

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS EFICACES PARA LOS ADOLESCENTES SEXUALMENTE ACTIVOS

Los anticonceptivos ayudan a proteger a las personas contra un embarazo y contra el contagio de enfermedades durante la actividad sexual. 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.

1

Los anticonceptivos reversibles de larga duración

Los 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. Los ARLD no son "métodos de barrera" y no ayudan a prevenir las enfermedades de transmisión sexual.

- **Implante subcutáneo:** es un implante delgado y flexible que contiene una hormona llamada etonogestrel, es aproximadamente del tamaño de un fósforo. Se coloca debajo de la piel (subcutáneo) de la parte superior del brazo, 99.95 % de eficacia en la prevención de embarazos, debe cambiarse después de 3 a 5 años, Contiene progestina, una hormona que impide que el ovario libere un óvulo. Aunque puede causar sangrado irregular y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- **DIU:** es un dispositivo anticonceptivo pequeño y flexible en forma de T. se introduce en el útero. Ofrece anticoncepción segura y a largo plazo. Hay dos tipos:
 - **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. Su desventaja es que puede conducir a un aumento de los dolores menstruales, pérdidas y flujo menstrual más abundante. Esto suele mejorar con el tiempo.
 - **DIU de levonorgestrel** (99.8 % de eficacia en la prevención de embarazos): Contiene una hormona. Solo debe cambiarse después de 3 a 7 años. Su desventaja es que puede haber flujo menstrual irregular o pérdidas. Esto suele mejorar después de un tiempo.

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:** Una inyección que contiene una hormona que evita que los ovarios liberen un óvulo, 94 % de eficacia en la prevención de embarazos, protege contra el cáncer de endometrio y la anemia ferropénica, protección de larga duración; solo requiere que

se visite al médico cada 3 meses, aunque puede provocar aumento de peso y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

Anillo vaginal anticonceptivo: El anillo tiene hormonas (etonogsetrel/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, aunque podría aumentar el riesgo de formación de coágulos y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

Parche transdérmico: El parche contiene hormonas (norelgestromin 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, tiene un 91 % de eficacia en la prevención de embarazos, menos dolores menstruales, aunque puede causar dolores de cabeza, náuseas, irritación en la piel o sensibilidad en los senos coágulos y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

Píldoras anticonceptivas orales: 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, tiene un 91 % de eficacia en la prevención de embarazos, 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 coágulos y 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): Un elemento de látex, sintético o de material natural diseñado para colocarse sobre el pene, tiene un 82 % de eficacia en la prevención de embarazos, disponible sin receta, fácil de usar, sus desventajas son que puede romperse o salirse durante el acto sexual, las personas alérgicas al látex probablemente deban usar condones de poliuretano o de poliisopreno.

Condón interno: 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, tiene un 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, sus desventajas son que se necesita receta para comprarlo, puede ser difícil de colocar y son más caros.



Preservativo bucal: 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, está disponible sin receta, ofrece protección contra infecciones durante el sexo oral, su desventaja es que no hay información disponible sobre lo bien que funciona.

Para una emergencia.

El anticonceptivo de emergencia contiene solo progestinas, Disponible sin receta, incluso para adolescentes, los médicos pueden recetar otras opciones de anticoncepción de emergencia y puede funcionar hasta 5 días después del acto sexual para evitar el embarazo, sus desventajas son que 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 y no protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

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, tiene un 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, tiene un 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 y tiene un 72 % de eficacia en la prevención de embarazos.

BIBLIOGRAFIA:

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/dating-sex/Paginas/birth-control-for-sexually-active-teens.aspx>