazo de la mujer. Puede permanecer allí hasta cinco años.

**Parches:** de uso semanal, se colocan sobre la piel en una zona musculosa y la hormona es liberada lentamente durante la semana.

**Anticoncepción de emergencia:** existen tres métodos anticonceptivos de emergencia que previenen el embarazo después de una relación sexual sin protección: producto dedicado, píldoras anticonceptivas tradicionales en dosis especiales y dispositivo intrauterino.

**De barrera:** Se llaman de barrera aquellos métodos químicos o mecánicos que interfieren en el encuentro de los espermatozoides con el óvulo. Los métodos de barrera son:

- Condón
- Diafragma
- Espermicidas

**Condón:** cubierta fabricada en goma muy fina y delgada que se coloca sobre el pene desde el momento de la erección para que el semen no entre a la vagina. Es el único método que existe para prevenir las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y el VIH/ Sida. Por eso se considera un método de doble protección.

Existen condones para el hombre y para la mujer. En Colombia, los condones para la mujer sólo se consiguen en sitios muy específicos.

**Diafragma:** es un pequeño elemento en forma de aro flexible, recubierto con un capuchón de látex en forma de copa. Se coloca en el fondo de la vagina de tal forma que cubra el cuello del útero para impedir que los espermatozoides lleguen a él. Antes de colocar el diafragma, éste debe impregnarse con espermicida para reforzar su efectividad.

**Espermicidas:** son sustancias químicas que destruyen los espermatozoides. Vienen en presentaciones de cremas, jaleas, espumas, óvulos o tabletas, que se aplican profundamente en la vagina minutos antes de la penetración.

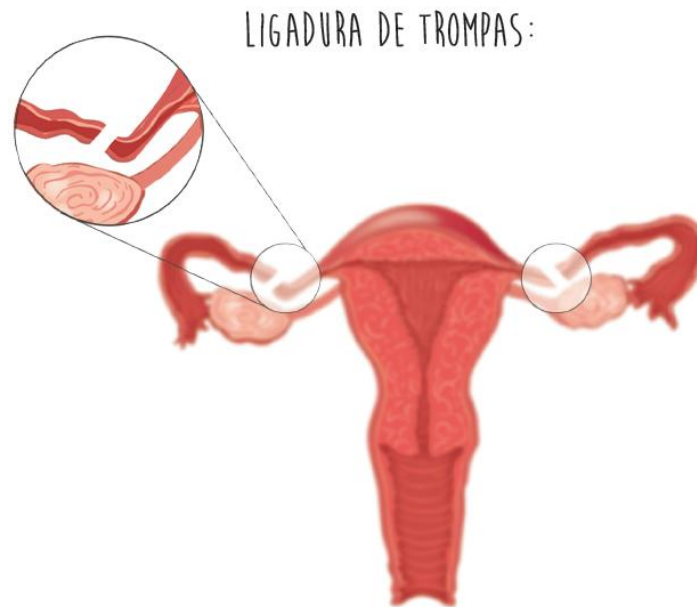
**Dispositivos:** es un pequeño elemento que se coloca en el útero de la mujer y actúa creando condiciones que le impiden a los espermatozoides fecundar al óvulo. La protección que ofrece es del 98%. Hay dos clases de dispositivos: la T de cobre o Dispositivo Intrauterino (DIU) y el endoceptivo hormonal.

La "T" de cobre o DIU: es un objeto de plástico recubierto de cobre tiene un efecto anticonceptivo que perdura por diez años.

**Endoceptivo:** es un dispositivo hormonal que va liberando gradualmente las hormonas, teniendo un efecto sobre el útero y no en todo el cuerpo, su protección anticonceptiva dura entre cinco y siete años.

Quien desee utilizar cualquiera de los dispositivos requiere atención de un profesional de la salud y consulta médica.

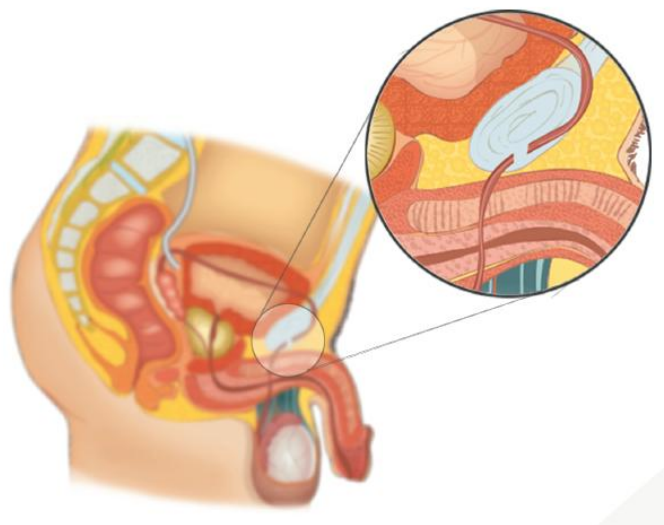
**Definitivos:** son procedimientos quirúrgicos que se pueden practicar hombres y mujeres para evitar de por vida un nuevo embarazo. Su eficacia es del 99,8%  
**Ligadura de Trompas:** es un método quirúrgico permanente que consiste en ligar las trompas para impedir la fecundación. Se realiza mediante una sencilla cirugía que no requiere hospitalización.



**Vasectomía:** método anticonceptivo quirúrgico y permanente para el hombre que consiste en ligar y cortar los conductos deferentes por donde pasan los espermatozoides para salir al exterior.

Es una operación sencilla que no requiere hospitalización. Después de la operación los espermatozoides son absorbidos por el organismo sin causar ningún trastorno.

VASECTOMÍA:



### **¿Qué debe hacer una persona si se le rompe el condón, se le queda dentro de la vagina o fue forzada a tener relaciones sexuales?**

Puede utilizar la anticoncepción de emergencia para evitar un embarazo no deseado, pero ésta no previene las Infecciones de Trasmisión Sexual (ITS), por eso es importante acudir a una asesoría con personal capacitado.

Para usar la anticoncepción de emergencia, la mujer tiene hasta 72 horas después de la relación sexual sin protección. Este método actúa inmediatamente en el cuerpo de la mujer e impide que el óvulo y el espermatozoide se encuentren, es decir, que ocurra la fecundación.

### **¿En qué consisten las píldoras del día después?**

Son píldoras anticonceptivas de emergencia que sirven para evitar un embarazo no deseado después de una relación sexual sin protección. Aunque han sido llamadas píldoras del día siguiente, estas píldoras anticonceptivas pueden ser usadas hasta 72 horas después de la relación sexual no protegida.

Se pueden usar en los siguientes casos:

Cuando se rompió el condón o se deslizó dentro de la vagina.

Cuando se olvidó tomar o aplicar el método. Por ejemplo se dejó de tomar dos o más píldoras anticonceptivas tradicionales u olvidó la aplicación de la inyección y ha pasado más de una semana.

Cuando la mujer fue víctima de abuso sexual. Este método tiene una efectividad del 98% para la prevención del embarazo y para usarlo adecuadamente es necesario acudir a una asesoría médica.

Hoy en día sabe que la efectividad de las píldoras no se ve alterada por una utilización recurrente, sin embargo, se desaconseja fuertemente que se use como método anticonceptivo regular porque la ingesta de una carga hormonal tan fuerte de manera frecuente puede ser perjudicial para la salud de la mujer

Vale la pena recordar que la píldora del día después NO previene Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).