

ANTICONCEPTIVOS REVERSIBLES DE LARGA DURACIÓN (LARC)

Si está teniendo relaciones sexuales 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.

¿Qué son los LARC?

Los LARC evitarán que quede embarazada durante varios meses o años. Hay tres tipos de LARC que puede usar:

- » un implante anticonceptivo que se coloca debajo de la piel de su brazo; dura 3 años
- » un DIU (dispositivo intrauterino). Este es un pequeño dispositivo que se coloca dentro del útero; dura de 5 a 10 años
- » una inyección anticonceptiva (DMPA) administrada cada 12 semanas.

No necesita ir a un hospital para obtener un LARC. En la mayoría de los casos, puede hacer que le coloquen (o inyecten) un LARC mediante una simple visita a una clínica o a su médico.

¿Qué tan bien funcionan los LARC?

Ninguna anticoncepción es 100% efectiva, pero los LARC son un método excelente para prevenir el embarazo. Menos de una de cada 100 mujeres que usan un LARC quedan embarazadas.

Ventajas de usar los LARC

- » Anticoncepción efectiva y de bajo costo que dura mucho tiempo.
- » No tiene que acordarse de usar anticonceptivos todos los días.
- » No interfiere con sus relaciones sexuales.
- » Una vez que se extrae un DIU o un implante, la fertilidad regresa rápidamente. (Este no es el caso con las inyecciones de DMPA).
- » Nadie puede ver que usted está utilizando un LARC.

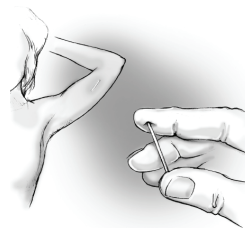
¿Qué es el implante anticonceptivo?

El implante anticonceptivo es una varilla flexible delgada y pequeña insertada justo debajo de la piel en el lado interior de su brazo. Tiene 4 cm de longitud, está hecho de plástico y contiene una hormona llamada progestágeno. El implante funciona durante tres años y debe retirarse al final de este periodo. Luego se puede insertar otro.

¿Cómo funciona el implante?

Se liberan constantemente pequeñas cantidades de progestágeno, lo que:

- » evita que sus ovarios liberen un óvulo cada mes
- » espesa la mucosidad en el cuello uterino (la entrada al útero), lo que dificulta que los espermatozoides pasen y fertilicen un óvulo.



¿Cómo se coloca y saca el implante?

El implante se coloca debajo de la piel luego de adormecer el área con un anestésico local. La extracción del implante también se realiza con anestesia local y con un pequeño corte en la piel. Esto puede dejar una cicatriz muy pequeña. Después de que le coloquen el implante, lo podrá sentir pero no lo podrá ver. Si no lo puede sentir, consulte a su médico. Use otro método de anticoncepción (como los condones) hasta que el médico le confirme que el implante todavía está en su sitio.

¿Dolerá?

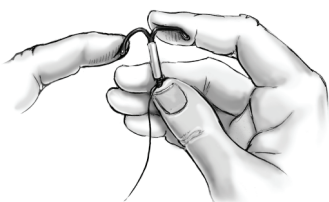
Usar un implante no duele. Es posible que tenga algunos moretones y sensibilidad en el brazo después de que se lo coloquen o retiren. Esto puede durar hasta una semana. Usar una venda sobre el brazo durante 24 horas ayuda a reducir los moretones y la sensibilidad. El área le puede picar levemente durante unos días. Es importante evitar frotar la piel sobre el implante.

¿Cuáles son las desventajas de usar el implante anticonceptivo?

- » Los períodos irregulares son el efecto secundario más común, especialmente en los primeros 3 a 6 meses. La mayoría de las usuarias tendrán menos sangrado menstrual y algunas dejarán de menstruar por completo. Algunas usuarias tendrán períodos más frecuentes o más largos.
- » Usted puede tener efectos secundarios temporales cuando empiece a usar el implante. Estos efectos solo deberán durar unos pocos meses. Incluyen dolores de cabeza, dolor en los senos y cambios de humor.
- » Los efectos secundarios menos comunes del implante anticonceptivo incluyen acné, náuseas (malestar estomacal) y aumento de peso.

¿Qué es el dispositivo intrauterino (DIU)?

El DIU es un pequeño dispositivo que se coloca en el útero para prevenir el embarazo.



Hay dos tipos de DIU disponibles en Australia:

- » DIU de cobre (DIU-Cu), que es de plástico y tiene cobre envuelto alrededor de su tallo
- » DIU hormonal, un pequeño dispositivo en forma de T con un cilindro que contiene progestágeno.

¿Cómo funciona el DIU?

El DIU previene el embarazo principalmente al detener el esperma que llega al óvulo para fertilizarlo. También cambia el revestimiento de su útero para que un óvulo fertilizado no se adhiera a él.

El DIU-Cu funciona inmediatamente una vez que se coloca. El DIU hormonal funciona inmediatamente SOLO si se inserta dentro de los seis días posteriores al primer día de su período. De lo contrario, tardará siete días en hacerse efectivo.

¿Cómo se coloca un DIU?

Antes de que le coloquen un DIU, deberá:

- » hablar con su médico para ver si necesita que le tomen una muestra para verificar si hay infección vaginal.
- » hacerse una prueba de detección cervical (CST, por sus siglas en inglés) si es debido. Una CST es un control rápido y simple para detectar el virus del papiloma humano (VPH) que puede causar cambios en las células del cuello uterino (la abertura del útero) que pueden provocar cáncer de cuello uterino si no se tratan.
- » asegurarse de no estar embarazada.

El DIU se coloca dentro de su útero a través del cuello uterino. El hilo se corta para que quede bien dentro de la vagina. Generalmente, usted o su pareja sexual no lo notarán, pero usted sí deberá poder sentir el hilo si trata de alcanzar bien dentro de la vagina.

Tendrá que esperar en la clínica unos 15 minutos para asegurarse de que no siente molestias o dolores inusuales.

Es importante que no tenga relaciones sexuales ni use tampones durante 48 horas después de que se coloque el DIU para prevenir cualquier infección.

¿Qué sucede si siento que algo está mal con mi DIU?

Consulte a su médico cuando:

- » el hilo se siente más corto o más largo de lo normal o no se puede sentir el hilo en absoluto; se puede haber movido el DIU. Es importante verificar la longitud del hilo después de cada período
- » padece un dolor lumbar o abdominal persistente, especialmente si también tiene fiebre
- » experimenta una secreción o sangrado inusual de su vagina o tiene dolor al tener relaciones sexuales
- » usted o su pareja pueden haber estado expuestos a una infección de transmisión sexual (ITS)
- » hayan transcurrido seis semanas después de la inserción y luego cuando se debe realizar su examen de detección cervical regular.

También comuníquese con su médico si cree que puede estar embarazada.

¿Cuáles son las desventajas de los DIU?

- » Los DIU no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).
- » El DIU puede salirse de su sitio, generalmente durante un período.
- » Existe un mayor riesgo de aborto espontáneo si se deja un DIU en el útero durante un embarazo.
- » Existe un pequeño riesgo de infección pélvica en las tres semanas posteriores a la inserción.
- » Existe un pequeño riesgo de tener un pequeño agujero en el útero.
- » Las complicaciones graves son poco frecuentes.

El DIU hormonal también puede producir los siguientes efectos secundarios:

- » Es probable que experimente períodos o sangrado irregular en los primeros tres a cinco meses. Eventualmente, es probable que tenga períodos muy leves o que desaparezcan por completo.
- » Puede causar dolores de cabeza, náuseas, sensibilidad mamaria, acné y cambios de humor. Estos efectos generalmente se resuelven después de unos meses.

El DIU de cobre puede hacer que sus períodos se vuelvan más pesados.

¿Qué es la inyección de DMPA?

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

¿Cómo funciona la inyección de DMPA?

La hormona en la inyección evita que sus ovarios liberen un óvulo cada mes. Espesa el moco en el cuello uterino (la entrada al útero), lo que dificulta que los espermatozoides pasen y fertilicen un óvulo.

¿Cuáles son las desventajas de la inyección de DMPA?

- » Debe visitar a su médico o clínica cada 12 semanas para recibir la inyección.
- » Periodos irregulares. Algunas usuarias tendrán menos sangrado, pero ocasionalmente hay alguna usuaria que tiene más sangrado.
- » Una vez que se administra la inyección, la hormona no se puede extraer de su cuerpo. Debe esperar a que se elimine sola. Puede que su período se demore en volver a la normalidad después de dejar de usarla.
- » Algunas usuarias padecerán efectos secundarios como dolores de cabeza, cambios de humor, pérdida de interés en el sexo y malestar estomacal.
- » Puede tomar más tiempo quedar embarazada cuando deja de usar el DMPA en comparación con otros métodos.
- » Puede causar el adelgazamiento de los huesos. Sus huesos deberán volver a la normalidad después de suspender el DMPA.

¿Qué es lo mejor para usted?

Los implantes anticonceptivos, los DIU y las inyecciones anticonceptivas son solo tres de los muchos anticonceptivos que existen y pueden no ser adecuados para un pequeño número de usuarias. Hable con su médico o enfermera sobre el método que más le convenga.

¿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 usuarias que usan anticonceptivos tienen pocos problemas con efectos secundarios.

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.**

El condón masculino

El condón masculino es una funda fina de goma o sintética que se usa sobre un pene erecto (rígido). Recoge los espermatozoides y evita que entren en la vagina y el útero (donde crece un bebé).

Debe usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales y asegurar de ponerlo y quitarlo correctamente. Los condones son de un solo uso y se pueden comprar en las farmacias y en algunos supermercados.

Dónde obtener más información

- » Su médico local (Médico de cabecera)
- » 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 Medicines Information Service**
Royal Women's Hospital
Telf.: (03) 8345 3190
E-mail: drug.information@thewomens.org.au

Hojas informativas afines

- » Anticoncepción: sus opciones
- » La píldora anticonceptiva
- » Anticonceptivos de emergencia