



Métodos anticonceptivos eficaces  
para los adolescentes  
sexualmente activos

Crecimiento y desarrollo biológico

Dr. José Miguel Culebro Ricaldi

Medicina humana

Séptimo semestre

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.

Los pediatras deben empezar a hablar acerca de conductas sexuales, anticoncepción y formas de prevenir las enfermedades de transmisión sexual (ETS) alrededor de la visita del control médico de los 11 años. Pueden proporcionar o recetar anticonceptivos en el consultorio o hacer remisiones a otros recursos de la comunidad.

### **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.

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.

#### Implante subcutáneo

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.

Ventajas:

- 99.95 % de eficacia en la prevención de embarazos.
- Ofrece anticoncepción segura y a largo plazo.
- Solo debe cambiarse después de 3 a 5 años.
- Contiene progestina, una hormona que impide que el ovario libere un óvulo.

Desventajas:

- Puede causar sangrado irregular.
- Entre los efectos secundarios menos comunes se incluyen aumento de peso, dolor de cabeza y acné.
- No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

#### Dispositivo intrauterino (DIU)

Un dispositivo anticonceptivo pequeño y flexible en forma de T. Un profesional experimentado lo introduce en el útero. 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.

DIU de levonorgestrel (99.8 % de eficacia en la prevención de embarazos): Contiene una hormona. Solo debe cambiarse después de 3 a 7 años.

Ventajas:

- 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.

Desventajas:

- 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.
- DIU de tipo T de cobre: Puede conducir a un aumento de los dolores menstruales, pérdidas y flujo menstrual más abundante. Esto suele mejorar con el tiempo.
- No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.

### **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

Una inyección que contiene una hormona que evita que los ovarios liberen un óvulo.

Ventajas:

- 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).

#### Desventajas:

- 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.
- Podría aumentar el riesgo de formación de coágulos.
- 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.

#### Ventajas:

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

#### 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

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.

#### Ventajas:

- 91 % de eficacia en la prevención de embarazos.
- Menstruaciones de flujo más leve.
- Menos dolores menstruales.

- Es posible que mejore el acné.

Desventajas:

- Las adolescentes podrían olvidarse de cambiar el parche cada semana.
- Podría aumentar el riesgo de formación de coágulos.
- 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 minipíldora) 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.

Desventajas:

- 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.
- 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 masculino

Un elemento de látex, sintético o de material natural diseñado para colocarse sobre el pene.

Ventajas:

- 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.

Desventajas:

- 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 femenino

Es una cubierta floja de poliuretano con dos anillos flexibles. Un anillo calza dentro de la vagina, el ano o la boca.

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.

Desventajas:

- 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

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.

Ventajas:

- Disponible sin receta.
- Ofrece protección contra infecciones durante el sexo oral.
- Desventajas:
- No hay información disponible sobre lo bien que funciona.

### Píldora del día siguiente

El anticonceptivo de emergencia contiene solo progestinas.

Ventajas:

- 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.

Desventajas:

- 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.

## **Métodos naturales**

### 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.