

Mantienes relaciones sexuales y quieres disfrutar de un sexo seguro, sin sustos ni sobresaltos

No sabes si tu actual pareja será la definitiva y tienes por delante infinidad de cosas por hacer; ¡un embarazo no entra ahora mismo para nada entre tus planes!

Precisamente para ello existen los métodos anticonceptivos, para prevenir un embarazo no deseado.

Existen muchos métodos anticonceptivos efectivos y elegir el más conveniente depende de ti, de tu estilo de vida y del tipo de relación que mantengas. En HC Marbella analizaremos tu caso y te aconsejaremos el que creamos que mejor se adapte a ti y a tus preferencias, pero ya podemos avanzarte algo de información sobre ellos.



“ Soy Carolina, tengo 18 años y me preocupa la #Anticoncepción.”

¿Puntos a favor y en contra de los anticonceptivos hormonales?

- Entre sus puntos a favor encontramos que regulan el ciclo menstrual, disminuyen el flujo y atenúan los dolores, además de reducir el riesgo de anemia y cáncer de ovario, endometrio y colon.
- Como contra, no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual y pueden provocar algunos efectos secundarios, tales como náuseas o cefalea. Los de larga duración, al no tener estrógenos, regulan peor el ciclo menstrual, pudiendo producir sangrados indeseados.

¡Lo que le va bien a tu amiga no tiene por qué ser lo mejor para ti!

En general, los anticonceptivos hormonales son bastante seguros, muchos años de uso en millones de mujeres los avalan y los beneficios superan a los riesgos. Por ello, para evitar riesgos, antes de comenzar a utilizarlos hay condiciones serias que se deben descartar como enfermedades hepáticas severas, diabetes, antecedentes de accidentes cerebrovasculares o embarazo. En HC Marbella te recomendamos que no comiences a utilizar un anticonceptivo antes de consultar con un especialista.

¿Qué tipo de anticonceptivos existen?

La variedad de anticonceptivos es muy amplia, y existen diferentes clasificaciones. En HC Marbella nos gusta clasificarlos en base a su duración: de corta duración (1 mes) o de larga duración (3 ó 5 años) y a su composición: hormonales y no hormonales.

➤ Los métodos anticonceptivos hormonales son los más utilizados a nivel mundial y son muy eficaces. Actúan inhibiendo la ovulación, además, las hormonas hacen que el moco se espese y el cuello uterino se vuelva impenetrable para los espermatozoides.

- Si los deseas de corta duración, puedes utilizarlos en forma de píldora, que se toma una vez al día, en forma de anillo vaginal, que se utiliza igual que un tampón y sólo hay que cambiarlo cada 28 días y en forma de parche, que se pega en la piel y se cambia cada semana. Su eficacia es similar en los 3 casos, pero un olvido en una toma puede hacer que la eficacia baje, con el consiguiente riesgo de embarazo.
- Si lo que quieres es olvidarte de la anticoncepción durante un largo tiempo, puedes elegir un anticonceptivo de larga duración en forma de DIU (dispositivo intrauterino) o en forma de implante (bajo la piel del antebrazo).

➤ Los métodos anticonceptivos no hormonales pueden ser de barrera (preservativo o diafragma) o intrauterinos (DIU de Cobre). Su eficacia es menor que los métodos hormonales, aunque a veces son necesarios por motivos médicos o como complemento a los hormonales para evitar enfermedades de transmisión sexual.

Debes saber:

- ➡ La píldora del día después es una segunda oportunidad para evitar un embarazo no deseado, pero no debe ser considerada como un método anticonceptivo de uso habitual.
- ➡ Para prevenir enfermedades de transmisión sexual recomendamos que utilices el “doble método”: anticonceptivo hormonal + preservativo.
- ➡ Los olvidos es uno de los motivos por los que disminuye la efectividad de un anticonceptivo. ¡Ponte recordatorios en tu móvil para que no se te pase ninguna toma!