

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA



Regione Emilia-Romagna

LA CONTRACEPCIÓN



CONOSCERE PER SCEGLIERE

“La contracepción, Conocer para elegir”. El título de esta publicación evoca uno de los principales compromisos de los trabajadores y trabajadoras del Servicio sanitario regional: aquel de construir relaciones correctas y respetuosas con las personas que a ellos se dirigen. Efectivamente es fundamental que nuestro Servicio sanitario regional garantice a todas las personas de Emilia-Romagna unos servicios sanitarios apropiados para la tutela, cuidado y recuperación de la salud. Igualmente importante resulta el hecho de que las personas que viven en nuestra región dispongan de las herramientas de conocimiento útiles para poder realizar elecciones conscientes respecto a su salud y a los servicios ofrecidos. Por esto es necesario que los trabajadores y trabajadoras sanitarios sepan ofrecer informaciones y profundizaciones, sepan escuchar y aconsejar.

En el caso en que nos encontramos, en particular, nos dirigimos a las mujeres extranjeras que viven en nuestra región para suministrarles la información necesaria para elegir, si lo desean, el propio método contraceptivo. Queremos, de este modo, contribuir a que el embarazo sea un momento feliz y que, gracias al correcto uso de la contracepción, sea cada vez más bajo el número de mujeres que recurren a la interrupción voluntaria del embarazo, una elección que sabemos que es dolorosa y difícil.

Esta publicación le ofrece las primeras informaciones. Para aclarar dudas y problemas y para recibir las indicaciones concretas, las mujeres y parejas pueden dirigirse a los Consultorios familiares presentes en cada lugar de nuestra región y a los Espacios para las mujeres inmigrantes y sus niños. Allí encontrarán servicios y disponibilidad para escucharlas.

Giovanni Bissoni

Concejal de política para la salud





POR QUÉ REALIZAR LA CONTRACEPCIÓN

La sexualidad es un componente vital en cada uno de nosotros. Es importante para todos vivir una sexualidad que satisfaga, que dé placer, que permita un intercambio afectivo y de amor, que se base sobre el respeto mutuo. La sexualidad, además de ser funcional para la supervivencia de la especie humana, o sea para la reproducción, también es una forma particular e íntima de entablar una relación con otra persona. Justo porque la sexualidad expresa una necesidad afectiva vital, hay momentos o fases de la vida en las que se desea vivirla al máximo, por su valor de intercambio entre personas y no por las implicaciones reproductivas. Es por esto que resulta imprescindible conocer los métodos de contracepción, con el fin de elegir libremente, antes que nada si usarlos y, posteriormente, cuáles utilizar de modo que resulten los más adecuados para las propias exigencias personales. Con la palabra “contracepción”, indicamos la posibilidad de evitar que a la relación sexual le siga un embarazo. Se convierte, así, en un instrumento para conjugar la concepción de un hijo con la posibilidad de acogerlo con amor tras su nacimiento. Una mujer o una pareja pueden tener muchas razones para querer evitar un embarazo. Proponemos algunas de estas razones, contando historias de mujeres extranjeras llegadas a Emilia-Romagna. Gifty, Olena y Fátima acaban de llegar a Italia. Entre ellas, hay quien pretende quedarse sólo pocos años y quien desea, en cambio, quedarse mucho más tiempo. Belén, Asunción y Joyce llegaron a Italia con el compromiso de toda la familia, para buscar un trabajo y lograr el dinero que servirá para ayudar a quien se ha quedado en casa. Una vez logrado el dinero necesario, hay quien quiere volver a casa, alguna de ellas no está casada y piensa en casarse a su regreso.

Aicha, Kira, Valdete e Imán han seguido a sus maridos y, una vez llegadas a Italia, se han dado cuenta rápidamente de lo difícil que puede ser la vida en la emigración. Se han dado cuenta de que la propia familia, en un País extranjero, no puede contar con tantos hijos, o al menos, que es necesario esperar entre un nacimiento y otro. No hay familiares que ayuden en el fatigoso trabajo doméstico y en la educación de los hijos. La vida en un País extranjero es, a veces, muy diferente de la que se conoce en la infancia propia. La escuela, aún siendo una ayuda, precisa, de cualquier modo, compromiso y trabajo para una madre.

Valbona, Edoukou, Melika y Luan llegaron a Italia porque deseaban encontrar un camino propio para el futuro. Aquí las mujeres, al menos según lo que cuentan, deberían tener mayores posibilidades y ser más libres. Pero, la búsqueda de una vía propia puede ser fatigosa y puede significar que no hay espacio, en lo inmediato, para una maternidad. Todas estas mujeres, con historias y proyectos de vida muy diferentes, tienen, en cambio, la necesidad común de decidir cuándo tener un hijo y cuándo evitar el embarazo, al menos en un periodo en concreto de su vida. Utilizar un método contraceptivo permite tener una relación sexual tranquila y responsable, sin temor a un embarazo inesperado.



CÓMO ELEGIR EL MÉTODO CONTRACEPTIVO

Todos los métodos contraceptivos ilustrados en este folleto son reversibles: interrumpiendo su uso, cesa su efecto contraceptivo. Para elegir su propio método de contracepción, cada mujer debe tener información acerca de los contraceptivos disponibles, acerca de las correctas normas de utilización de cada uno, de los eventuales riesgos para la salud y de su eficacia a la hora de evitar el embarazo. La información debe proceder de personal sanitario preparado: atención a los “malos consejos”, a menudo los conocidos o amigos pueden dar información imprecisa o incorrecta. Las obstétricas del Consultorio familiar y de los Espacios para las mujeres inmigrantes y sus hijos son las personas preparadas para ayudar a la mujer y a la pareja en la elección del método contraceptivo más adecuado.

La eficacia de un método contraceptivo se expresa en la capacidad de prevenir el embarazo. Su valoración debe tener en cuenta, también, los posibles errores de uso o el uso no continuo. La elección la realiza la mujer o la pareja en colaboración con el personal sanitario (la obstétrica y el ginecólogo), en base a las propias necesidades. Mujeres solas, madres que han dado a luz hace poco, mujeres que ya tienen hijos, mujeres que cambian a menudo de compañero, o bien jovencísimas, tienen la necesidad de utilizar contraceptivos diferentes y específicos.

El método no reversible, o sea, la esterilización quirúrgica masculina o femenina, que provoca la imposibilidad definitiva de tener hijos, se utiliza sólo en los casos que contraindican un embarazo sucesivo y solamente con el consentimiento explícito del interesado o interesada. La esterilización debe ser una decisión muy bien ponderada por el individuo y por la pareja, tomada tras un exhaustivo coloquio con un experto (por ejemplo, del Consultorio).

LA ELECCIÓN DEL CONTRACEPTIVO ES UNA OCASIÓN PARA EVALUAR LA SALUD PROPIA Y LA PROPIA VIDA SEXUAL Y AFECTIVA

El momento de la elección contraceptiva, y del coloquio con la obstétrica o el/la ginecólogo/a del Consultorio familiar (o bien con el propio médico de familia), puede representar también una ocasión para evaluar la salud de los propios órganos sexuales. Puede discutirse el significado y el oportunismo de algunos controles útiles (visita ginecológica, senológica y el Pap test) para luego programarlos.

En estos coloquios, se podrán aclarar libremente dudas o problemas relativos a la sexualidad, tanto masculina como femenina. En otras palabras, junto a los operadores sanitarios, con un respecto total de la privacidad individual, se podrán afrontar problemas como la falta de deseo sexual, la eyaculación precoz, la dificultad de excitación y/o la ausencia del orgasmo.

CÓMO ESTAMOS HECHOS

FISIOLOGÍA DEL APARATO GENITAL FEMENINO

La llegada de la primera menstruación marca el inicio de la producción de óvulos en el ovario. A cada menstruación le siguen tres fases. La primera se llama fase pre-ovulatoria (6° - 12° día): en el ovario, el óvulo madura y en el útero, el endometrio se vuelve más grueso.

La segunda se llama fase ovulatoria (12° - 15° día): El óvulo es expulsado del ovario y, mediante las trompas, llega a la cavidad uterina; aquí puede ser fecundado si la mujer mantiene una relación sexual con salida de semen dentro de la vagina.

La tercera se llama fase post-ovulatoria (16° - 28° día): en el ovario, el folículo se transforma en un cuerpo lúteo destinado a la producción de progesterona, la hormona que garantizará el mantenimiento del embarazo en sus primeras fases. En el útero, el endometrio está listo para recibir el óvulo fecundado; si esto no ocurriese, el endometrio es eliminado con el flujo menstrual (la fase menstrual, que dura 3 - 5 días).

La duración de las fases del ciclo menstrual puede variar mucho, de mujer a mujer, pero también en la misma mujer se pueden encontrar ciclos de diferente duración. Para evaluar el ciclo menstrual propio, es oportuno marcar en un calendario el día de inicio de cada menstruación.

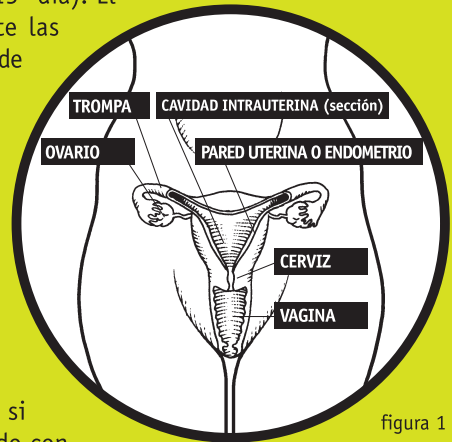


figura 1

FISIOLOGÍA DEL APARATO GENITAL MASCULINO

Cuando un hombre llega a la pubertad, sus testículos comienzan a producir espermatozoides y continúan haciéndolo durante toda la vida. Durante la relación sexual, el hombre eyacula los espermatozoides presentes en el semen en la vagina de la mujer. En general, un espermatozoide puede vivir de 24 a 120 horas.

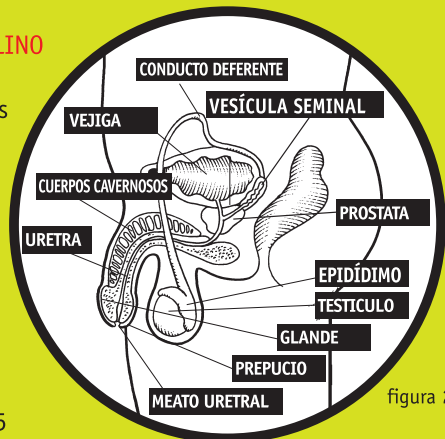


figura 2



LOS MÉTODOS NATURALES DE CONTRACEPCIÓN

Los métodos naturales de contracepción permiten identificar el periodo fértil de la mujer. Pueden resultar útiles tanto para las mujeres que quieren evitar un embarazo como para aquellas que desean quedarse embarazadas. Hay días en los que la mujer es fértil, días en los que no es fértil y días en los que la fertilidad es poco probable pero posible. Los días fértiles se reconocen mediante signos subjetivos y mediciones. En general, una mujer puede quedarse embarazada tras una relación "completa", o sea, con eyacuación en la vagina, más o menos seis días al mes, esto es, tres días antes de la ovulación, el día de la ovulación y los dos días que la siguen. El objetivo de estos métodos es el de determinar el periodo fértil. Las parejas que desean evitar el embarazo se abstienen de tener relaciones durante ese periodo. Por el contrario, las parejas que desean un embarazo deben concentrar sus relaciones vaginales en los periodos fértiles. Si se evalúa la eficacia real de los métodos naturales de contracepción, en un año se puede decir que, de 100 parejas, 20 tendrán un embarazo. En el caso de su correcta utilización, la seguridad aumenta, y el porcentaje de embarazos varía entre 5 y 9 entre 100 parejas. Es preciso, en cualquier caso, aprender a utilizar correctamente estos métodos.

Las obstétricas del Consultorio podrán proporcionar toda la información necesaria y aclarar las posibles dudas. A continuación, se ilustran de manera sintetizada los métodos contraceptivos naturales, recordando que para cada uno de ellos es necesaria la abstención de mantener relaciones sexuales en los días identificados como fértiles para la mujer.

● Método de la temperatura basal

Se ha desarrollado observando las modificaciones de la temperatura corporal de la mujer que tienen lugar durante el ciclo menstrual. La medición diaria de la temperatura, efectuada con el termómetro al despertarse, permite a la mujer determinar el periodo fértil de su propio ciclo.

Cognome e nome.....

Mese																															
Giorni del mese																															
Temperatura rilevata	37,5°																														
	37,0°																														
	36,5°																														
	36,0°																														
	Emmoragia																														
Giorno del ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Annata																															



- **Método Ogino-Knauss** (del calendario o del ritmo)
Es un método estadístico y se basa en la determinación de los días fértiles utilizando la duración de los 12 ciclos menstruales previos, registrados por la mujer en un calendario.
- **Método de la mucosidad cervical** (o método de Billings)
Consiste en la observación cotidiana del aspecto y de la consistencia de la mucosidad vaginal y de la valoración de las sensaciones subjetivas que se tienen a nivel de los genitales externos. Basándose en estas variaciones se identifican los días fértiles.
- **Método sintotérmico**
Este método asocia el registro de la temperatura corporal con la observación de las características de la mucosidad vaginal y otras señales que acompañan a la ovulación, como las modificaciones del cuello uterino y la tensión mamaria.
- **Método de determinación del periodo fértil computerizado**
Es un pequeño ordenador capaz de memorizar la información de las características menstruales personales y de medir, en la orina matinal, dos hormonas mediante sticks detectores. Puede ser utilizado sólo en el caso de mujeres con un ciclo de duración comprendida entre los 25 y 35 días.

VENTAJAS

Estos métodos no precisan visitas médicas de control o el empleo de sustancias medicinales. Están aceptados por muchas religiones. Aumentan la posibilidad de conocer el funcionamiento del propio cuerpo y la confianza en la pareja.

DESVENTAJAS

Se basan en el acuerdo con el compañero para evitar las relaciones vaginales durante el período fértil: para algunas parejas, la necesidad de abstenerse de mantener relaciones vaginales durante el período fértil causa estrés. Además, es necesario considerar que pueden existir condiciones (presencia de infecciones, uso de lavandas vaginales, uso de gel o espermicidas vaginales) que alteran la temperatura corporal o las características de la mucosidad vaginal y, por consiguiente, no proporcionan la interpretación segura de los parámetros.

COSTE

No cuestan nada, a excepción del método de determinación computerizada del período fértil o del termómetro para medir la temperatura basal.



EL COITUS INTERRUPTUS

QUÉ ES

El coitus interruptus está considerado como un método contraceptivo natural, puesto que no prevé el uso de sustancias o dispositivos, sino que se basa en un comportamiento masculino. Para usar con eficacia el coitus interruptus, el hombre tiene que aprender a reconocer el momento adecuado para retirar el pene de la vagina, justo antes de la emisión del semen. Si la relación es reiterada, es necesario que el hombre orine y lave sus genitales antes de reemprender la relación. Este método se considera poco seguro, ya que de 100 parejas que durante un año lo utilizan, según las estimaciones, se pueden obtener 19 embarazos. Muchos factores lo convierten en un método no seguro: los espermatozoides pueden estar presentes en el líquido expulsado antes de la eyaculación; no siempre el hombre percibe correctamente el momento que precede al máximo placer y la eyaculación.

VENTAJAS

De uso inmediato, no comporta riesgos para la salud física.

DESVENTAJAS

De escasa eficacia en la prevención de embarazos. No protege de enfermedades de transmisión sexual (como por ejemplo, el virus VIH-SIDA, la hepatitis, la gonorrea) para las cuales es indispensable utilizar el preservativo.



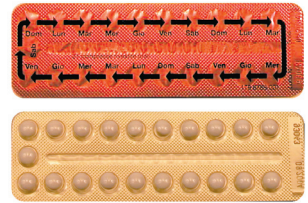
LA PÍLDORA

QUÉ ES

Es el nombre común dado a la contracepción oral. La más utilizada está formada por la combinación (píldora combinada) de las dos hormonas femeninas: estrógenos y progesterona. Previene el embarazo bloqueando la ovulación y modificando la funcionalidad local de la mucosa uterina y de las trompas. Es muy eficaz a la hora de prevenir el embarazo, puesto que de 100 mujeres que la utilizan en un año sin errores, sólo un 0,5% se quedará embarazada. Teniendo en cuenta los errores más frecuentes, entonces 3 mujeres de cada 100 pueden quedarse embarazadas. Además de su efecto contraceptivo, la píldora se utiliza habitualmente para numerosas patologías femeninas. Su toma debe ser precisa, por lo que está bien imponerse unas reglas fijas para no olvidarla.

CÓMO HACER

La píldora debe ser prescrita por el médico (del Consultorio familiar, o el médico de familia), quien examinará la historia clínica, hará una visita médica, prescribirá el Pap test y, eventualmente, los análisis de sangre. Por lo tanto, se aconsejan controles periódicos cada año. Tras una interrupción de embarazo, si no existen contraindicaciones, puede ser ingerida desde la noche posterior a la intervención. En los primeros 6 meses siguientes al parto, si la mujer amamanta, es preferible utilizar un tipo particular de píldora, conocida como "minipíldora", que no influye en la cantidad de leche producida.



VENTAJAS

La píldora es muy eficaz, si se toma correctamente. Los efectos son reversibles, es decir, se interrumpen en el momento en que se deja de tomar. Desarrolla otras funciones útiles: regula la menstruación y reduce el dolor, reduce el flujo menstrual previniendo la anemia y cura el acné.

DESVENTAJAS

Son necesarios controles médicos (en el Consultorio o por el médico de familia) antes de la prescripción y de la toma. No todas las mujeres poseen las condiciones físicas necesarias para poder tomarlas (por ejemplo, está contraindicada en las mujeres con hipertensión grave, enfermedades tromboembólicas y en las grandes fumadoras). No protege de las enfermedades de transmisión sexual (como por ejemplo, el virus VIH-SIDA, la hepatitis, la gonorrea), para las cuales es indispensable utilizar el preservativo. Raramente puede provocar molestias que pueden inducir a suspender la toma: aumento de peso, dolor e hinchazón constante de piernas, cefalea, depresión, alteración del deseo sexual. Los problemas graves son rarísimos y, a menudo, están relacionados con desórdenes coagulatorios (trombo - embolias).

COSTE

El precio de cada caja varía según el tipo, sólo algunas están parcialmente financiadas. Tras los costes, es necesario tener en cuenta el control médico inicial y los eventuales análisis de laboratorio prescritos.



EL PARCHÉ

QUÉ ES

Es un parche cuadrado de pocos centímetros que contiene las dos hormonas femeninas contenidas en la píldora (estrógenos y progesterona), las cuales son liberadas lentamente cada día y entran en nuestro cuerpo a través de la piel. El parche se puede aplicar en varias partes del cuerpo (nalgas, espalda, abdomen, parte alta de los brazos...). El parche se sustituye por uno nuevo cada semana, durante tres semanas; se suspende durante una semana y se vuelve a empezar.

CÓMO HACER

La prescripción del parche debe ser hecha por el médico, quien desarrollará las mismas investigaciones y exámenes requeridos para la píldora. También con el parche se aconseja realizar controles anualmente, durante su utilización.

VENTAJAS

Son las mismas de la píldora. Respecto a la píldora, tiene una mayor facilidad de uso, puesto que sólo se cambia una vez por semana.

DESVENTAJAS

Son las mismas de la píldora. Algunas mujeres pueden tener problemas de reacciones alérgicas locales, con enrojecimiento de la piel y prurito. En estos casos, es necesario suspender la utilización y dirigirse al especialista del Consultorio o al propio médico de familia.

COSTE

Análogo al de la píldora. No están financiados.



ANILLO VAGINAL

QUÉ ES

Es un anillo sutil, transparente y flexible que la mujer introduce en la vagina. Se deja en la vagina durante tres semanas, se extrae, después, durante una semana y se vuelve a introducir otras tres semanas. El anillo vaginal libera lentamente las hormonas femeninas, estrógenos y progesterona, y actúa bloqueando la ovulación, como la píldora y el parche.

VENTAJAS

Son las mismas de la píldora. Su modalidad de uso es muy simple porque supone una aplicación y extracción mensuales, por lo que resulta muy fácil de recordar.

DESVENTAJAS

Son las mismas de la píldora.

COSTE

El coste es análogo al de la píldora. No está financiado.





EL CONDÓN (PRESERVATIVO O PROFILÁCTICO)

QUÉ ES

El condón, llamado comúnmente preservativo o profiláctico, es una sutilísima membrana de látex de goma que debe ser colocada en el pene. Recoge el semen e impide su salida en la vagina. El condón, si se utiliza correctamente, y, por lo tanto, sólo se quita tras el final total de la relación sexual, evita el embarazo: en un año de uso, entre 6 y 12 mujeres sobre cien tuvieron un embarazo. La protección aumenta si se utiliza con espermicidas (cremas, espumas, películas, óvulos). El condón permite una relación segura también para el riesgo de infecciones de transmisión sexual, ya que bloquea el intercambio de fluidos biológicos que pueden estar infectados, pero debe utilizarse en cada relación y durante toda su duración. Protege a ambos miembros de la pareja durante las relaciones vaginales, anales y orales. Proporciona una buena protección para las siguientes infecciones: Tricomoniasis, infecciones de los genitales internos femeninos (llamada PID), gonorrea, clamidia, sífilis y VIH-SIDA. Para otras infecciones (condilomas, herpes genital, hepatitis B), su protección es un poco menos eficaz. El condón protege de infecciones de transmisión sexual: ningún otro contraceptivo proporciona esta protección, mientras que hay contraceptivos más eficaces para prevenir el embarazo.

CÓMO HACER

No es necesaria ninguna prescripción, ni control médico. El condón se compra en las farmacias, estancos, supermercados y en máquinas expendedoras. Los espermicidas también se venden libremente en las farmacias. Debe ser manipulado con delicadeza. La caja no debe guardarse cerca de fuentes de calor (ni en el salpicadero del coche o en la cartera). Antes de su utilización, es necesario comprobar la fecha de caducidad. Es mejor utilizar profilácticos lubricados; cuando no lo son, aplicar un lubricante en el interior y el en exterior, para prevenir las roturas. Los lubricantes deben ser a base de agua (gel), ya que los basados en aceite (cremas, vaselina, mantequilla o aceite) pueden favorecer las roturas.

VENTAJAS

No presenta riesgos para la salud, no requiere intervención por parte del médico y es fácil de usar. Permite al hombre participar con eficacia en la contracepción. Es una útil alternativa a los otros métodos, incluso en parejas estables, por ejemplo durante la lactancia.



DESVENTAJAS

En caso de defecto de producción o de utilización incorrecta, existe el riesgo de que el preservativo se rompa o se quite durante la relación sexual. Además, puede ser visto como un problema, como una "barrera física" entre la pareja. Para obviar esto, es mejor probar algunas veces, sin prisa, en el pene, antes de comenzar la relación.

COSTE

El coste varía según el tipo y el lugar de adquisición.



EL PRESERVATIVO FEMENINO

QUE ES

El preservativo femenino es una funda transparente, suave y resistente, hecha de poliuretano y de unos 17cm., que se introduce en la vagina antes de una relación sexual. Protege de un embarazo y de enfermedades transmitidas sexualmente, puesto que recoge el semen e impide su salida en la vagina. Presenta un anillo flexible en ambos extremos: el anillo interno se utiliza para introducir el preservativo femenino y mantener el fondo cerrado contra el cuello uterino. El anillo externo es suave y debe permanecer en el exterior de la vagina durante la relación sexual, cubriendo la zona alrededor de la apertura vaginal y formando una barrera entre el pene y la vagina, la cerviz y los genitales externos. Se lubrica con un producto a base de silicona.

CÓMO HACER

No es necesaria ninguna prescripción, ni control médico. El preservativo femenino se compra o se pide en farmacias. Antes de su utilización, es necesario comprobar la fecha de caducidad. Aunque ya está lubricado se recomienda lubricar sucesivamente el preservativo femenino antes de su uso. Los lubricantes pueden ser a base de agua (gel), o de aceite (cremas, vaselina, mantequilla o aceites) y se adquieren libremente en la farmacia. No se usa contemporáneamente con el condón, ya que existe riesgo de rotura, y debe utilizarse una sola vez. No es necesario quitarlo justo después de la relación. Este método contraceptivo requiere práctica y paciencia: es necesario ejercitarse poniéndolo y quitándolo varias veces antes de usarlo por primera vez durante la relación sexual.



VENTAJAS

Si se utiliza correctamente, el preservativo femenino es tan eficaz como los otros métodos contraceptivos de barrera. Puede introducirse hasta ocho horas antes del comienzo de la relación sin interrumpir la espontaneidad sexual. No presenta riesgos para la salud, no requiere la intervención por parte del médico, y su adquisición no necesita de prescripción médica. Es un método que permite a la mujer cuidar en primera persona su propia sexualidad al representar una misma barrera de protección para vagina, cerviz y genitales externos. Ya está lubricado con un producto a base de silicona que no contiene espermicida. El material del que está compuesto es más resistente que el látex usado en la mayoría de preservativos masculinos en el mercado y no provoca reacciones alérgicas.

DESVENTAJAS

Es difícil de encontrar y requiere un mínimo de ejercicio para su aplicación: la inexperiencia en cuanto a su uso lo convierte, en principio, en un método contraceptivo no completamente seguro. Como efectos indeseados, algunas mujeres han manifestado irritaciones leves, mientras que para otras el anillo interno ha resultado incómodo. Al igual que ocurre con el preservativo masculino, el uso incorrecto no garantiza la prevención de enfermedades de transmisión sexual ni el embarazo.

COSTE

El coste corre totalmente a cargo del usuario y es más caro con respecto a otros métodos contraceptivos. Entre los costes hay que tener en cuenta los lubricantes, cuya aplicación se recomienda, y el posible uso de espermicidas.



LA CONTRACEPCIÓN DE EMERGENCIA

QUÉ ES

La contracepción de emergencia previene el embarazo tras una relación sin protección o "de riesgo", se llama también contracepción del día después; se puede realizar de dos maneras: mediante el suministro de hormonas o la inserción de la espiral (DIU). Si la mujer ya está embarazada, la contracepción de emergencia a base de hormonas no puede provocar el aborto.

CÓMO HACER

Tras una relación "de riesgo", si teme un embarazo, la mujer debe ponerse inmediatamente en contacto con el Consultorio familiar, o bien con el médico de familia, o el ginecólogo de urgencias. Los médicos darán toda la información necesaria, aconsejarán sobre el tipo de contracepción de emergencia más indicado y harán las prescripciones. Puede ser solicitada:

- en el caso en que el preservativo se haya roto y la eyaculación se haya producido en la vagina
 - si la pareja no ha sido capaz de eyacular fuera de la vagina
 - si el método utilizado es la abstinencia periódica, en el caso de que la mujer no haya calculado correctamente los "días no fértiles"
 - en el caso en que la mujer haya olvidado tomar la píldora contraceptiva
 - en el caso en que la pareja no haya usado método contraceptivo alguno.
-

VENTAJAS

La contracepción de emergencia reduce en un 75% la probabilidad de que a una relación "de riesgo" le siga un embarazo.

DESVENTAJAS

No protege de enfermedades transmitidas sexualmente. No es eficaz en la prevención del embarazo si la mujer ha tenido otras relaciones sin protección durante el mes.

COSTE

Se puede añadir al coste mensual de la "píldora" o de la espiral.



LA CONTRACEPCIÓN POR INYECCIÓN Inyección periódica

QUÉ ES

Es una inyección intramuscular, mensual o trimestral, de una sustancia llamada medroxiprogesterona acetato, con el fin de producir una contracepción de larga duración y altamente eficaz. La inyección trimestral previene el embarazo durante tres meses, la inyección mensual lo previene durante un mes. Sobre 1000 mujeres que la utilizan en un año, sólo 3 se quedan embarazadas.

CÓMO HACER

La prescripción es realizada por el médico ginecólogo tras haber evaluado el historial clínico de la mujer, efectuado consultas especializadas y, eventualmente, algunos exámenes. La inyección se realiza en el brazo o en el glúteo cada 4 o 12 semanas, según la dosificación utilizada.

VENTAJAS

Es una elección individual de la mujer, nadie puede notar si utiliza este método. No interfiere en la actividad sexual. Se puede usar durante la lactancia (a partir de la sexta semana tras el parto). Reduce el dolor menstrual y la anemia; protege del cáncer de ovario y de endometrio.

DESVENTAJAS

Es preciso ponerse una inyección cada tres meses o cada mes. Sus efectos no son rápidamente reversibles. Es posible que, tras la suspensión, no se consiga tener un embarazo en muchos meses. Los efectos colaterales, como la irregularidad menstrual o las sensaciones de hinchazón pueden continuar durante algunos meses tras la suspensión.

COSTE

Cada dosis del fármaco tiene un coste bajo pero es preciso tener en cuenta, entre los costes, el control médico inicial y la necesidad de ir a ponerse la inyección.





ESPIRAL

QUÉ ES

Es un pequeño objeto de plástico flexible, de varias formas, de tres o cuatro centímetros de largo y pocos milímetros de espesor que, introducido en la cavidad uterina, previene el embarazo con mucha eficacia. En un año, de 100 mujeres que utilizan este método, sólo una tendrá un embarazo. Existen dos tipos de espiral que actúan con un mecanismo ligeramente diferente, obteniendo dos resultados: los espermatozoides son atenuados o dejados inefectivos; la mucosa que reviste el útero adopta unas características no aptas para acoger un embarazo. Un tipo de espiral deja iones de cobre y plata para obtener el efecto contraceptivo, el otro tipo deja una hormona similar a la progesterona (levonorgestrel).

CÓMO HACER

La espiral debe ser prescrita e introducida por el ginecólogo (por ejemplo, el ginecólogo del Consultorio), tras una adecuada consulta especializada. La espiral tiene una larga duración de actividad: de tres a cinco años, según el tipo; así, el gasto inicial de la adquisición se compensa con muchos años de uso.

VENTAJAS

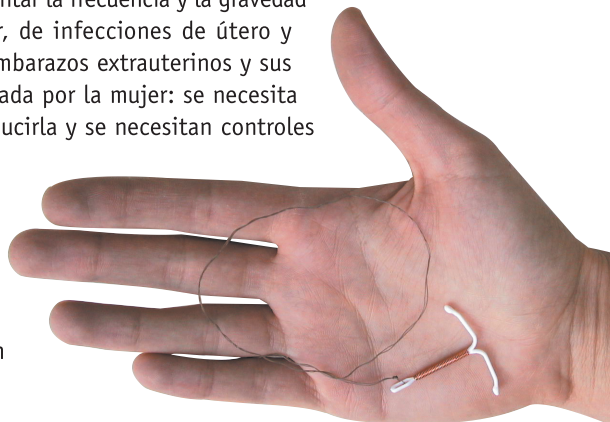
Una vez introducida, no es necesario añadir otras precauciones contraceptivas, pero, está bien recordarlo, se necesita igualmente un control ginecológico periódico (normalmente cada año). La espiral actúa sólo sobre el aparato genital y no sobre el organismo entero. La espiral de liberación hormonal (levonorgestrel) reduce la intensidad del flujo menstrual.

DESVENTAJAS

Las espirales que liberan iones de cobre pueden, a veces, prolongar la duración del flujo menstrual y aumentar la intensidad; además, pueden aumentar el dolor menstrual. En las mujeres jóvenes que no han tenido hijos o en aquellas que cambian a menudo de pareja, la espiral puede aumentar la frecuencia y la gravedad de las infecciones profundas, es decir, de infecciones de útero y ovarios. La espiral no protege de los embarazos extrauterinos y sus consecuencias. No puede ser administrada por la mujer: se necesita al ginecólogo para prescribirla e introducirla y se necesitan controles ginecológicos periódicos.

COSTE

El coste inicial de la confección es relativamente elevado. Considerando su larga duración de uso (3-5 años), y su alta eficacia, se puede considerar un método de bajo coste.





CONOSCERE PER SCEGLIERE

Servicios involucrados en el proyecto: Spazio donne immigrate Forlì, Spazio donne immigrate Rimini, Consultorio donne immigrate e loro bambini Bologna, Centro salute donne straniere Modena, Spazio donne immigrate Ravenna, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia, Spazio donne immigrate Parma, Spazio donne immigrate Sassuolo.

Redacción: Maria Dirce Vezzani, Centro salute donne straniere Modena

con la colaboración de:

Sivana Borsari, Michela Bragliani, Elena Castelli, Assessorato politiche per la salute Regione Emilia-Romagna

Damiana Di Biagio, Spazio donne immigrate Rimini

Paola Ferretti, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia

Michela Giuliani, Spazio donne immigrate Ravenna

Margherita Ricci, Spazio donne immigrate Forlì

Angela Venturini, Centro per la salute della famiglia straniera Reggio Emilia

Franca Vignoli, Spazio donne immigrate Sassuolo

Coordinación editorial y de redacción: Marta Fin, Assessorato politiche per la salute Regione Emilia-Romagna
Maurizia Gherardi, Azienda USL di Modena

Proyecto gráfico y compaginación: Avenida · Modena **Traducciones:** Studio Asci · Crema **Impresión:** Nuovagrafica - Carpi

última edición actualizada en septiembre de 2008