

EL ANTICONCEPTIVO ADECUADO PARA LOS MILLENNIALS

Millennials: Jóvenes nacidos entre 1980 y el 2000 que crecieron a la par de la tecnología; se preocupan más por su salud y cuyo fin en la vida no es únicamente "procrear".



Si eres *millennial*, protegerte de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y usar métodos anticonceptivos es parte de tu vida diaria, pero ¿cuál te conviene más?



Anillo vaginal/intravaginal

Anillo de plástico flexible, de 5 cm de diámetro, aprox.; libera hormonas para impedir la ovulación.

Requiere ser colocado por un especialista.

Efectividad anticonceptiva: 99.7%

Efectos secundarios: dolor de cabeza, mareo, aumento de peso moderado. En algunos casos puede presentarse sangrado.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



DIU (Dispositivo Intrauterino)

Dispositivo en forma de T, espiral o triangular, de plástico, cobre o acero inoxidable, con hilo unido al extremo; sirve como barrera de bloqueo e impide el acceso de espermatozoides.

Requiere ser colocado por un especialista.

Efectividad anticonceptiva: 99%

Efectos secundarios: en casos aislados puede presentarse lesión en el útero.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Parche transdérmico

Adhesivo cuadrado de aproximadamente 4 cm que segrega hormonas (estrógenos y progesterona) desde la epidermis para impedir la ovulación.

Efectividad anticonceptiva: 99.7%

Efectos secundarios: reacción alérgica en la piel, dolor de cabeza, mareo, náusea.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Preservativo femenino

Condón de poliuretano (más resistente que el látex); se ajusta a paredes vaginales para evitar el contacto del semen y otros microorganismos.

Efectividad anticonceptiva: 79 a 98%

Efectos secundarios: irritación vaginal, infecciones vaginales.

Protección contagio (ETS): Muy alta.



Hormonas inyectables

Inhiben la ovulación y provocan alteración en el moco cervical para impedir el paso de los espermatozoides al útero. Las de aplicación mensual contienen estrógeno y progesterona, mientras que la trimestral contiene sólo progestina; se recomienda a mujeres mayores de 18 años.

Deben ser suministradas por un especialista.

Efectividad anticonceptiva: 97 a 100%

Efectos secundarios: irregularidad menstrual, amenorrea, aumento de peso, cefalea, sensibilidad mamaria.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Diafragma

Pieza flexible y fina en forma de disco que se coloca en el cuello uterino e impide la entrada de espermatozoides.

Debe colocarlo un especialista.

Efectividad anticonceptiva: 84 a 94%

Efectos secundarios: infecciones urinarias, irregularidad en el periodo menstrual.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Píldora

Píldora de consumo diario con hormonas (estrógeno y progesterona), en presentación de 21 y 28 días, que alteran el funcionamiento del organismo para prevenir el embarazo.

Generalmente bajo supervisión médica.

Lo malo: 6 de cada 10 *millennials* en México olvidan tomarla una vez al mes.

Efectividad anticonceptiva: 99.7%

Efectos secundarios: sangrado menstrual irregular, náusea, dolor de cabeza, cambios de humor, coágulos.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Espérmicida

Espuma que se aplica en la profundidad de la vagina, justo antes de la relación sexual; actúa de dos maneras: bloqueando el cuello uterino para que el esperma no llegue al óvulo y afectando la movilidad de los espermatozoides.

Efectividad anticonceptiva: poco recomendable; de cada 100 se producen entre 18 y 29 embarazos.

Efectos secundarios: dolor e irritación en área genital de ambas partes (hombre, mujer).

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Pastilla del día siguiente

Método anticonceptivo llamado de emergencia que anula o retrasa la ovulación, lo que evita el embarazo en algunos casos.

Dosis única, no debe ser utilizada en forma habitual.

Efectividad anticonceptiva: 85% de los casos.

Efectos secundarios: sangrado no relacionado con la menstruación, retraso o adelanto del periodo menstrual, sensibilidad en mamas, fatiga, cansancio, dolor de cabeza, cefalea, náusea, mareo.

Protección contagio (ETS): Ninguna.



Condón /preservativo masculino

Delgada funda de látex o poliuretano, lubricada, que se coloca en el pene, previo al acto sexual, el cual impide el paso de espermatozoides al área vaginal.

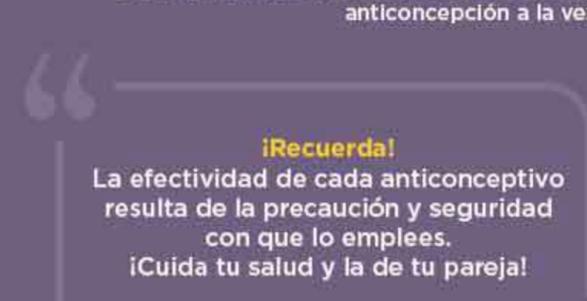
Efectividad anticonceptiva: 99.8%

Efectos secundarios: irritación o reacción alérgica en el área genital de los involucrados.

Protección contagio (ETS): Muy alta.

¿PUEDO USAR MÁS DE UN ANTICONCEPTIVO?

Especialistas recomiendan combinar únicamente **dos** métodos de anticoncepción a la vez.



¡Recuerda!

La efectividad de cada anticonceptivo resulta de la precaución y seguridad con que lo emplees.
¡Cuida tu salud y la de tu pareja!



FUENTES

Family Doctor: <https://goo.gl/TuWxD4>

American Pregnancy Association: <https://goo.gl/B55LWg>

WebConsultas Healthcare: <https://goo.gl/rRE2qE>

Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos (Medline Plus): <https://goo.gl/URJJSZ>

The Nemours Foundation-Kids Health: <https://goo.gl/exfMEem>

Planificanet: <https://goo.gl/JJZ2i4>

Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS): <https://goo.gl/xGFqgV>

Excélsior: <https://goo.gl/vS3rTp>