

¿Qué puedo hacer si el método anticonceptivo no se usa correctamente?

PALABRAS CLAVE

anticoncepción | embarazo | salud



Cuando se trata de anticonceptivos, a veces las cosas no salen según lo planeado. Lo primero es lo primero: ¡que no cunda el pánico! Hay muchas cosas que puedes hacer para tomar el control de la situación y obtener ayuda. Hablemos sobre **las situaciones que disminuyen la eficacia de los anticonceptivos** y lo que puedes hacer si tu método anticonceptivo no se usó correctamente.

Profundicemos en los errores que pueden causar un control de la natalidad ineficaz o fallido:

- **Estás tomando medicamentos que hacen que los anticonceptivos sean menos efectivos.** Estos medicamentos incluyen: suplementos con hierba de San Juan, medicamentos para el VIH, medicamentos antiepilépticos o antifúngicos, el antibiótico rifampicina (Rimactane), medicamentos para las migrañas y medicamentos estabilizadores del estado de ánimo.
- **Estás almacenando incorrectamente la píldora anticonceptiva y los condones.** Tanto los condones como la píldora anticonceptiva deben guardarse en un lugar seco a temperatura ambiente. Por lo tanto, evita mantenerlos en el baño o en algún lugar con temperaturas cambiantes como un automóvil. Guardar condones en una billetera o en el bolsillo puede dañarlo por fricción.

- **No has tomado la píldora anticonceptiva, el parche y/o la inyección a la hora prevista.** Todos estos métodos deben tomarse a intervalos regulares. Para obtener más información sobre cuándo debe ser esto, consulta nuestro texto: "¿Cuáles son las diferentes formas de control de la natalidad y cómo usarlas?" ¡Pon una alarma si crees que te ayudará!
- **No estás usando condones correctamente.** Abre el condón con cuidado, para no romperlo. Al ponerlo, pellizca ligeramente la punta, para que no quede aire atrapado en el interior. Además, presta atención a la fecha de caducidad del preservativo, así como a su talla, para que sean cómodos pero no demasiado apretados. Otra nota: evite el uso de lubricantes a base de aceite (como aceite de bebé y vaselina), ya que pueden hacer que los condones de látex se rompan. El uso incorrecto de los condones es la razón número uno por la que se rompen.
- **Tienes un peso corporal alto.** Hay algunas pruebas que sugieren que lidiar con la obesidad puede reducir la eficacia de ciertos métodos anticonceptivos, como la píldora.

Por lo tanto, eres consciente de las situaciones que pueden conducir o ya han llevado al uso incorrecto de anticonceptivos. ¿Y ahora qué?

Si tu método anticonceptivo no se usa correctamente...

La solución más común para el uso incorrecto o fallido de un método anticonceptivo (como la rotura de un condón o la falta de una píldora anticonceptiva) es comprar una **píldora del día después**. Por lo general, puedes encontrarla en una farmacia sin necesidad de receta médica o programar una visita a tu médico. Puedes tomar este anticonceptivo de emergencia hasta 5 días después del contacto sexual, pero funciona mucho mejor si la tomas **dentro de los primeros 3 días**. ¡Cuanto antes, mejor! Ten en cuenta que esta píldora no está diseñada para un uso regular y puede tener efectos secundarios a corto plazo, como náuseas, vómitos y sangrado leve entre períodos.



Si has tomado la píldora del día después...

El siguiente paso puede ser **hacerte la prueba de detección de ITS**. Esto puede ser abrumador, pero completar una revisión detallada para ver si tienes alguna infección, entregando muestras de flujo vaginal o sangre, puede darte tranquilidad. No tienes por qué sentir vergüenza: el consultorio del médico ha visto muchos casos diferentes y es una zona libre de juicios.

Si es demasiado tarde para usar la píldora del día después...

Hazte una prueba de embarazo si no tienes la menstruación o aproximadamente un mes después del contacto sexual. Si tu período se retrasa y la prueba de embarazo es negativa, espera unas semanas más y hazte otra.

Si te encuentras ante un embarazo no planificado...

Respira hondo, **todavía tienes opciones**. Puedes decidir:

- continuar con el embarazo y convertirte en madre
- explorar la adopción
- considerar la interrupción del embarazo (aborto)

Antes de tomar una decisión, consulta con tu familia o un adulto de confianza y habla con un médico. Esto puede ser estresante, pero puedes afrontar situaciones difíciles y salir más fuerte al final.

Recuerda, **no estás sola en esto**. Tu bienestar es lo más importante, y hay personas y servicios para apoyarte en cada paso del camino.

**ANTICONCEPCIÓN
Y EMBARAZO**

