

ANTICONCEPCIÓN Y EMBARAZO

¿Cuáles son los diferentes métodos anticonceptivos y cómo los uso?

PALABRAS CLAVE 

preservativos | control de natalidad | sexo seguro | anticoncepción



Cuando se trata de anticonceptivos, hay varias opciones para elegir, cada una con su propia forma única de prevenir el embarazo y la propagación de infecciones de transmisión sexual (ITS). Echemos un vistazo:

- **Condomes o preservativos**

Los condones o preservativos son pequeños ayudantes que actúan como una barrera para evitar que los espermatozoides lleguen al óvulo. Solo recuerda: usa uno nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales (vaginales, orales o anales) y sigue las instrucciones cuidadosamente.



• **Píldoras anticonceptivas**

Estas píldoras se toman diariamente y contienen hormonas para detener la ovulación. La ovulación marca la fase más fértil del ciclo menstrual (aproximadamente 2 semanas después) cuando se libera un óvulo de los ovarios. Es importante tomar las píldoras anticonceptivas a la misma hora todos los días, pero una vez que comienzas, ¡se convierte en un hábito bastante rápido! Algunas mujeres jóvenes pueden encontrar que las píldoras anticonceptivas afectan negativamente su estado de ánimo, por lo que este método debe discutirse en detalle con un médico.

• **Implantes anticonceptivos**

Estos son pequeñas varillas que se insertan bajo la piel de tu brazo. Funcionan liberando hormonas para prevenir el embarazo. En términos de efectividad, son muy confiables y duran varios años, por lo que no es necesario comprar nuevos constantemente como con los condones, ni reponer recetas como con las píldoras anticonceptivas.

• **Dispositivos intrauterinos (DIU)**

Se trata de pequeños dispositivos en forma de T que un médico coloca dentro del útero para evitar el embarazo. Vienen en opciones hormonales y no hormonales, y pueden durar años. La inserción puede variar de levemente dolorosa a bastante dolorosa durante aproximadamente 1-2 minutos. También debes tener en cuenta los síntomas posteriores a la inserción: puedes experimentar calambres, sangrado leve o mareos después del procedimiento.

- **Parche anticonceptivo**

Se trata de un parche que se pega en la piel una vez a la semana durante tres semanas y luego se toma un descanso durante una semana. Libera hormonas para detener la ovulación y es fácil de usar. Puede colocarse el parche en los glúteos, en la parte superior externa del brazo, en la parte inferior del abdomen o en la parte superior del cuerpo. No te lo pongas en los senos ni en un lugar donde se pueda frotar.

- **Inyección anticonceptiva**

Esta es una inyección que tu proveedor de atención médica te puede inyectar en el brazo o los glúteos cada tres meses. Funciona impidiendo que el óvulo se libere del ovario, es decir, impidiendo que se produzca la ovulación.

Al elegir la mejor forma de control de la natalidad para ti, recuerda investigar y sopesar los pros y los contras en términos de: efectividad, coste, comodidad y disponibilidad. Piensa en lo que funciona mejor para ti y tu estilo de vida. Y, lo más importante, antes de tomar una decisión final: habla con tu proveedor de atención médica para obtener el apoyo que necesitas para tomar la decisión correcta.



**ANTICONCEPCIÓN
Y EMBARAZO**

