



# CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Métodos Anticonceptivos

Dr. Jose Miguel Cuelbro Ricaldi  
Itzel Jaqueline Ramosmatambu

Universidad Del Sureste  
[Dirección de correo electrónico]

## Métodos anticonceptivos eficaces para los adolescentes sexualmente activos

La American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda a los padres que hablen con sus adolescentes respecto a que no tener relaciones sexuales es la mejor manera de prevenir las ETS, la infección por VIH y el embarazo. No obstante, estas conversaciones también deben abordar las opciones confiables de anticoncepción.

### Anticonceptivos reversibles de larga duración

Los anticonceptivos reversibles de larga duración, ARLD son los anticonceptivos más eficaces para evitar un embarazo. Menos del 1 % de las usuarias quedan embarazadas durante el primer año en que los usan. Los ARLD también pueden tener otros beneficios médicos, incluyendo la ayuda con menstruaciones de flujo muy abundante o dolorosas.

Hay dos tipos de ARLD. Ellos son el dispositivo intrauterino (DIU) y el implante subcutáneo. Los ARLD no son "métodos de barrera" y no ayudan a prevenir las enfermedades de transmisión sexual. Es por eso que las adolescentes que usan ARLD también deben usar un condón u otro tipo de protección de barrera durante la actividad sexual para prevenir infecciones.

Qué es: Un implante delgado y flexible que contiene una hormona llamada etonogestrel. El implante es aproximadamente del tamaño de un fósforo. Se coloca debajo de la piel (subcutáneo) de la parte superior del brazo.

DIU de tipo T de cobre (99.2 % de eficacia en la prevención de embarazos): No contiene hormonas. Solo debe cambiarse luego de 10 a 12 años.

DIU de levonorgestrel (99.8 % de eficacia en la prevención de embarazos): Contiene una hormona. Solo debe cambiarse después de 3 a 7 años. Ofrece anticoncepción segura y a largo plazo. No hay que recordar hacer nada a diario, ni semanalmente ni mensualmente para estar protegida contra un embarazo no deseado. Con el DIU de levonorgestrel podría tener menos dolores menstruales y menstruaciones de flujo más liviano. Con el tiempo, muchas adolescentes dejan de menstruar. Puede causar dolor o calambres durante un breve tiempo después de la colocación.

DIU de levonorgestrel: Puede haber flujo menstrual irregular o pérdidas. Esto suele mejorar después de un tiempo.

### Anticonceptivos de acción corta

Hay muchos tipos de anticonceptivos de acción corta. Tienen más del 90 % de eficacia en la prevención de embarazos. Deben usarse con un condón u otro tipo de protección de barrera para prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

### Inyección de progestina

Qué es: Una inyección que contiene una hormona que evita que los ovarios liberen un óvulo. Tiene un 94 % de eficacia en la prevención de embarazos. Protección de larga duración; solo requiere que se visite al médico cada 3 meses. Además, la inyección protege contra el cáncer de endometrio y la anemia ferropénica. Podría tener menos dolores menstruales y menstruaciones de flujo más liviano. (Muchas adolescentes dejan de menstruar después de varias dosis). Puede provocar aumento de peso. Puede generar menstruaciones irregulares o pérdidas leves al principio. Podría afectar la densidad ósea. La solidez de los huesos suele mejorar cuando se deja de usar la inyección.

Anillo vaginal anticonceptivo Qué es: El anillo tiene hormonas (etonogestrel/etinilestradiol) que evitan que los ovarios liberen óvulos. Se coloca el anillo en la vagina una vez al mes. Queda colocado durante 3 semanas y se retira durante 1 semana. Durante esa semana, la usuaria menstrúa. Tiene

un 91 % de eficacia en la prevención de embarazos. Menstruaciones de flujo más leve. Menos dolores menstruales. Es posible que mejore el acné.

Como Desventajas: Algunas usuarias olvidan cambiarse el anillo cada mes. Podría causar dolores de cabeza, náuseas, secreción vaginal o sensibilidad en los senos. Podría aumentar el riesgo de formación de coágulos. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

#### Parche transdérmico

Qué es: El parche contiene hormonas (noretigestromin y etinilestradiol) que se absorben a través de la piel (transdérmico). Las hormonas evitan que los ovarios liberen óvulos. Se quita el parche y se pone uno nuevo cada semana durante tres semanas. Luego, no se usa el parche durante una semana. Durante esa semana, la usuaria menstrúa. 91 % de eficacia en la prevención de embarazos. Menstruaciones de flujo más leve. Menos dolores menstruales. Es posible que mejore el acné. Las adolescentes podrían olvidarse de cambiar el parche cada semana. Podría aumentar el riesgo de formación de coágulos. Otras personas podrían ver el parche si no estuviera cubierto por la ropa. Esto podría molestar a algunas adolescentes. Puede causar dolores de cabeza, náuseas, irritación en la piel o sensibilidad en los senos. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

#### Píldoras anticonceptivas orales

Qué es: Hay dos tipos de píldoras anticonceptivas orales. La píldora anticonceptiva oral combinada contiene estrógeno y progesterona, las dos hormonas sexuales femeninas que controlan un ciclo menstrual. La píldora que solo contiene progestina (también llamada la mini píldora) tiene solo esa hormona. Es muy poco frecuente que se receten a las adolescentes.

Ventajas: 91 % de eficacia en la prevención de embarazos, Menstruaciones de flujo más leve, Menos dolores menstruales, Mejora el acné, Reduce el riesgo de cáncer de ovario y de endometrio y de anemia ferropénica. Los efectos secundarios graves pero poco frecuentes pueden incluir coágulos, accidentes cerebrovasculares, hipertensión y migrañas. Podrían causar dolores de cabeza, náuseas o sensibilidad en los senos. Se deben tomar más o menos a la misma hora todos los días. Esto puede ser difícil de recordar para algunas adolescentes. El médico le explicará a la adolescente lo que debe hacer si omite una dosis. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

#### Métodos de protección de barrera

Las personas de todos los sexos deben usar métodos de barrera además de uno de los métodos de protección antemencionados para todos los tipos de actividad sexual. Los métodos de barrera ayudan a prevenir las enfermedades de transmisión sexual, el VIH y el embarazo. Las enfermedades de transmisión sexual están en aumento entre las personas de 15 a 24 años de edad.

#### Condón externo (condón masculino)

Qué es: Un elemento de látex, sintético o de material natural diseñado para colocarse sobre el pene. 82 % de eficacia en la prevención de embarazos. Disponible sin receta. Fácil de usar. Poco costoso. Uno de los únicos métodos que protege contra las ETS. Puede usarse con otros métodos de protección contra las infecciones y añade protección contra embarazos. Debe usarse correctamente cada vez. Puede romperse o salirse durante el acto sexual. Las personas alérgicas al látex probablemente deban usar condones de poliuretano o de poliisopreno.

#### Condón interno

Qué es: Es una cubierta floja de poliuretano con dos anillos flexibles. Un anillo calza dentro de la vagina, el ano o la boca. El otro calza del lado de afuera. Ventajas: 79 % de eficacia en la prevención

de embarazos. Puede usarse en combinación con otros métodos de protección para protegerse contra las infecciones y añadir protección contra el embarazo. Se necesita receta para comprarlo. Puede ser difícil de colocar. Se puede resbalar durante el uso. Es más caro que los condones externos.

#### Preservativo bucal

Qué es: Una lámina de látex o sintética (nitrilo o poliuretano) que funciona como barrera y que los usuarios colocan sobre el pene, la vulva, la vagina, la boca, el ano o cualquier otra parte del cuerpo. Disponible sin receta. Ofrece protección contra infecciones durante el sexo oral.

Desventajas: No hay información disponible sobre lo bien que funciona.

#### Para una emergencia:

Qué es: El anticonceptivo de emergencia contiene solo progestinas. Disponible sin receta, incluso para adolescentes. Los médicos pueden recetar otras opciones de anticoncepción de emergencia. Puede funcionar hasta 5 días después del acto sexual para evitar el embarazo. El momento en que se tome es importante. Es más probable que evite el embarazo si se toma lo más pronto posible después del acto sexual. No protege contra las enfermedades de transmisión sexual. Puede provocar náuseas o vómitos.

#### Otros métodos:

Hay algunos métodos que no funcionan tan bien para evitar embarazos. Tampoco protegen a las personas contra el contagio de enfermedades de transmisión sexual. Retiro del pene (coitus interruptus) En este método se retira el pene de la vagina antes de la eyaculación. 78 % de eficacia en la prevención de embarazos. Incluso si se hace correctamente, el pene libera fluidos en la vagina antes de la eyaculación. Esos fluidos contienen miles de espermatozoides y, a veces, virus o bacterias.

#### Métodos de control de la fertilidad

Una mujer lleva un control de su ciclo menstrual, se toma la temperatura todas las mañanas e inspecciona el color y la textura de su moco cervical cada día. Durante la semana en la que tiene señales de estar ovulando, no tiene relaciones sexuales. 76 % de eficacia en la prevención de embarazos.

#### Espermicida

Esto es un gel, crema o espuma que la mujer se aplica en la profundidad de la vagina antes del acto sexual. Puede ser engorroso y difícil de usar. Se puede usar con otros métodos para ayudar a prevenir el embarazo, pero podría aumentar el riesgo de una infección por VIH en quienes corren alto riesgo. 72 % de eficacia en la prevención de embarazos.