

Planificación familiar

¿Qué es la planificación familiar?

Es la adopción voluntaria de alguna forma de contracepción. Posibilita decidir libremente el número de hijos que queremos tener y el intervalo entre sus nacimientos, así como disfrutar de una sexualidad plena sin el temor a un embarazo.

Hay que tener en cuenta que no existe un método anti-conceptivo perfecto que vaya bien a todas las mujeres y que cada pareja debe decidir en cada etapa de su vida cuál es el anticonceptivo más adecuado a su situación.

Debe preguntarse a su médico de cabecera cuál es el método que mejor se adapta a sus necesidades.

¿Es eficaz el coito interrumpido?

No. Su eficacia es mediocre (10-20%). Consiste en que el varón retire el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación; por ello, este método requiere experiencia para contar con la habilidad necesaria.

La pareja debe tener en cuenta que la eyaculación no debe producirse cerca de la vulva.

Está desaconsejado en varones con eyaculación precoz o dificultad para su control.

¿En qué consiste el método del calendario?

También llamado de Ogino-Knaus, está basado en la abstinencia sexual durante los períodos de fertilidad.

Los días probables de fecundidad se calculan a partir del registro de los 6-12 últimos ciclos. El primer día fértil se calcula restando 18 días a la duración del ciclo más corto. El último día fecundo se calcula restando 11 días al ciclo más largo (p. ej., si sus ciclos están comprendidos entre 24 y 31 días, deberá calcular $24 - 18 = 6$ y $31 - 11 = 20$). El período fértil o de abstinencia sexual estará entre el día 6 y el 20 de cada ciclo menstrual).

Este método supone limitaciones a la vida sexual, dada su falta de seguridad (un 14% de fracasos). Sobre todo puede fallar en aquellas mujeres con ciclos irregulares (diferencia mayor de 10 días entre los ciclos más largo y más corto), en situaciones de estrés, enfermedad, parto reciente, etc.

¿Qué es el método de la temperatura basal?

Se basa en que la temperatura corporal se eleva poco después de la ovulación (a más de 37 °C) y se mantiene hasta la siguiente menstruación.

Se debe mantener abstinencia sexual desde el primer día de la regla hasta el tercer día de este aumento de temperatura. El control de la temperatura debe ser diario y a la misma hora (antes de levantarse).

Es un método aceptable (un 1-4% de fracasos), pero tiene los siguientes inconvenientes: se debe tomar la temperatura todas las mañanas y no es aplicable en mujeres que trabajan por la noche o en caso de que tengan fiebre.

¿Qué puedo saber de la píldora?

Que contiene una o dos hormonas femeninas que impiden la ovulación, hay que tomarla todos los días (se empieza a tomar el primer día de la menstruación) y que es de eficacia elevada (un 0,1-1% de fracasos). Se trata de un método reversible y es importante hacer revisiones.

Está indicada en menores de 35 años, sanas y no fumadoras, y contraindicada en hipertensas, diabéticas, en mujeres con enfermedades del hígado, de las arterias y venas, en enfermedades graves de corazón y riñón.

Es un método cuyo riesgo es mínimo si se hace un seguimiento adecuado.

¿Existen inyecciones anticonceptivas?

Sí. Suelen ser útiles en las mujeres que suelen tener olvidos al tomar la píldora. Se pone una cada mes (entre los días 7 y 10 del ciclo) o cada 3-6 meses.

El principal inconveniente es que pueden producir alteraciones menstruales.

¿Es un buen método el preservativo?

Es el método de elección en el posparto y lactancia, en caso de relaciones esporádicas, eyaculación precoz y como preventivo de enfermedades de transmisión sexual.

Consiste en una funda de látex que se adapta sobre el pene erecto y así impide la descarga de semen en la vagina durante el coito. Mejora su eficacia si se combina con una crema espermicida.

El principal inconveniente es que en algunas parejas inhibe o disminuye el deseo sexual.

¿Qué es el diafragma?

Es un disco de goma que se adapta al interior de la vagina, tapando el cuello del útero. Es indispensable el uso conjunto con crema espermicida.

Se debe colocar 2 horas antes del coito y dejarlo hasta siete horas después. Se puede utilizar un año o más. Los fallos suelen deberse a una mala técnica de utilización.

¿Cómo funcionan los espermicidas?

Son productos químicos que destruyen los espermatozoides, se presentan en cremas, óvulos, y geles.

No se deben utilizar solos. Hay que introducirlos 10 minutos antes del coito y no deben hacerse lavados con jabón (sólo con agua), hasta transcurridas 6-8 h.

¿Y las esponjas?

Son cilindros de esponja que no necesitan ser adaptadas a cada tamaño. Se utilizan conjuntamente con espermicidas, son de un único uso y es conveniente mantenerlas 6 h después de la relación sexual.

¿Qué es el DIU?

Es un objeto de material plástico que incorpora un metal (cobre, plata), que se coloca en el interior del útero, aprovechando la menstruación. Se colocan durante períodos largos (de 2 a 4 años) y es necesario pasar controles periódicos.

Puede producir aumento del sangrado menstrual y está indicado en mujeres que ya tuvieron hijos y no pueden to-

mar la píldora. Están contraindicados en mujeres con infección de pelvis, cáncer genital o sangrados anormales.

Se debe prestar atención a las primeras reglas, porque se puede expulsar el DIU; hay que tener en cuenta que los primeros días pueden aparecer pequeñas molestias y ligera hemorragia, que la regla puede ser más abundante y larga, y que existe una pequeña posibilidad de padecer infecciones vaginales. Se recomienda utilizar un método de barrera (preservativo, diafragma, espermicida) en los días fértiles, porque existe un bajo riesgo de embarazo.

¿Qué métodos irreversibles existen?

En la mujer, la ligadura de trompas, con el fin de interrumpir el paso del óvulo al útero. Es un método eficaz y no repercute en la regla.

En el varón, la vasectomía, que consiste en interrumpir el conducto deferente, mediante una intervención quirúrgica menor, y así impedir el paso de espermatozoides. Después se realizan controles de semen durante 3-4 meses. El estímulo sexual no se suele ver afectado.