

Opciones de métodos de control de la natalidad (anticonceptivos)

Birth Control (Contraceptive) Options (Spanish)

La única forma de evitar un embarazo es no tener relaciones sexuales. Sin embargo, si usted es sexualmente activa, la mejor forma de reducir el riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual (ITS) es utilizar siempre un método anticonceptivo, además del preservativo. Existen muchos métodos de control de la natalidad (anticonceptivos) disponibles. Algunos métodos duran años y otros no. Algunos tienen hormonas, otros no. Los métodos anticonceptivos son seguros, fáciles de usar y tienen pocos efectos secundarios. Encontrar el método correcto puede ayudarla a prevenir el embarazo hasta que usted quiera quedar embarazada.

Tipos de anticonceptivos y protección

- El implante
- La inyección anticonceptiva
- El Dispositivo intrauterino, DIU
- Los preservativos
- Las píldoras
- El anillo
- El parche
- La anticoncepción de emergencia

El implante anticonceptivo

Un implante es una pequeña varilla que un proveedor de atención médica coloca bajo la piel en la parte superior del brazo. El implante libera la hormona progestina. Ésta impide que se libere un óvulo del ovario y evita que los espermatozoides lleguen al óvulo. El implante es del tamaño de un fósforo o cerilla (Imagen 1).

- Los implantes tienen una eficacia superior al 99 % en la prevención del embarazo.
- Los efectos son completamente reversibles una vez que se retira el implante.
- Los implantes duran hasta 3 años.
- Puede colocarse un implante justo después de haber dado a luz.
- Los implantes son seguros durante la lactancia.
- Los implantes **NO** protegen contra las ITS.



Imagen 1 El implante anticonceptivo es del tamaño de un fósforo o cerilla.

Efectos secundarios y riesgos

- El sangrado irregular y el manchado son comunes.
- Puede haber dolor o cicatrices en el lugar de la inserción.
- Es posible que experimente aumento de peso, dolor de cabeza, acné o cambio de humor.
- Existe un pequeño riesgo de desarrollar quistes en los ovarios.
- Puede haber infección a causa de la inserción (poco frecuente).
- El implante puede moverse de su lugar (poco frecuente).

El Dispositivo Intrauterino (DIU)

El dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño dispositivo en forma de T puesto en el útero por un doctor o profesional de la salud.

- Los DIU tienen una eficacia superior al 99% en la prevención del embarazo.
- Son completamente reversibles una vez que se retiran.
- Puede ponerse un DIU justo después de dar a luz.
- Son seguros durante la lactancia.
- Los DIU **NO** protegen contra las ITS.
- Existen dos tipos de DIU disponibles: hormonales y no hormonales.
- Los DIU no hormonales y algunos hormonales funcionan de inmediato y **pueden** utilizarse como anticonceptivo de emergencia.

<u>Hormonales</u> Hecho de plástico con cuerdas atadas.	<u>No hormonales</u> Hecho de plástico, y envuelto en alambre de cobre, con cuerdas atadas.
Libera la hormona progesterona para evitar que los espermatozoides fecunden el óvulo.	El cobre del DIU evita que los espermatozoides fecunden el óvulo. No libera ninguna hormona ni medicamento.
Dura de 3 a 8 años.	Puede durar hasta 10 años.
Tendrá períodos más ligeros y menos calambres menstruales. Algunas mujeres pueden dejar de tener sus períodos menstruales.	Algunas mujeres pueden tener períodos más abundantes y prolongados.



Efectos secundarios y riesgos

- Manchado y sangrado vaginal irregular.
- Calambres y algo de incomodidad en la inserción.
- El DIU puede moverse o salirse (expulsión). **Si esto ocurre, usted puede quedar embarazada.**
- El riesgo de embarazo es muy pequeño. Si esto llegase a ocurrir, hay un mayor riesgo de embarazo tubárico, infección, aborto espontáneo o parto prematuro.
- El riesgo de infección es muy pequeño. Está relacionado con la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP). La mayoría de los casos ocurren dentro de las primeras tres semanas y se los relaciona con las ITS, como la clamidia o la gonorrea.
- Es poco frecuente, pero un DIU puede ser empujado dentro y a través de la pared del útero mientras se está colocando. A esto se le llama perforación. A veces se necesita realizar cirugía para retirar el DIU.

La inyección anticonceptiva

La inyección anticonceptiva se administra cada 11 a 13 semanas **en la clínica por una enfermera o puede administrársela usted misma en casa** (Imagen 2). La inyección libera la hormona progestina. Ésta evita que el óvulo se libere. También impide que el esperma llegue al óvulo.

- Tiene un 94% de eficacia con el uso normal.

- La inyección dura 13 semanas.
- Puede administrarse justo después de haber dado a luz.
- Es segura durante la lactancia.
- La inyección **NO** protege contra las ITS.

Efectos secundarios y riesgos

- Existe el riesgo de embarazo si se retrasa o no se le administra la inyección.
- Manchado, períodos irregulares o es posible que el período se detenga por completo.
- Aumento de peso.
- Retraso para quedar embarazada después de dejar la inyección.
- Disminución de la densidad mineral ósea (esto normalmente mejora después de suspender la inyección. No hay prueba que indique que esto provoque fractura de huesos).



Imagen 2 La inyección.

Las píldoras

Las píldoras anticonceptivas orales son dispositivos de control de la natalidad que deben tomarse todos los días a la misma hora a fin de prevenir el embarazo (Imagen 3). Las píldoras contienen hormonas que evitan que el óvulo se libere. También impiden que el espermatozoide alcance al óvulo.

- Las píldoras tienen una eficacia del 91 % con un uso habitual.
- Las píldoras deben ser tomadas todos los días a la misma hora.
- Las píldoras **NO** protegen contra las ITS.



Imagen 3 Píldoras anticonceptivas.

Efectos secundarios y riesgos:

- Sensibilidad en los senos, náuseas, sangrado irregular y dolores de cabeza (la mayoría de estos síntomas mejora con el tiempo).
- Interactúa con ciertos medicamentos anticonvulsivos y contra el VIH.

- Coágulos de sangre en las venas y los pulmones. Esto es poco frecuente, pero puede poner en riesgo la vida.
- Elevación de la presión arterial.

El parche

El parche anticonceptivo es un pequeño adhesivo muy semejante a una venda (Imagen 4). El parche contiene las hormonas estrógeno y progestina. Estas hormonas evitan que el óvulo se libere. También impiden que el espermatozoides llegue al óvulo. Es importante retirar el parche antiguo antes de colocar uno nuevo.

- El parche tiene un 91% de eficacia en su uso habitual.
- Un parche tiene una duración de una semana.
- El parche **NO** protege contra las ITS.

Efectos secundarios y riesgos

- Sensibilidad en los senos, náuseas, sangrado irregular y dolores de cabeza (la mayoría de estos síntomas mejora con el tiempo).
- Tiene una menor eficacia en mujeres que pesan más de 198 libras.
- Interactúa con ciertos medicamentos anticonvulsivos y contra el VIH.
- Coágulos de sangre en las venas y los pulmones (el parche tiene más estrógeno que la píldora, por lo que el riesgo de coágulos de sangre es mayor. Esto es poco frecuente, pero puede poner en riesgo la vida.)
- Aumento de la presión arterial.



Imagen 4 El parche.

Anillo

El anillo vaginal es un pequeño y flexible anillo que se coloca en el interior de la vagina (Imagen 5). El anillo contiene las hormonas estrógeno y progestina. Estas hormonas evitan que el óvulo se libere. También impiden que el espermatozoides alcance al óvulo.

- El anillo tiene un 91 % de eficacia en su uso habitual.
- Un anillo puede durar de 4 semanas a 1 año.
- El anillo **NO** protege contra las ITS.



Imagen 5 El anillo vaginal.

Efectos secundarios y riesgos

- Sensibilidad en los senos, náuseas, sangrado irregular y dolores de cabeza. (la mayoría de estos síntomas mejoran con el tiempo).
- Interactúa con ciertos medicamentos anticonvulsivos y contra el VIH.
- Coágulos de sangre en las venas y los pulmones (Esto es poco frecuente, pero puede poner en riesgo la vida).
- Aumento de la presión arterial.

Anticonceptivos de emergencia (AE)

Si usted no usa ningún método anticonceptivo o su método falla, como cuando el preservativo se rompe, puede recurrir a métodos anticonceptivos de emergencia para evitar un embarazo no planificado (Imagen 6). Puede obtener un método anticonceptivo de emergencia como la píldora o un DIU.

- Las píldoras anticonceptivas de emergencia pueden adquirirse en la farmacia o a través de su médico o proveedor de atención médica. No necesita una receta médica. Las píldoras se deben tomar dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección, pero cuanto antes mejor.
- El DIU como anticonceptivo de emergencia puede ser insertado por un médico o proveedor de atención médica dentro de los 5 días siguientes a una relación sexual sin protección (Imagen 7).

No provoca abortos y no se debe confundir con la píldora abortiva.

Efectos secundarios y riesgos

- Cambios en los períodos menstruales.
- Sensibilidad en los senos, náuseas, dolores de cabeza, mareos y sensación de cansancio.

Cuándo llamar al médico

Llame a su médico o proveedor de atención médica si presenta dolor o efectos secundarios que no considere normales.



FOTOGRAFÍA: BEDSIDER.ORG

Imagen 6 Píldoras anticonceptivas de emergencia.



Imagen 7 DIU sin hormonas.

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Los preservativos se deben usar en **TODO** encuentro sexual para prevenir **el VIH y las ITS** (Imagen 8). Los otros métodos anticonceptivos **NO** protegen contra **el VIH y las ITS**. Los preservativos, por sí solos, tienen apenas un 82 % de eficacia en la protección contra el embarazo, y se deben usar con otro método anticonceptivo. Los preservativos se deben usar durante todos los encuentros sexuales, cada vez que se produzcan, en todo momento.



Imagen 8 Un preservativo.

Elabore un plan

Las decisiones que tome en este momento pueden afectar toda su vida. Las mejores formas de alcanzar sus objetivos son mantenerse saludable y actuar de manera inteligente en relación con los métodos anticonceptivos. El Nationwide Children's Hospital dispone de varios programas donde las pacientes jóvenes pueden acudir a conversar sobre relaciones sexuales, métodos anticonceptivos e ITS, y conseguir el método anticonceptivo apropiado para ellas.

- Estos programas:
 - Pueden proporcionar métodos anticonceptivos para pacientes hasta los 25 años.
 - Ofrecer la colocación de DIU e implantes el mismo día.
- Visite www.nationwidechildrens.org/BC4Teens para obtener más información sobre métodos anticonceptivos.
- **Usted puede agendar una cita** llamando al (614) 722-6200. Su médico o proveedor de atención médica de Nationwide Children's también puede programarle una cita. Para pacientes menores de 18 años, alguno de los padres o el tutor deben estar presentes en la primera cita.