

Tribuna

Miguel Angel Cueto. Psicólogo de CEPTECO (León Máster en sexualidad humana)

# Métodos anticonceptivos

La reciente aparición en el mercado del preservativo femenino y determinadas creencias erróneas en materia de prevención del embarazo le sirve al psicólogo Miguel A. Cueto para hacer una comparación sobre los diferentes métodos anticonceptivos que hoy se conocen.

La paternidad o maternidad voluntaria es un derecho del ser humano. Actualmente la pareja puede elegir libremente el número, momento y lugar para tener sus hijos, de forma consciente y responsable como base a un desarrollo adecuado. La planificación familiar, dado el avance científico, es una realidad a finales del siglo XX. Esta planificación familiar, desarrollando la sexualidad eludiendo la descendencia, a veces necesita del profesional médico para utilizar el método anticonceptivo más adecuado.

Vemos con preocupación cómo cada vez es mayor el número de embarazos no deseados en adolescentes, cómo, aunque existen en la actualidad métodos fiables de control de la natalidad, nuestros jóvenes no los usan, cómo aunque los conozcan, no los incluyen en su relación sexual. Sirva este resumen como apoyo al uso de métodos cuando se quiera evitar un mal mayor.

Tres son las creencias equivocadas de la población española, que he podido comprobar en mi consulta, sobre los métodos de control de la natalidad. Se piensa que el coito interrumpido es un buen método anticonceptivo. No es así ya que antes de la eyaculación se expulsa un líquido para lubricar mejor el pene, que lleva espermatozoides y que puede producir la fecundación. A la larga este método es posible que genere problemas psicológicos en el varón, tales como la impotencia.

Se ha creído erróneamente que durante la lactancia prolongada la mujer no podía quedarse embarazada. No es fiable este método como control de natalidad ya que se ignora cuándo se va a producir la primera ovulación y la mujer puede quedarse embarazada durante la misma. Otra creencia errónea es la de evitar el embarazo lavándose la vagina después del coito. No es eficaz ya que la rapidez de los espermatozoides dentro de la vagina hace inviable el actuar rápido para neutralizarlos. Son, igualmente, métodos muy poco seguros: Ogino-Knaus, temperatura, moco cervical, y los espermicidas utilizados solos.

MÉTODOS	¿QUÉ ES?	¿COMO ACTÚAN?	¿QUIÉN LO USA?	CONTROL MÉDICO	VENTAJAS	INCONVENIENTES	SEGURIDAD
VASECTOMÍA	Intervención quirúrgica	Impide la salida de espermatozoides de los testículos	El hombre	Si	Esterilidad No precisa hospitalización	Gran dificultad para hacerla reversible	Absoluta
LIGADURA DE TROMPAS	Intervención quirúrgica	Impide la llegada de espermatozoides al útero	La mujer	Si	Esterilidad	Gran dificultad para hacerla reversible Requiere hospitalización	Absoluta
PÍLDORA	Compuesto químico de hormonas femeninas sintéticas	Impide la ovulación	La mujer	Si	Seguridad, menstruaciones más regulares, menos abundantes, menos dolorosa	Incompatibilidad con algunos medicamentos y con determinados problemas físicos	Muy alta
DIU	Dispositivo dentro del útero	Impide la implantación del óvulo	La mujer	Si	Comodidad, protección durante varios años	Posibles complicaciones si hay embarazo, infecciones y pérdidas.	Muy alta
PRESERVATIVO FEMENINO	Bolsa de poliuretano	Impide el paso de espermatozoides a la vagina	La mujer	No	Protección para las enfermedades de transmisión sexual	Pérdida de sensibilidad	Alta
PRESERVATIVO MASCULINO	Funda de látex que recubre el pene	No permite el paso de espermatozoides a la vagina	El hombre	No	Protección para las enfermedades de transmisión sexual	Puede interrumpir el juego sexual	Alta
DIAFRAGMA	Membrana de caucho	Impide la entrada de espermatozoides en el útero	La mujer	Si	No afecta a la salud Precisamente asequible	Manipulación incómoda	Alta
ESPERMICIDAS	Substancias químicas	Impide la vida y destruyen los espermatozoides	La mujer	No	No afecta a la salud	Manipulación vaginal Posibles irritaciones locales	Media
MÉTODO BILLINGS	Observación del moco o flujo vaginal	Abstinencia durante los periodos fértiles	La mujer	No	No afecta a la salud	Dificultades en apreciar las características del moco cervical Las infecciones alteran el moco	Baja
TEMPERATURA BASAL	Medición de la temperatura basal	Abstinencia durante los periodos fértiles	La mujer	No	No afecta a la salud	Alteraciones por varias causas Requiere estilo de vida muy estable	Muy baja
MÉTODO DE OGINO-KNAUS	Estimación de la fecha de ovulación	Abstinencia durante los periodos fértiles	La mujer	No	No afecta a la salud	Ineficaz ante ovulaciones extraordinarias Limitación de relaciones	Muy baja
COITO INTERRUPTO	Extracción del pene de la vagina antes de la eyaculación		El hombre	No		Trastornos sexuales en el hombre Mejor no lo use	Nula
LAVADOS VAGINALES	Lavarse tras el coito		La mujer	No	No afecta a la salud	No es un método fiable Mejor no lo use	Nula

Los métodos de control de la natalidad, de mayor a menos seguridad, son los siguientes:

**Vasectomía:** Intervención quirúrgica realizada al hombre que consiste en seccionar ambos conductos deferentes que llevan los espermatozoides de los testículos a la vesícula seminal. Es totalmente fiable y ha de hacerse por un médico.

**Ligadura de trompas:** Intervención quirúrgica realizada a la mujer que tiene la función de no permitir la procreación dado que se secciona el tubo que une el paso de los espermatozoides al útero mediante una esterilización tubárica. Es totalmente fiable y ha de hacerse bajo estricto control médico.

**Píldora:** La píldora es un compuesto químico que toman las mujeres y suprime la ovulación impidiendo así la concepción. Regula el ciclo menstrual. Es de alta eficacia y se ha de tomar bajo prescripción médica.

**Dispositivo intrauterino (DIU):** Método de barrera, que consiste en colocar un dispositivo dentro del útero, generalmente compuesto de un plástico inerte con un hilo de cobre alrededor, con el fin de no permitir la fecundación. Es altamente eficaz y tiene que tener un estricto control médico.

**Preservativo femenino:** Es el último método de control de natalidad que ha sido comercializado en el mercado español. Consiste en una bolsa de poliuretano —una fibra más resistente que el látex con el que se fabrica el preservativo masculino— que se introduce en la vagina. Tiene una arandela flexible que lo mantiene tenso y sujeto a las paredes vaginales. Se sujeta mediante una especie de anillo que se apoya alrededor de la vulva. Los estudios apuntan a que es más seguro que el preservativo masculino por su composición, pero no deja de tener algunos inconvenientes psicológicos según las experiencias que se han llevado a cabo en las parejas que lo han usado.

**Preservativo masculino o condón:** Objeto, generalmente de látex, con el que se recubre el pene durante el acto sexual, y que tiene la función de no permitir el paso de los espermatozoides a la vagina. Es eficaz si se usa acertadamente, es decir se coloca adecuadamente antes de la penetración y se retira una vez que se ha eyaculado. No necesita prescripción médica. Su eficacia oscila entre 4 y 8 embarazos por cada 100 mujeres al año. Sus fallos vienen motivados, gene-

ralmente, por la colocación errónea del mismo, alguna imperfección del propio condón que haga que se rompa o a que éste esté caducado.

**Diafragma:** Método de barrera que consiste en una nueva membrana de caucho en forma de cúpula que se extiende sobre un anillo de metal flexible. Tiene por objeto ajustarse sobre el cuello uterino para impedir que los espermatozoides penetren en el útero. Es verdaderamente eficaz cuando se usa junto con espuma, jalea o crema anticonceptiva. Es más eficaz acompañado de otros métodos de barrera.

**Espermicidas:** Son sustancias químicas que se introducen en la vagina para inmovilizar o destruir a los espermatozoides. Las espumas, cremas y jaleas anticonceptivas, además de los supositorios y óvulos vaginales, pueden clasificarse como espermicidas ya que bloquean el orificio del cuello del útero y no permiten la fecundación.

**Método billings:** Método que consiste en observar el moco o flujo vaginal. En función de su estructura se sabe si la mujer está en un período fértil o no, y en función de dicha información mantener o no relaciones sexuales. Es eficaz sólo si se conoce bien su mecanismo y

no existen variaciones o enfermedades en la mujer. No es aconsejable su uso por su gran inseguridad debida a infecciones o a errores de cálculo.

**Método de la temperatura basal:** Método natural que consiste en determinar la ovulación mediante la elaboración de la curva de temperatura basal del cuerpo, tomada cuidadosamente todas las mañanas y anotada en una gráfica. En ésta se observa un ascenso de la temperatura uno o dos días después de la ovulación. Tiene la desventaja de que este método es susceptible de múltiples alteraciones por enfermedad, infección, falta de sueño, etc.

Existen otros métodos que no son eficaces y que es mejor no se tenga en cuenta si lo que se quiere es impedir un embarazo. Se citan sólo los que he podido observar como más frecuentes en la población leonesa:

**Método de ogino-knaus:** Método natural que consiste en una estimación de los días fértiles —día de la ovulación y tres días anteriores y posteriores a esa fecha— del ciclo menstrual de la mujer con el fin de evitar realizar el acto sexual en esos días. Normalmente en una mujer que tenga su regla o período regular, la ovulación suele ocurrir en el decimocuarto día del ciclo (el primer día del ciclo es el primero de la regla). Es un método poco recomendable, tiene un error, aproximadamente, de un 40%.

**Coito interrumpido:** Es un método de control de la concepción en el cual se extrae el pene de la vagina inmediatamente antes de la eyaculación. Tiene varios inconvenientes: se libera líquido seminal antes de la eyaculación con lo que es posible un embarazo, puede ocasionar trastornos sexuales en el hombre. Mejor no lo use si no quiere quedarse embarazada o producirle alteraciones en la potencia sexual o en la eyaculación.

**Lavados y duchas vaginales después del acto sexual:** Es uno de los métodos más antiguos que se conocen. Consiste en lavarse la vagina tras el coito. Es totalmente ineficaz porque a los pocos segundos de la eyaculación, algunos espermatozoides ya se encuentran en la trompa, por lo que cualquier lavado sería tardío. Mejor no lo use.

Existe, igualmente, la posibilidad de utilizar métodos anticonceptivos combinados, tales como el preservativo o el diafragma más cremas espermicidas, que aumentan la eficacia y la seguridad a la hora de evitar el embarazo.