

Desde la antigüedad se usan distintos métodos para evitar el embarazo. Reciben el nombre de **anti-conceptivos** y permiten mantener relaciones sexuales sin que se produzca un embarazo. La elección de un método anticonceptivo depende de factores emocionales, culturales, religiosos y sociales.

Métodos químicos

• **Espemicidas:** son sustancias en forma de espumas, geles, jaleas o supositorios que se colocan en la vagina antes del coito. Son poco eficaces si se utilizan como la única forma para evitar un embarazo. En general, se emplean junto a otros métodos, como el preservativo y el diafragma.

• **Píldoras anticonceptivas:** contienen estrógenos y progesterona que imitan el efecto de las hormonas sexuales en el organismo. Es un método muy seguro (99%) y debe ser controlado por el médico, ya que altera el equilibrio hormonal del cuerpo.

Métodos de abstinencia periódica

• **Ogino-Knauss (ritmo):** la pareja no debe mantener relaciones sexuales durante el período del ciclo en que el óvulo se encuentra en la trompa de Falopio. Se controla la extensión de entre 8 y 12 ciclos y se calcula el primer día fértil restando 18 al número de días más corto y 11 al más largo de ellos.

• **Método de la temperatura:** la temperatura interna aumenta inmediatamente después de la ovulación. En el momento en que se eleva la temperatura, ha pasado ya para el óvulo la posibilidad de ser fecundado. Para poder emplear este método, la mujer debe controlar diariamente la temperatura durante varios ciclos.

• **Método de Billings:** se observan los cambios en las secreciones vaginales durante la ovulación. En estos días, el flujo vaginal es más transparente y abundante, y no deben tenerse relaciones sexuales.

Métodos de barrera

• **Preservativo o condón:** es una envoltura tubular de goma que se coloca en el pene en erección. Al producirse la eyaculación, el semen queda retenido en su interior y no puede llegar a la vagina. Es efectivo, y por lo general recibe un tratamiento con espermicidas; además impide el contacto directo entre los genitales de las dos personas, por lo que se elimina el riesgo de contagio de ETS.

• **Diafragma:** es un capuchón de goma que se coloca a través de la vagina y tapa el cuello del útero impide el paso de los espermatozoides. El médico debe indicar cuál es la medida adecuada y explicar a la mujer cómo debe usarlo. En la mayoría de los casos se recomienda usar además una crema espermicida. El índice de seguridad es muy alto (97%) si se emplea correctamente.

Otros métodos

• **Dispositivo intrauterino (DIU):** es un dispositivo de plástico o metal que se coloca en el interior del útero. No se conoce totalmente su mecanismo de acción pero se supone que afectaría la implantación. Este método posee una gran eficacia (98%), debe ser colocado, controlado y retirado cuando sea necesario por el médico especialista.

1. Comienzo de la menstruación.

10-11. Durante el coito, el esperma que se emite puede fertilizar el óvulo.

12-14. El óvulo puede ser liberado.

15-16. El óvulo todavía puede ser liberado.

17. El óvulo puede ser fertilizado hasta 24 horas después de la ovulación.

DEBATE E INVESTIGACIÓN

1. ¿De qué factores depende la elección de un método anticonceptivo?
2. ¿Es eficaz el método del coito interrumpido? ¿Por qué?
3. ¿En qué consisten los métodos de Ogino-Knauss, del ritmo de la temperatura y del calendario? ¿Por qué se los denomina métodos naturales?
4. ¿Qué opinión tienen acerca del empleo de métodos anticonceptivos? Realicen un debate en clase.

Sitios de la red:
www.who.int/
www.hva.org.ar