

# ANTICONCEPCIÓN: SUS OPCIONES

Si está teniendo relaciones sexuales con un hombre y no desea quedar embarazada, debe usar anticoncepción. La anticoncepción también se llama control de la natalidad o planificación familiar.

Todos los meses sus ovarios liberan un óvulo. El semen que se libera cuando un hombre eyacula contiene millones de espermatozoides. Solo es necesario que uno de estos espermatozoides fertilice uno de sus óvulos para producir un embarazo. El uso de anticonceptivos reduce el riesgo de quedar embarazada cuando tiene relaciones sexuales.

## Elegir su método de anticoncepción

Esta hoja informativa le brinda una perspectiva general de los métodos anticonceptivos disponibles en Australia. Para encontrar el mejor método para usted, consulte a un médico o enfermera.

Los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC, por sus siglas en inglés) están disponibles y proporcionan anticoncepción segura y efectiva durante varios años, según el tipo que sean.

Para obtener más información sobre cada método anticonceptivo, consulte nuestras otras hojas informativas en los sitios web de Women's and Family Planning Victoria.

## Implante anticonceptivo

Un implante anticonceptivo es un método LARC. Consiste en una pequeña varilla de plástico que se coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo. Lentamente libera una dosis baja de la hormona progestágeno, lo que impide que los ovarios liberen un óvulo cada mes. Notará un cambio en su período o incluso que desaparece por completo. El implante dura tres años y es un excelente método para prevenir el embarazo. Se puede extraer fácilmente y no impide quedar embarazada más adelante.

## Dispositivo intrauterino (DIU)

Un DIU es un pequeño dispositivo anticonceptivo que se coloca en el útero. Un DIU también es un método LARC. Hay dos tipos de DIU:

- » DIU de cobre (DIU-Cu): dura de 5 a 10 años
- » DIU hormonal: dura 5 años.

Un DIU evita que el espermatozoide alcance y fertilice un óvulo. También cambia el revestimiento de su útero para que un óvulo fertilizado no se adhiera a él.

Un DIU puede ser extraído fácilmente por un médico o enfermera y no le impide quedar embarazada en el futuro.

El DIU de cobre puede hacer que sus períodos sean más pesados mientras que el DIU de progestágeno hará que sus períodos sean más livianos o los puede eliminar por completo.

## Píldoras anticonceptivas orales

Hay dos tipos principales de píldoras anticonceptivas que deben tomarse oralmente todos los días.

### La píldora anticonceptiva oral combinada (AOC)

La píldora AOC contiene dos hormonas (estrógeno y progestágeno) que impiden que los ovarios liberen un óvulo cada mes y espesa la mucosidad en el cuello uterino. La píldora AOC también puede reducir el acné y el sangrado y los dolores menstruales. La píldora combinada es muy eficaz para prevenir el embarazo cuando se usa de forma correcta.

### La píldora de progestágeno solo (mini píldora o PPS)

Esta píldora tiene solo una hormona y funciona modificando el moco en la entrada al útero para que los espermatozoides no puedan acceder a fertilizar el óvulo.

La PPS es diferente a la píldora AOC porque no le impide ovular (liberar un óvulo). La PPS es muy eficaz para prevenir el embarazo cuando se usa de forma correcta.

## La píldora anticonceptiva de emergencia

(A veces llamada la "píldora del día después")

Si usted tuvo relaciones sexuales sin anticoncepción, o tuvo problemas usando su método habitual (olvidó tomar la píldora o se rompió el condón), puede tomar una píldora de emergencia para evitar el embarazo.

Es mejor tomar las píldoras anticonceptivas de emergencia lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección, idealmente dentro de las 24 horas (1 día). Hay dos tipos de píldoras anticonceptivas, levonorgestrel y acetato de ulipristal (que se comercializa como EllaOne), y se pueden tomar hasta 96 a 120 horas después de tener relaciones sexuales sin protección, según el tipo. Las píldoras anticonceptivas de emergencia están disponibles en las farmacias sin receta.

## Anillo vaginal

El anillo vaginal es un anillo de plástico blando que se inserta en la vagina. Lentamente libera dosis bajas de dos hormonas, estrógenos y progestágenos, que son absorbidas por su cuerpo. Funciona de manera similar a la píldora AOC para prevenir el embarazo. El anillo vaginal es insertado por tres semanas. Lo debe extraer por una semana para tener su período regular. Después de la semana sin el anillo debe insertar uno nuevo.

## Inyección anticonceptiva

El acetato de medroxiprogesterona (DMPA) es una hormona de progesterona de acción prolongada que se administra en forma de inyección cada 12 semanas.

## Condón masculino

El condón masculino es una funda fina de goma o sintética que se usa sobre un pene erecto. Recoge los espermatozoides y evita que se introduzcan en la vagina y el útero. Puede comprar condones en una farmacia o supermercado. Los condones reducen el riesgo de embarazo e infecciones de transmisión sexual (ITS). Los condones son efectivos si se usan correctamente. Si no se usan correctamente, lo cual es común, hay un riesgo significativo de quedar embarazada o contraer una ITS.

## Condón femenino

También hay disponible un condón femenino sin látex. Se coloca holgadamente en su vagina y evita que los espermatozoides se introduzcan en su útero. Un anillo extraíble suave ayuda a insertarlo y a mantenerlo fijo en su lugar. Un anillo flexible grande permanece en el exterior de la vagina cubriendo la vulva (fuera de la vagina). Si se usa correctamente, el condón femenino reduce el riesgo de embarazo y las ITS. Es más costoso y no es tan disponible como el condón masculino.

## Diafragma

Un diafragma es un capuchón de silicona suave que se usa dentro de la vagina para cubrir la entrada al útero (el cuello uterino). Impide que los espermatozoides entren al útero. Un diafragma se puede usar una y otra vez. Debe insertar el diafragma antes de tener relaciones sexuales (hasta seis horas antes) y retirarlo después de seis horas.

## Métodos naturales de anticoncepción.

Los métodos anticonceptivos naturales incluyen el método de calendario (ritmo), método de moco cervical, método de temperatura o una combinación de estos métodos. Estos métodos le ayudan a identificar los días en que es fértil. Evitar el sexo durante estos días puede prevenir el embarazo. Estos métodos requieren práctica antes de que pueda usarlos con precisión y son mejores cuando sus períodos son regulares.

## Retirada

Esto es cuando el hombre retira su pene de su vagina antes de eyacular y se libere el esperma. Esto no funciona si se olvida de retirar su pene o no es lo suficientemente rápido. También puede haber algo de esperma en el líquido preeyaculatorio (líquido que sale de su pene antes de eyacular). Si eyacula en la entrada de su vagina, aún puede entrar algo de esperma y podría quedar embarazada.

## Esterilización

Tanto hombres como mujeres pueden someterse a una operación simple para hacerse estériles. Las operaciones son permanentes. Solo se haría estas operaciones si no desea tener más hijos.

Para las mujeres, la operación consiste en bloquear las trompas de Falopio para evitar que el óvulo se traslade desde los ovarios hasta el útero.

## ¿Qué tan efectivo es cada tipo de anticoncepción?

<b>99%+</b> El más efectivo. Menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año	<b>91%+</b> de 6 a 9 embarazos por cada 100 mujeres en un año	<b>76%+</b> 18 o más embarazos por cada 100 mujeres en un año
Implante anticonceptivo	Inyección anticonceptiva	Condón masculino
DIU de cobre o progestágeno	Anillo vaginal	Diafragma
Esterilización	Píldora combinada o píldora AOC	Métodos naturales
	Pastilla de progestágeno solo o PPS	Retirada

## ¿Sabía usted que?

- » Usted tiene derecho a acceder a la anticoncepción y controlar su fertilidad.
- » Usted puede optar por usar anticonceptivos que sean temporales y reversibles.
- » Existen métodos anticonceptivos que no tienen que involucrar a su pareja.
- » Puede obtener algunos anticonceptivos de manera relativamente económica de algunos proveedores.
- » La mayoría de las mujeres que usan anticonceptivos tienen pocos problemas con efectos secundarios.
- » Hay tipos de anticonceptivos que no tiene que recordar de usar todos los días. Pueden durar de tres a diez años. Se llaman LARC o anticonceptivos reversibles de larga duración.

## Un condón es siempre una buena idea.

No importa qué método de anticoncepción elija, usar un condón es la única forma de protegerse contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Una de las ITS más comunes en Australia es la clamidia. La clamidia puede causar la infertilidad si no se trata. Usar un condón cada vez que tiene relaciones sexuales es su mejor protección contra el VIH/SIDA y otras ITS. **Los otros anticonceptivos no la protegerán contra las infecciones de transmisión sexual.**

## Dónde obtener más información

- » Su médico local (Médico de cabecera)
- » Su farmacéutico local
- » Enfermera de Guardia - 1300 60 60 24
- » **Family Planning Victoria**  
Telf.: 03 9257 0100 ó 1800 013 952 (Llamada gratis)  
Sitio web: www.fpv.org.au
- » **Women's Welcome Centre (Solo Victoria)**  
Royal Women's Hospital  
Telf.: (03) 8345 3037 ó 1800 442 007 (Llamadas rurales)  
E-mail: wwcadmin@thewomens.org.au
- » **Women's Medicines Information Service**  
Telf.: (03) 8345 3190  
E-mail: drug.information@thewomens.org.au

## Hojas informativas afines

- » Anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC)
- » La píldora anticonceptiva
- » Anticonceptivos de emergencia