

## **Métodos De Barrera**

*Los métodos de barrera consisten en el bloqueo físico del útero para impedir la entrada del espermatozoide. Incluyen el preservativo masculino y femenino, el diafragma y la esponja vaginal.*

*El condón, o preservativo masculino, es el método más antiguo utilizado por los hombres, y cuando se emplea de forma adecuada es eficaz en un 84% de los casos. Debido a que es barato y fácil de usar, no necesita supervisión médica y carece de efectos secundarios conocidos, es el anticonceptivo más empleado en el mundo. Además, su uso es vital para prevenir la transmisión del VIH, el virus que produce el síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). El condón también previene el contagio de otras enfermedades de transmisión sexual, como la gonorrea, el herpes, la hepatitis y el linfogranuloma venéreo.*

### **Preservativo o Condón:**

*dispositivo de control de natalidad que adopta la forma de barrera física que evita que los espermatozoides lleguen hasta el óvulo y lo fecunden. El preservativo masculino es una funda delgada que se adapta al pene en erección durante el coito. El femenino es una delgada bolsa de poliuretano con un anillo en cada extremo; el menor, cerrado, se coloca dentro de la vagina, y el mayor, abierto, queda fuera del cuerpo, a la entrada de la vagina.*

*El preservativo masculino se utiliza desde hace miles de años; ya en el antiguo Egipto los hombres se cubrían el pene con fundas de colores. Se utilizaron por primera vez para evitar las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el embarazo en el siglo XVII; en aquella época, el rey Carlos II de Inglaterra utilizaba preservativos de intestino de cordero. Las primeras versiones del preservativo actual se desarrollaron y popularizaron en el siglo XVIII.*

*En el uso normal, el preservativo tiene una eficacia anticonceptiva del 84 por ciento.*

*El preservativo masculino debe colocarse en el pene erecto antes de la penetración. Sólo puede usarse una vez y debe retirarse inmediatamente después de la eyaculación para evitar que el espermatozoide o el propio preservativo se salgan.*

*Casi todos los preservativos masculinos son de látex, aunque en Estados Unidos se comercializan unos pocos tipos fabricados con tejidos animales, como membranas de cordero. Sólo los de látex proporcionan protección contra las ETS, incluido el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), causante del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA).*

*El preservativo masculino se vende sin receta en farmacias y otros establecimientos. Se presenta seco o lubricado y con o sin espermicida (una espuma o un gel que destruyen los espermatozoides). El espermicida mejora la protección frente al embarazo, sobre todo en caso de deslizamiento o rotura accidental; también pueden aumentar la protección frente a las ETS. Los lubricados no aumentan la protección frente a las ETS, pero tienen menos probabilidades de romperse durante el coito. Los secos se pueden lubricar con productos a base de agua o con espumas o geles espermicidas, pero nunca con productos grasos, como la vaselina de petróleo, pues debilitan el látex y hacen que el condón se rompa.*

*Durante el coito, el preservativo se puede romper, rasgar o salir. Si se guarda cerca del cuerpo (en el bolsillo del pantalón, por ejemplo) tiene más probabilidades de fallar, porque el calor daña el látex. La pareja debe*

interrumpir momentáneamente la actividad sexual para que el varón se coloque el preservativo antes del coito. Hay también casos de alergia al látex que imposibilitan el uso del condón.

## **PRESERVATIVO FEMENINO**

Actúa como una barrera formando una funda entre el pene y la vagina que impide a los espermatozoides alcanzar el óvulo y fecundarlo. Como es de plástico, admite lubricantes al agua y oleosos. Al igual que el masculino, se debe usar sólo una vez y retirarse inmediatamente después de la eyaculación. Utilizado normalmente, tiene una eficacia anticonceptiva del 79 por ciento. No está claro el grado de protección frente a las ETS que proporciona.

Se vende sin receta en farmacias. Puede insertarse en la vagina varias horas antes del coito. A algunas mujeres les resulta difícil su colocación. Además, el anillo exterior puede deslizarse al interior de la vagina, de modo que el preservativo se arruga durante el coito. En algunos casos causa irritación del pene o de la vagina.

### **Diafragma (anticonceptivo)**

Dispositivo circular hecho de caucho o látex y en forma de copa con un reborde flexible que sirve para evitar el embarazo. Antes del coito, el diafragma se debe llenar de espermicida (crema o espuma que destruye los espermatozoides) y colocarse en la vagina de la mujer de forma que cubra el cuello del útero (pequeño órgano que conecta el útero con la vagina). Esto evita que los espermatozoides alcancen al óvulo y lo fecunden. Si se usa normalmente, tiene una eficacia anticonceptiva del 82 por ciento.

El diafragma actual lo inventó un médico alemán en 1880. Se popularizó rápidamente en Alemania y Holanda (de aquí el nombre de 'gorro holandés' que se le da en algunos países). Sin embargo, la idea de cubrir el cuello del útero para evitar el embarazo no era nueva. Las mujeres del antiguo Egipto utilizaban un diafragma hecho de excremento de cocodrilo seco y miel; en el siglo XVIII se usaba con el mismo fin la mitad de un limón parcialmente vaciado. El ácido del jugo mejoraba la protección, ya que repele a los espermatozoides.

El diafragma puede insertarse en la vagina hasta seis horas antes del coito. Antes de cada nuevo coito hay que aplicar más espermicida en el interior de la vagina. También es necesario comprobar la correcta colocación del diafragma antes de cada acto. Después del coito, la mujer debe mantener el diafragma en su posición durante al menos 6 horas, pero nunca durante más de 24 horas.

Con el diafragma sólo se pueden utilizar lubricantes acuosos. Los de base oleosa, como la vaselina, pueden dañar la estructura del caucho y provocar desgarros y perforaciones. El diafragma se lava con jabón y agua después de cada uso y a continuación se aclara escrupulosamente, pues el jabón podría deteriorar el caucho. Se debe examinar con regularidad mirándolo al trasluz o llenándolo de agua para comprobar si tiene algún orificio. Hay que cambiarlo cada dos años aproximadamente y siempre que se ganen o se pierdan más de 9 kg de peso, después de un embarazo y después de cualquier intervención de cirugía de la pelvis.

El diafragma proporciona cierta protección frente a las enfermedades de transmisión sexual (ETS), pero no frente al virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), causante del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA). Puede aumentar el riesgo de contraer infecciones urinarias (es decir, de la vejiga o la uretra). Las mujeres que sufran infecciones urinarias cada vez que usen diafragma, deben buscar otro método anticonceptivo.

El diafragma se comercializa en distintas tallas y debe prescribirlo un médico, quien comprobará su correcto ajuste. El espermicida provoca en algunas mujeres irritación vaginal.

## **Esponja Vaginal**

*Es un sistema parecido al diafragma, impregnada de espermicida, que se introduce en el cérvix con anterioridad a la relación sexual. Su mecanismo de acción es similar al del diafragma.*

## **Metodos**

### **Químicos**

*Los métodos quirúrgicos son, en muchos casos, irreversibles, es decir una vez que se recurre a ellos mujeres y hombres no pueden ser padres de nuevo.*

*Ningún método de control de natalidad es eficaz al 100% a la hora de evitar el embarazo, aunque algunos resultan más eficaces que otros. La tasa de embarazos de un método anticonceptivo, también denominada tasa de fallos, se expresa habitualmente en forma de porcentaje que representa el número de embarazos esperados por cada 100 mujeres que usan el método en cuestión durante un año.*

### **Espermicidas**

***Los espermicidas son espumas, cremas, geles o supositorios que contienen sustancias químicas que inutilizan los espermatozoides. No necesitan supervisión médica y alcanza su máxima eficacia cuando se utilizan junto a otro método, como el preservativo o el diafragma. Deben introducirse en la vagina antes de cada relación sexual y la mujer no debe ducharse hasta pasadas de 6 a 8 horas de haber mantenido relaciones. Son eficaces en un 70% a la hora de prevenir el embarazo.***

### **Anticonceptivos Hormonales**

*Los anticonceptivos hormonales son sustancias químicas que funcionan mediante la alteración del modelo hormonal normal de una mujer para que no se produzca la ovulación. Actúan sobre el revestimiento uterino para evitar la implantación del huevo fecundado en el útero, y modifican la composición del moco cervical. Estos anticonceptivos pueden ser administrados en forma oral (píldora), inyectable o mediante implantes. Cuando se usan adecuadamente, los anticonceptivos hormonales son un método de control de natalidad muy eficaz que, sin embargo, no ofrece protección frente a las enfermedades de transmisión sexual, tales como el SIDA.*

*Los anticonceptivos orales incluyen las píldoras combinadas, que contienen estrógenos y progestina (una forma sintética de progesterona) y las píldoras sólo de progestina. Para evitar embarazos, debe tomarse una píldora durante 21 días, después de los cuales se descansa durante un periodo de 7 días. Su eficacia es del 94 por ciento.*

*El uso de anticonceptivos orales puede aliviar los dolores menstruales, reducir el flujo menstrual y ofrecer cierta protección frente a la enfermedad inflamatoria pélvica, el cáncer de ovario y endometrio y la endometriosis (crecimiento de tejido uterino fuera del útero). Puede provocar efectos secundarios adversos, como sangrado intermenstrual, cefaleas, hipertensión, aumento de peso, cambios de humor, descenso del deseo sexual, enfermedades cardíacas, insuficiencias respiratorias, galactorrea e interacciones medicamentosas.*

*La píldora del día después o píldora postcoital es un método anticonceptivo de emergencia similar a la píldora pero con mayor cantidad de hormonas. La mujer debe tomar la píldora de emergencia hasta 72 horas después de haber tenido una relación sexual sin protección y, normalmente, debe tomar otra 12 horas más tarde. Dependiendo de en qué momento del ciclo se encuentre la mujer, la píldora postcoital puede inhibir o*

*retrasar la ovulación o impedir la implantación del huevo fecundado.*

*Un método anticonceptivo innovador para las mujeres es el implante Norplant. Consiste en seis pequeñas cápsulas que contienen progestina y que se implantan quirúrgicamente en el brazo de la mujer y van liberando poco a poco pequeñas cantidades de esta hormona sintética. Este implante subdérmico dura hasta cinco años. Los efectos secundarios adversos que puede provocar son aumento del flujo menstrual, sangrado intermenstrual, infección en la zona del implante, dolor de cabeza, aumento de peso y galactorrea.*

*El fármaco anticonceptivo inyectable, una forma sintética de progesterona denominada acetato de medroxiprogesterona, se inyecta en el músculo del brazo o del glúteo cada tres meses. Los efectos secundarios negativos incluyen aumento de peso, sangrados irregulares, dolor de cabeza, depresión, disminución del deseo sexual y dolor abdominal.*

### **Metodos Quirúrgicos**

*Los métodos de esterilización quirúrgica, la vasectomía en los hombres y la ligadura de trompas en las mujeres, son eficaces casi en un 100%. Sin embargo, estos métodos no protegen frente al SIDA y son métodos anticonceptivos permanentes. Aunque en algunos casos pueden ser reversibles, no deben efectuarse con la esperanza de que puedan serlo.*

### **Dispositivo Intrauterino**

*El dispositivo intrauterino, o DIU, en sus diversos modelos, es un diminuto alambre de plástico o metal que se coloca en el útero. Puede estar cubierto de cobre y algunos también liberan pequeñas cantidades de un progestágeno. Su eficacia es de un 96%.*

*Los DIU reducen la capacidad de los espermatozoides para fertilizar el óvulo e interfieren en la implantación del óvulo fecundado en las paredes del útero. El DIU debe ser colocado en el útero por un médico.*

*Algunas mujeres experimentan calambres uterinos y aumento del flujo menstrual cuando utilizan el DIU, y existen algunas pruebas de que estos dispositivos aumentan el riesgo de infección pélvica. Otros efectos secundarios adversos incluyen la reacción alérgica al cobre y la perforación de la pared del útero. Una complicación más grave, que ocurre en muy pocas ocasiones, es el embarazo ectópico, es decir, la implantación del huevo fertilizado fuera del útero.*

### **Vasectomía**

*La vasectomía debe realizarse en una clínica con el empleo de anestesia local. Se hacen dos pequeñas incisiones en el escroto y se cortan los dos conductos deferentes (que llevan el esperma de los testículos al pene).*

### **Ligadura**

#### **De**

#### **Trompas**

*La ligadura de trompas es algo más complicada y requiere anestesia local o general. Se lleva a cabo cortando y ligando las trompas de Falopio, los conductos que llevan el óvulo del ovario al útero.*