



The Royal Women's Hospital Women's Health Information

1. Anticoncepción: opciones

1. Anticoncepción: opciones (1. Contraception: your choices)

¿Por qué se usan métodos de anticoncepción?

La práctica de la anticoncepción es necesaria si usted desea evitar un embarazo no planificado y enfermedades de transmisión sexual [ETS].

El ovario de la mujer produce un óvulo todos los meses. El semen del hombre contiene millones de espermatozoides y éstos se liberan cuando él eyacula. Tan solo se necesita un espermatozoide para fertilizar un óvulo y empezar un embarazo. Si una pareja tiene relaciones sexuales - penetración del pene en la vagina - y no toma precauciones, existe un alto riesgo de un embarazo. La práctica de la anticoncepción permite las relaciones sexuales y evita la posibilidad de un embarazo no planificado.

El uso de un condón o preservativo siempre es buena idea

En Australia hay más de 20,000 enfermedades nuevas de transmisión sexual por año. Una de las más comunes se llama 'clamidia', que de no tratarse puede llevar a la infertilidad. El uso del condón es la mejor protección contra infecciones y si combina éste con un lubricante a base de agua cada vez que tenga relaciones tendrá menos posibilidades de contraer VIH/SIDA y muchas otras enfermedades de transmisión sexual.

Cómo decidir que tipo de anticoncepción usar

Usted y su doctor o la enfermera especialista en salud de la mujer le puede hablar sobre el método de anticoncepción más indicado para usted.

La siguiente información es solo una breve descripción de las opciones de anticoncepción que tiene a su disposición. Si desea informarse con más detalles sobre algún método determinado de anticoncepción, pregúntele a su médico o partera. En su defecto podrá encontrar toda la información y datos que ofrecemos en nuestro sitio web: <http://www.thewomens.org.au>.

El condón femenino

El condón femenino es muy eficaz cuando se usa correctamente. Este es una funda prelubricada que encaja holgadamente dentro de la vagina y es fácil de retirar después. Esto significa que debe usar uno nuevo cada vez que tiene relaciones.

Éste no produce efectos secundarios y reduce el riesgo de las enfermedades de transmisión sexual. No obstante, es muy caro y difícil de conseguir.

Vea también la hoja de datos No. 2 - *El condón*

El condón masculino

El condón masculino es una funda fina de goma o poliuretano que se coloca sobre el pene erecto o duro. Éste recolecta los espermatozoides y previene que entren en la vagina y el útero. El condón se puede adquirir fácilmente en las farmacias o supermercados; reducen el riesgo del embarazo, al igual que de las enfermedades de transmisión sexual.

Vea también la hoja de datos No. 2 – *El condón y el diafragma*

El diafragma

El diafragma es un disco de goma o caucho con forma cúpula que se coloca dentro de la vagina y cubre el cuello uterino. Éste previene que los espermatozoides lleguen al útero. Se puede usar en cualquier momento, aún durante la menstruación, y se puede lavar y así usar muchas veces. Se debe colocar antes de tener relaciones sexuales (hasta 24 horas antes) y retirarse después de seis horas del acto. Algunas mujeres tienen dificultad en ponérselo.

Vea también la hoja de datos No. 2 – *El condón y el diafragma*

La píldora

Hay dos tipos principales de píldoras anticonceptivas.

La píldora combinada

Ésta contiene dos hormonas y previene que los ovarios liberen un óvulo todos los meses. Usted sangrará igual todos los meses, aunque la pérdida será más ligera. La píldora combinada puede aliviar el acné y los síntomas del síndrome premenstrual. Los efectos secundarios ocasionales incluyen hinchazón, náuseas y aumento de peso.

La píldora de progestina (minipíldora o POP)

Ésta contiene solo una hormona y funciona al alterar la mucosidad en la entrada del útero, de tal modo que el espermatozoide no puede penetrar para fertilizar al óvulo.

La píldora de progestina es menos eficaz que la píldora combinada debido a que no detiene la ovulación.

Vea también la hoja de datos No. 3 – *La píldora*

La píldora de emergencia**(Conocida anteriormente como la píldora de la mañana siguiente)**

Si usted no estaba usando ningún método de anticoncepción y tuvo relaciones sexuales cuando no lo había planeado, o si se le rompió el condón y no quiere quedar embarazada, entonces podrá tomar la píldora de emergencia. La píldora de emergencia se puede adquirir en las farmacias sin receta médica.

La píldora de emergencia debe de tomarse dentro de los tres días (72 horas) de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

Vea también la hoja de datos No. 3 - *La píldora*

La inyección anticonceptiva

DMPA, también conocida como Depo Provera o Depo Ralovera, es un método de anticoncepción en forma de inyección que se aplica a las mujeres cada 12 semanas. Es una hormona sintética de prolongada acción. Es aconsejable para las madres lactantes. Cualquier efecto secundario puede durar hasta 12 semanas.

Vea también

La hoja de datos de anticoncepción No. 4 - *Inyecciones e implantes*

La hoja de datos de anticoncepción No. 5 - *Depo Provera*

El implante de la piel

Éste consiste de una varilla de plástico que contiene una hormona, la progestina, la cual se inserta por debajo de la piel en el brazo. Funciona al prevenir que los ovarios liberen un óvulo todos los meses. La mayoría de las mujeres sangran de un modo diferente y algunas dejan de sangrar completamente. Otras experimentan dolores a los senos, dolores de cabeza o mareos.

Vea también la hoja de datos No. 4 - *Inyecciones e implantes*

El dispositivo intrauterino (DIU)

Éste es un pequeño dispositivo anticonceptivo que se coloca en el útero de la mujer. Existen dos tipos de DIU: el de cobre y el dispositivo de progestina o Mirena.

A pesar de que los DIU vienen usándose desde hace más de 30 años para prevenir los embarazos, aún no se entiende como funcionan. Los dispositivos afectan el movimiento de los espermatozoides y la supervivencia de éstos en el útero para que no puedan llegar al óvulo y lo fertilicen. El DIU también cambia la membrana del útero, el endometrio, para que no sea adecuado para el embarazo y previene que el óvulo, si éste llegara a fertilizarse, se desarrolle.

Es un método de anticoncepción muy eficaz a largo plazo.

El DIU de cobre puede causar más pérdidas de sangre con las reglas y el DIU de Progestina o Mirena menos pérdida.

La esterilización

Tanto el hombre como la mujer pueden operarse para volverse estériles. La operación de la mujer se hace por el abdomen y se le conoce como ligación de trompas y en el caso del hombre se le conoce como vasectomía. Las operaciones tienen una eficacia superior al 99% y son permanentes. Este método es para personas que ya tienen todos los hijos que desean tener.

Hoy en día también existen pequeñas inserciones que se colocan dentro de las trompas de las mujeres a través de un instrumento especial. Este procedimiento se hace por la vagina y se puede realizar mientras la mujer está despierta.

Los métodos naturales de anticoncepción

Los métodos que se enumeran a continuación no son muy eficaces y generalmente no se recomiendan por sí solos como métodos de anticoncepción.

Los métodos del ritmo, Billings, moco, ovulación y temperatura son nombres que se dan cuando la mujer determina cuando se encuentra fértil, o más propensa a salir embarazada. Sin embargo, estos métodos le indican cuando evitar las relaciones sexuales. Estos métodos se harán difíciles de usar cuando las menstruaciones de la mujer no son regulares. Se necesita mucha práctica para usarlos bien y no son muy fiables.

El Retiro

Así se le llama cuando el hombre retira su pene de la vagina antes de eyacular. No tiene éxito si él se olvida de retirar el pene o si no lo hace rápidamente. Además puede haber espermatozoides en la etapa previa a la eyaculación (en el fluido que sale del pene antes de eyacular). Si el hombre eyacula en la entrada de la vagina los espermatozoides pueden llegar a impregnar a la mujer con este método.

El Espermicida

Es un gel o pomada que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Algunas personas usan el espermicida con el preservativo o diafragma, sin embargo no son eficaces por sí solos.

Dónde puede adquirir más información

Women's Health Information Centre (RWH)

(03) 8345 3045

1800 442 007 (llamada gratuita) Correo electrónico: whic@thewomens.org.au

<http://www.thewomens.org.au>

The Choices Clinic (La Clínica de Opciones) en el Royal Women's Hospital

Por un bajo costo se le ofrece consejería, consultas y tratamiento para todos los requerimientos de anticonceptivos y de salud sexual.

Horario: lunes, martes, jueves, 8.30am a 11.30am.

Teléfono: (03) 8345 2000

Otros datos de interés

El Royal Women's Hospital tiene a la disposición una serie de hoja de datos en muchos idiomas en Internet. Si desea informarse mejor diríjase al sitio web de promoción de salud: <http://www.thewomens.org.au>

En su defecto usted puede dirigirse a su profesional de salud del Royal Women's Hospital para que le de copias impresas de cualquiera de las hojas de datos:

- No. 2 *Preservativos o condones y diafragmas*
- No. 3 *La píldora*
- No. 4 *Depo Provera – una inyección anticonceptiva*
- No. 5 *Implanon – un implante anticonceptivo*
- No. 6 *DIU (Dispositivo intrauterino)*

La información de esta hoja de datos ha sido basada en un folleto titulado: Basic Facts about Contraception: FPA Health [Datos Fundamentales sobre la Anticoncepción]

Ninguna parte de la información de este folleto podrá ser reproducida para fines comerciales sin el permiso del FPA Health y el Royal Women's Hospital.

