

# HIJAS DE LA LUNA

**La menstruación**

**Métodos anticonceptivos**

# La menstruación

## Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos se definen como las estrategias para impedir o reducir de forma significativa las probabilidades de que se produzca la fecundación y con ello el embarazo al mantener relaciones sexuales con penetración vaginal.

¿Cómo se **clasifican** los métodos anticonceptivos?

- **Masculinos o femeninos**, en función de su uso lo utiliza el hombre o la mujer.
- **Orales o no orales**, si se toman en forma de pastillas o si se colocan en otro lugar del cuerpo.
- **Hormonales o no hormonales**, en base a si su composición tiene hormonas.
- **Temporales o permanentes**, en función de la duración de la anticoncepción.
- **Reversibles o irreversibles**, haciendo referencia a la esterilización del hombre o de la mujer.

Un mismo método anticonceptivo puede incluirse en **varios grupos**. Para describirlos, lo haremos en función de cómo actúa.

## **MÉTODOS BARRERA**

Se trata de anticonceptivos que evitan la llegada de los espermatozoides al óvulo de forma física. El más conocido es el preservativo de uso masculino, no obstante, existen otros:

**Preservativo masculino:** También llamado profilácticos o condón, este método anticonceptivo que tiene forma de funda y se coloca alrededor del pene. Generalmente, el preservativo está hecho de látex y viene lubricado con espermicidas. Al colocarle alrededor del pene, el semen se queda atrapado en su interior después de una eyaculación. Su efectividad es del 97% y el precio suele rondar los 10€ por caja.

**Preservativos femenino:** Es similar al condón masculino, pero con un anillo rígido ancho para evitar

que resbale por el orificio vaginal. Su precio es de 2€ cada unidad.

**Diafragma:** Es un capuchón de goma que se coloca en la vagina y obstruye el orificio del cuello del útero, evitando así el paso de los espermatozoides. Su efectividad es del 95% y tiene un coste de 50€, pero puede usarse varias veces si se cuida bien.

**DIU intrauterino:** También conocido como “T de cobre”. Se coloca un DUI a través de una consulta ginecológica, tiene una efectividad del 95% y es de carácter permanente. Es más económico que el DIU hormonal. Su precio está en torno a los 100€.

La **características** de estos anticonceptivos (a excepción del DIU) son las siguientes:

- Sólo son necesarios durante la relación sexual.
- No requieren control médico, pero sí recomendación ginecológica.
- No presentan efectos secundarios.
- Únicamente el preservativo masculino y femeninos evitarían el contagio por una ETS.



## ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Son los más utilizados por nosotras y se componen de versiones sintéticas de las hormonas sexuales femeninas, normalmente por **estrógenos** y la **progesterona**.

Su mecanismo de acción consiste en **alterar los niveles hormonales** naturales en la mujer para impedir que tenga lugar la ovulación y así no haya posibilidad de fecundación por parte del espermatozoide.

Además, los anticonceptivos hormonales también alteran el endometrio y el moco cervical, evitando que el útero se prepare para la implantación embrionaria.

La fiabilidad de los anticonceptivos hormonales es muy alta (98-99%), siempre que se utilicen correctamente y siguiendo las indicaciones médicas. Además de su función anticonceptiva, estos métodos hormonales de anticoncepción tienen otras aplicaciones: Ayudan a controlar el sangrado de la menstruación y sirven de tratamiento para enfermedades como la endometriosis.

No obstante, presentan algunos inconvenientes:

- Pueden presentar **efectos secundarios** no deseados.
- No todas las mujeres los pueden utilizar.
- No previenen de enfermedades de transmisión sexual.

Se pueden **clasificar** de la siguiente forma:

**Píldoras anticonceptivas:** En forma de pastillas que deben de tomarse de forma oral. Se componen de estrógenos y gestágenos principalmente. Las características son:

- Reducen el sangrado y el dolor menstrual.
- Previenen la anemia.
- Regularan el ciclo menstrual
- Protegen frente al cáncer de ovario y endometrio.
- Reducen el riesgo de enfermedad inflamatoria pélvica.
- Reducen el acné.

Por otro lado:

- **Son de uso diario:** requieren una toma al día en la misma franja horaria, lo que puede provocar olvidos.
- Aumentan el **riesgo** de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Tienen **efectos secundarios:** cambios de peso, aumento de la sensibilidad en los pechos, depresión...

**Anticonceptivos inyectables:** Inyección de hormonas por vía intramuscular. Su duración es de un mes o tres meses en función de la dosis hormonal y tiene una eficacia muy elevada, del 99%. Las características son:

- Elimina el riesgo de olvido en comparación con las pastillas anticonceptivas diarias.
- Reduce el acné.
- Reduce los dolores menstruales
- Reduce el sangrado de la menstruación.

También puede producir **efectos secundarios:**

- Dolores de cabeza.
- Sangrado irregular.
- Dolores de cabeza



- Aumento de peso.
- Sensibilidad en los senos.
- Además la inyección anticonceptiva **no previene de las ETS**, requiere un control médico y en caso de abandono por deseo de embarazo, la ovulación puede tardar un tiempo en restablecerse. El coste de la inyección anticonceptiva puede variar en función de cada tipo. Aproximadamente, cada ampolla mensual cuesta unos 3€.

**Parches anticonceptivos:** Se trata de pequeños parches colocados en la piel que van liberando de forma continuada la dosis hormonal. Los parches anticonceptivos pueden colocarse en los glúteos, en el abdomen, en la parte superior de la espalda o en la parte exterior alta del brazo. Además estos parches deben cambiarse una vez por semana y aunque su efectividad normalmente es elevada, se ve reducida en mujeres con sobrepeso.

Las ventajas y desventajas de los parches anticonceptivos son las mismas que en la píldora



anticonceptiva, aunque se pueden añadir los siguientes inconvenientes:

- No protegen de las ETS.
- Sangrados leves entre períodos al inicio de su uso.
- Irritación en la piel.
- Posibilidad de desprendimiento del parche
- No se recomienda su uso en mujeres de más de 35 años.
- Su efectividad disminuye en mujeres con peso superior a los 90kg.
- Es costoso en comparación con otros métodos.

Puesto que el parche anticonceptivo es de aplicación transdérmica, los vómitos y la diarrea no afectan a la liberación hormonal, cosa que sí ocurre con la píldora oral.

El precio de los parches anticonceptivos está en torno a unos 15€ para una caja y cada caja lleva tres parches, por tanto, tendría para tres semanas.

**DIU con liberación hormonal:** El dispositivo intrauterino, conocido por sus siglas como DIU, es un dispositivo en forma de "T" que se coloca en el útero y

va liberando hormonas. Esta liberación hormonal impide la implantación del embrión en el útero en el caso de que ocurra la fecundación. La duración del DIU es de 5 años y es colocado por el médico. Su ventaja es el carácter permanente que permite a la mujer olvidarse de la anticoncepción durante unos años. Por eso, se recomienda el uso exclusivo en mujeres que han tenido un parto previamente.

Sin embargo, algunos de los inconvenientes que pueden sufrir las mujeres con DIU se detallan a continuación:

- La inserción suele ser dolorosa.
- Puede causar calambres y dolores de espalda.
- Puede ocasionar periodos irregulares y dolorosos.
- Riesgo de inflamación pélvica e inflamación del cuello uterino.
- Riesgo de embarazo ectópico.
- Puede ser expulsado espontáneamente por el cuerpo.
- Coste elevado.
- No previene del contagio de ETS.

Aproximadamente, el precio del DIU hormonal es de 200 euros. Además, a este precio hay que sumar los gastos de la consulta del ginecólogo para su colocación. No obstante, como su duración es de 5 años, el coste quedaría compensado.

Existe otra versión del DIU que libera iones para inhibir la motilidad espermática en lugar de liberar hormonas. Puedes revisar ambos tipos de DIU en el siguiente post: El dispositivo intrauterino.

**Implante anticonceptivo:** El implante anticonceptivo consiste en un pequeño implante de plástico flexible que se coloca bajo la piel del brazo y va liberando la dosis hormonal necesaria para evitar la ovulación.

Su principal ventaja es que puede durar uno, tres o cinco años. Por tanto, es un anticonceptivo permanente con alta eficacia anticonceptiva.

Las ventajas son:

- Regula las menstruaciones.
- Reduce el sangrado.
- Evita los dolores.



En cuanto a inconvenientes nos encontramos:

- Requiere una cirugía menor para su colocación.
- Puede dejar una pequeña cicatriz.
- Las hormonas pueden causar efectos secundarios.

**Anillo vaginal:** Este anticonceptivo consiste en un aro flexible colocado en el cuello del útero que va liberando hormonas. El anillo vaginal se mantiene en la vagina durante tres semanas y luego se quita. En la cuarta semana, la mujer tendrá el período y, a la semana siguiente, se pone un nuevo anillo. Sin embargo, no hay que acudir al médico para el cambio, sino que es la propia mujer la que hace el reemplazo.

Su actuación es similar a las pastillas anticonceptivas, con la ventaja añadida de que no debe ser tomado diariamente, sino simplemente se debe extraer cada tres semanas y colocar uno nuevo tras la semana de menstruación.

## **MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DEFINITIVOS**

Se trata de una anticoncepción permanente de gran eficacia que requiere una intervención quirúrgica.

Aunque en un principio estas operaciones eran irreversibles, actualmente existe la posibilidad de revertirlas. No obstante, la eficacia de las cirugías de reversión no es muy elevada y no es posible asegurar que la capacidad fecundante se recupere totalmente.

Existen métodos anticonceptivos definitivos tanto para las mujeres como para los hombres:

- **Vasectomía:** los conductos seminales se cortan para impedir la salida del esperma del testículo, por lo que el eyaculado no muestra espermatozoides.
- **Ligadura de trompas:** obstrucción o corte de las trompas de Falopio de la mujer que impide el paso de los óvulos, por lo que nunca se encontrarán con los espermatozoides.