

# LOS ANTICONCEPTIVOS

## Los métodos de abstinencia periódica

Estos métodos se identifican en el momento en que la mujer es más fértil, que, en períodos de ciclo regular (28 días), dura más o menos 6 días. Hace falta abstenerse de relaciones sexuales en los días identificados como fértiles. Dichos métodos no son recomendados a personas distraídas, porque requieren mucha atención.

## La interrupción del coito

Interrumpir el coito, o sea, cuando el pene sale de la vagina al momento de la eyaculación, puede producir ansia y comprometer la relación de la pareja.

Su eficacia es baja, por muchas razones: una cantidad de espermatozoides puede ser emitida por el hombre en el curso de una relación sin que el mismo se de cuenta; no siempre la extracción del pene resulta tempestiva; de vez en cuando durante los preliminares puede ocurrir una eyaculación en proximidad de los genitales femeninos.

## El Preservativo (Condón)

El preservativo es un método de barrera, generalmente en látex, que se coloca sobre el pene en erección, poco tiempo antes de la relación sexual. Hay que saber que entre todos los anticonceptivos el preservativo es el único que protege contra las enfermedades sexuales y el SIDA. Tal vez no guste a alguien en la pareja. Su eficacia dependerá de la habilidad en saber utilizarlo. La probabilidad que el preservativo se rompa durante una relación es muy escasa.

## El anticonceptivo hormonal

Los anticonceptivos hormonales son los más eficaces ya que bloquean la ovulación. La hormona que puede detener la salida del óvulo se llama hormona progestional, contenida en todos los anticonceptivos hormonales. Hay distintos anticonceptivos hormonales que combinan cantidades variables de progesterona y de estrógena, sin embargo hay también anticonceptivos sin estrógenas.

Estos fármacos tienen una eficacia comparable a la de aquellos combinados, con la ventaja de poder ser utilizados incluso por las mujeres que no pueden o no quieren asumir estrógenas, sin efectos relacionados a las estrógenas del fármaco.

Con la píldora la asunción es necesariamente oral y cotidiana, hoy en día existen métodos "no-píldora", o sea anticonceptivos hormonales con modalidad de administración distintas que no requieren asunción cotidiana y evitan el tracto gastrointestinal y por lo tanto el riesgo de distracciones y los trastornos debidos a la absorberencia gastrointestinal.

Analicemos estos tipos de anticonceptivos:

- Anticonceptivos pluriennales (implante subcutáneo, espiral a emisión de hormonas). Ambos estos métodos tienen solo progesterona, pueden ser utilizados también por mujeres con problemas de asunción de estro-progesterona: riesgo cardiovascular, amamamiento, cefalea, humo, diabetes, (en estos casos puede ser necesario un control médico durante el uso, él dará informaciones útiles)
- Anticonceptivos mensuales (anillo vaginal: el método no oral con la más baja dosis diaria de estrógena)
- Anticonceptivos semanales (tirita transdérmica)

Los anticonceptivos modernos emiten modestas cantidades de hormonas; tienen menores efectos colaterales; no interfieren en la sexualidad. Recientemente se han desarrollado píldoras sin estrógenas. Éstas contienen sólo progesteronas y son las únicas aconsejadas primariamente para las mujeres que fuman, con exceso de peso, o que tienen problemas cardiovasculares, hasta durante el amamamiento.

Los anticonceptivos hormonales reducen: los dolores durante la ovulación y la menstruación; el flujo menstrual y en muchos casos favorecen bienestar psicológico por vivir una sexualidad relajada y satisfactoria. Son métodos reversibles, consenten volver a la fertilidad después la suspensión. Su utilizo es fácil. Para tomar una decisión informada hay que preguntar a su ginecólogo o al Consultorio Familiar, para aclarar dudas y encontrar la respuesta más adecuada a sus exigencias.

## **La espiral no medicada**

Las espirales son dispositivos ineruterinos que miran a crear un ambiente desfavorable para la implantación del óvulo. Las espirales tienen una elevada eficacia anticonceptiva sin embargo pueden

aumentar el riesgo de infecciones e inflamaciones; además no son aconsejadas a las mujeres nulíparas. Es un dispositivo que tiene que ser aplicado y extraído por un médico.

## **El anticonceptivo de emergencia**

El anticonceptivo de emergencia se actúa usando uno de los dos fármacos en comercio autorizados ("la píldora del día después").

No es un anticonceptivo "normal", es considerado como un sistema "de emergencia" y no de prevención.

Este anticonceptivo de emergencia debe ser utilizado lo antes posible como máximo dentro de 72/120 horas después de la relación según el fármaco utilizado.

La eficacia de este método, que se utiliza sólo en casos extremos, es elevada, pero no absoluta, aunque el fármaco más reciente sea 3 veces más eficaz si se asume en las primeras 24 horas y 2 veces más eficaz dentro de las 72 horas. Sin embargo no es aconsejable utilizarlo con frecuencia. Su eficacia es mayor si se utiliza por primera vez.

Parece cierto que los dos fármacos, si se asumen en proximidad de la ovulación, pueden obstaculizar su natural evolución (acción anticonceptiva). Sin embargo no pueden causar un aborto en un embrión enraizado ni alteraciones.

Si se quisiera utilizar el anticonceptivo de emergencia, para su prescripción es posible hacerlo a través de:

- consultorio familiar
- ginecólogo de confianza
- médico de familia
- emergencias hospitalarias
- servicio de Guardia Médica