



NORMAS DE UTILIZACIÓN DE ANTICONCEPTIVOS

Se debe elegir el que mejor se adapte a las necesidades de cada paciente.

PRESERVATIVO

Es una funda de látex muy fina que se coloca en el pene cuando está en erección. Cada preservativo sólo se usa una vez.

Para que sea eficaz colóquelo antes de cualquier contacto genital. Compruebe si está roto después de usarlo, la mejor forma de hacerlo es rellenándolo con agua.

No lo utilice si es alérgico al látex.

Compruebe su fecha de caducidad.

Como lubricantes puede utilizar cremas espermicidas o glicerina. Evite las cremas hidratantes, la vaselina o el aceite de bebé, porque estropean el preservativo.

Son eficaces para evitar embarazos y protegen del contagio de enfermedades de transmisión sexual, incluido el virus del sida.

Recomendado en relaciones sexuales esporádicas.

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Produce cambios en el interior de la matriz que no permiten el embarazo.

Es un objeto de plástico rodeado de un hilo de metal, tiene el tamaño aproximado de un imperdible. El médico del Centro de orientación Familiar (COF) lo colocará dentro de la matriz. No necesita anestesia.

Es conveniente revisarlo todos los años y cambiarlo cada 3 ó 5 años, según modelo. Puede retirarse en cualquier momento.

Tenga en cuenta que si utiliza el DIU la regla puede ser más larga y dolorosa

Es poco probable que lo expulse, aunque puede ocurrir los primeros días después de su colocación o en la regla.

El DIU no protege de las enfermedades de contagio sexual.

ESPERMICIDAS

Son sustancias que se presentan en forma de espumas, cremas o supositorios. Evitan el embarazo destruyendo los espermatozoides.

Debe usarlos junto con otros métodos anticonceptivos.

VASECTOMÍA

Es la operación que esteriliza al varón.

Es el método anticonceptivo definitivo más sencillo y eficaz.

Consiste en cortar el conducto que lleva los espermatozoides al semen, así el semen que expulsa se hace estéril.

Se realiza anestesiando localmente un fragmento de la piel que cubre los testículos. No es necesaria la hospitalización.

El semen será idéntico al que tenía anteriormente pero sin espermatozoides.

También su potencia sexual y la eyaculación serán idénticas a las que tenía antes de la intervención.

Las complicaciones, en todo caso locales, son poco frecuentes.

El cáncer de próstata no aumenta en las personas con vasectomía.

Debe realizar un análisis del semen para comprobar si la vasectomía ha sido eficaz. Se denomina espermograma y se realiza, aproximadamente, después de transcurridas unas 20 eyaculaciones. Mientras que el resultado de esta prueba no demuestre que es estéril deberá utilizar otro método para evitar el embarazo.

LIGADURA DE TROMPAS

Consiste en cortar o taponar el conducto o trompa que lleva el óvulo desde el ovario al útero, lo que impide la fecundación.

La intervención se realiza con anestesia parcial (durmiendo la mitad inferior del cuerpo). Necesita un día de ingreso en hospital.

La ligadura se realiza a través de una pequeña herida en el ombligo. También se puede realizar a través de la vagina.

La operación tiene efecto inmediato.

Con la ligadura de trompas no se altera el funcionamiento hormonal de su organismo. Sus reglas van a ser iguales a las que tenía con anterioridad y no se modificará el peso ni el vello de su cuerpo. De la misma forma sus relaciones sexuales, deseo sexual y orgasmos no se verán alterados.

ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Los anticonceptivos hormonales impiden la formación del óvulo en los ovarios, de esta forma impiden el embarazo. Puede usarlos en pastillas, implantes, parches o anillos vaginales. La composición es parecida a la de las hormonas que produce la mujer de forma natural.

TIPOS DE PREPARADOS.-

1. Los que tienen dos hormonas, llamadas estrógenos y gestágenos. Se presentan en forma de:
 - Pastillas, que se toman diariamente.
 - Anillo de plástico que se coloca dentro de la vagina (como un tampón) y se cambia una vez al mes.
 - Parches que se pegan en la piel y se cambian semanalmente.

2. Los que tienen solo gestágenos:
 - Pastillas, llamadas minipíldoras.
 - Inyecciones mensuales o trimestrales.
 - Implantes subcutáneos, son depósitos del medicamento del tamaño de una cerilla. Se colocan con una pequeña intervención en la parte interna del brazo. Duran entre 3 y 5 años.

Ventajas:

- La eficacia de los anticonceptivos hormonales es muy alta. Son seguros desde el primer ciclo.
- Regulan y disminuyen la cantidad y dolores de la regla.
- Cuando deje de tomarlos, se podrá quedar embarazada si lo desea.
- Puede utilizarlos en períodos largos. Pueden retirarse en cualquier momento y volver a utilizarlos pasado un tiempo.

Desventajas:

- Pueden agravar enfermedades del hígado y predisponen a la formación de trombosis, especialmente en las mujeres fumadoras.
- Pueden perder eficacia si los utiliza mientras usa algunos medicamentos o si olvida algún comprimido.
- Pueden disminuir el deseo sexual, provocar aumento de peso, dolor de cabeza, etc.

¿CUÁL ES EL MÉTODO MÁS RECOMENDABLE?

- Las pastillas que contienen dos hormonas.
- Si le resulta difícil acordarse de tomar pastillas, mejor utilice el anillo, implantes o parches.



- Si está amamantando, debe usar la píldora de un componente o implantes.
- Si es fumadora, deje de fumar, y si no es posible o padece hipertensión, mejor utilice los implantes.

Puede tener problemas:

- Con el anillo vaginal, si tiene dificultad para colocarse tampones.
- Con los implantes, si no tolera pequeñas operaciones.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

Antes de utilizar cualquier método anticonceptivo hormonal

Una vez que lo está utilizando:

- Si aparece dolor abdominal importante o dolor de pecho o dificultad para respirar.
- Si sufre dolor de cabeza intenso, mareos, pérdida de fuerza, pérdida de sensibilidad o alteraciones en la visión.
- Si experimenta dolor y enrojecimiento en alguna vena.
- Si no tiene la menstruación.