

# Mismo objetivo, distintos medios: La nueva anticoncepción

El anillo vaginal, el parche y el implante dérmico o el DIU hormonado son algunos de los nuevos métodos, menos conocidos aún en nuestra sociedad

Los anticonceptivos ya no son un tema tabú. De hecho, en nuestro país el 75% de las mujeres en edad fértil recurren a alguno de estos métodos. La creciente diversidad de anticonceptivos hace que la elección se adecue a los deseos y particularidades de cada hombre y mujer. Los clásicos, como el preservativo o la píldora, siguen dominando el mercado. Le siguen en menor medida, el DIU y métodos permanentes (vasectomía o ligadura de trompas). Pero surgen además, nuevos métodos como el anillo, los parches y los implantes de los que conviene conocer sus principales características.

## De la píldora clásica a las modernas

La píldora clásica, con más de 5 décadas a sus espaldas, ha dado lugar a nuevos tratamientos hormonales orales con otras composiciones. Es el caso de las píldoras con estradiol (hormona femenina) que controlan de una forma más efectiva el ciclo menstrual y tienen un perfil bioquímico más favorable para la mujer.

La minipíldora es otra novedad. La píldora clásica está compuesta de dos hormonas femeninas: el progestágeno, que actúa como anticonceptivo, y el estrógeno, que regula el ciclo menstrual. La minipíldora solo contiene progestágeno. Así, se evitan sus efectos indeseables y es idónea para mujeres mayores.

## Nuevas vías de administración

Al margen de los métodos anticonceptivos más usados (preservativo y píldora), los nuevos aún son poco conocidos y utilizados por la mujer española, a pesar de sus ventajas. En la última década han surgido los siguientes:



└ **Anillo vaginal:** su composición equivale a la de la píldora clásica. Es un anillo de plástico especial con hormonas que se introduce por la vagina. Se lleva tres semanas y se retira una semana para descansar, tras la cual se reanuda la anticoncepción. Tiene la misma eficacia que la píldora, las mismas indicaciones y un control del ciclo excelente. Su ventaja principal es que se producen menos olvidos al tener que retirarlo solo una vez al mes. Entre sus inconvenientes destaca que la manipulación vaginal puede despertar cierta reticencia en algunas usuarias y puede acompañarse de un aumento de la secreción vaginal, aunque no de más infecciones. Su precio se sitúa en torno a los 20 euros.

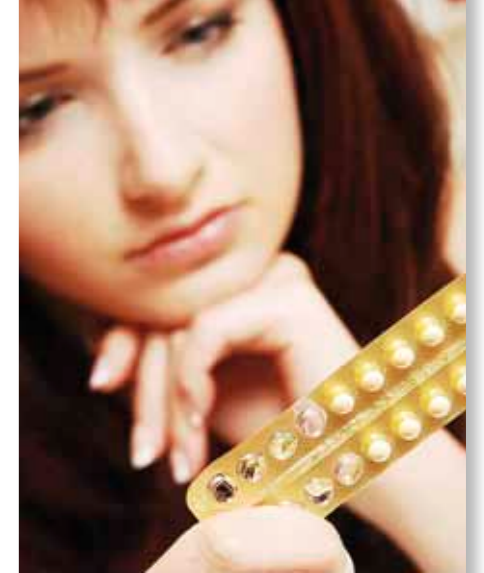
└ **Parche dérmico:** se coloca una vez a la semana y se lleva de forma continuada durante 21 días seguidos, tras las cuales se descansa una semana. Tiene las mismas indicaciones que la píldora y el anillo vaginal. Entre sus inconvenientes: suele producir molestias mamarias durante los dos primeros ciclos de utilización y puede causar irritación en el punto de aplicación. Una caja de tres unidades, que sirve para un mes, suele costar 17,50 euros y una de nueve unidades, en torno a los 48 euros.

└ **Implante dérmico:** es una varilla subcutánea que se coloca en el brazo por debajo de la piel, y que dura un período de tres años durante el cual es altamente eficaz. La principal causa para que se abandone su uso son las alteraciones en el sangrado menstrual: es normal que se pierda la referencia de la regla mensual y el sangrado se comporte de forma irre-

gular, con tendencia a la disminución o desaparición. En algunas mujeres puede producir acné, alteraciones del humor o aumento de peso, sobre todo si ya tienen sobrepeso. Lo prescribe y lo implanta un médico. El precio ronda los 160 euros.

└ **DIU hormonado:** el dispositivo intrauterino hormonado tiene diez años, pero apenas se conoce a pesar de tener una eficacia superior a la ligadura de trompas. El DIU, un dispositivo que se coloca en el útero de la mujer, lleva una hormona que ejerce una acción local eficaz para evitar el embarazo. El hormonado registra una eficacia superior a la de los métodos quirúrgicos (ligadura o vasectomía) y se usa también como tratamiento para el sangrado ginecológico excesivo. Puede alterar las reglas, que tienden a la disminución o desaparición de sangrado. El precio oscila entre 150 y 180 euros.

└ **Essure o bloqueo de trompas sin cirugía:** es un método permanente que consiste en un dispositivo metálico que se introduce mediante histeroscopia, una técnica que permite visualizar el interior del útero y las trompas de Falopio, se ubica en ellas para impedir que los espermatozoides fecunden el óvulo. Es un método muy eficaz, sin hormonas, pero irreversible, igual que la ligadura de trompas, por lo que las mujeres que se decidan por él deben estar seguras de no querer tener más hijos.



## CONSEJOS SOBRE ANTICONCEPCIÓN

- Plantear la anticoncepción como imprescindible desde el inicio de la relación sexual, puesto que la tasa de embarazo en adolescentes es importante en nuestro país (30.000 menores de 20 años que se quedan embarazadas sin quererlo según datos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC).
- Conocer e informarse bien de los anticonceptivos, ya que hay un amplio abanico para distintas circunstancias y perfiles de mujer a las que se pueden adecuar.
- Abandonar el miedo a la anticoncepción y la píldora ya que aporta unos beneficios notables para la salud de la mujer, como la disminución de los casos de cáncer de ovario, según el amplio estudio "EPIC" (Investigación Prospectiva Europea de Cáncer), publicado en 2011 en "British Journal of Cancer".
- Solo el preservativo protege de las infecciones de transmisión sexual y es útil si no se conoce la situación sanitaria de la pareja e, incluso, con la pareja habitual, como doble método.
- El DIU es un método de anticoncepción excelente, de gran utilidad en la mujer, pero poco utilizado en España.
- Las píldoras anticonceptivas de emergencia no son un método abortivo y solo deben usarse si son necesarias.
- La anticoncepción es necesaria para evitar embarazos no deseados, que son un indicador del fracaso de la anticoncepción.

Fuente: Ezequiel Pérez Campos, jefe del Servicio de Ginecología y Obstetricia del Hospital General de Requena (Valencia), ex presidente de la Fundación Española de Contracepción y miembro del patronato de la Fundación.