

Todas las novedades en anticoncepción

Anillos vaginales, pastillas con bajo dosaje hormonal, implantes y dispositivos intrauterinos que liberan medicación, son las estrellas en el rubro anticoncepción. Pro y contras de cada uno de estos novedosos métodos.



Los anticonceptivos son medicamentos con alta efectividad y gran cantidad de beneficios: además de proveer anticoncepción, disminuyen la cantidad de pérdida menstrual y el dolor asociado a los períodos (dismenorrea), regularizan el ciclo, disminuyen el acné y la producción de sebo en la piel, pueden mejorar la molesta sintomatología premenstrual, entre otros. "Si bien, la mayoría de mujeres pueden tomarlos, no todas necesitan la misma

composición, ni la misma dosis", dice la Dra. María Elisa Moltoni, ginecóloga de Halitus Instituto Médico. Y agrega: "Incluso existen condiciones médicas que puede ocasionar que una mujer no pueda recibir hormonas de ningún tipo (por ejemplo, haber padecido cáncer de mama o sufrido un infarto). Por lo tanto, previo a iniciar la toma, siempre debe hacerse una visita médica donde se investiguen antecedentes, se revise y decida, en conjunto médico-paciente, si

puede recibir la medicación, y cuál será la más adecuada."

PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS

Una de las principales novedades en cuanto a anticoncepción hormonal, es la llegada a la Argentina, a mediados de 2013, de unas pastillas que contienen estrógenos más naturales (estradiol, junto al progestágeno acetato de nomegestrol). La mayoría de las pastillas disponibles

contienen etinil estradiol, que es una excelente medicación. Sin embargo, se ven superadas por las novedosas pastillas, igualmente efectivas en cuanto a prevención de embarazos, pero con estrógenos más naturales. Esto quiere decir que en el organismo estos estrógenos se parecen más a las hormonas que producimos naturalmente, con lo cual se busca obtener una mejor tolerancia y adaptación al tratamiento, con menor cantidad de efectos adversos y

contraindicaciones.

En el caso de elegir esta opción, es importante no olvidar tomar las pastillas. Para eso lo recomendable es ponerse la alarma en el celular o asociar la toma a alguna rutina diaria, como lavarse los dientes.

Para las mujeres que a pesar de todo se olvidan de tomarlas, o para aquellas que tienen otras condiciones médicas (sufren de gastritis o intolerancia gastrointestinal a las pastillas), o simplemente para aquellas que les parece más práctico y sencillo, hay otras formas de administrar la anticoncepción hormonal además de las clásicas pastillas. Estas formas son inyectables mensuales o trimestrales, parches anticonceptivos que se pegan en la piel, y como novedad, el implante anticonceptivo, que se coloca por debajo de la piel y dura hasta 5 años, o el anillo vaginal, que se cambia una vez al mes.

EL ANILLO VAGINAL

El anillo anticonceptivo es un anillo fino y flexible de 54 mm de diámetro que se coloca en el interior de la vagina, dejándose en ese sitio durante 3 semanas. Luego de ese tiempo se retira, se descansa sin anillo una semana (momento donde se menstrúa) y se coloca el siguiente. Contiene hormonas (etinil estradiol y etonogestrel), con efecto anticonceptivo que se absorberá -mientras esté colocado- a través de la mucosa de la vagina, evitando que el ovario libere un óvulo. Si bien puede resultar difícil de imaginar, las pacientes que lo utilizan en general lo encuentran muy práctico ya que se tolera muy bien, sólo hay que agendarse un día al mes para colocarlo y otro para retirarlo. Además, si está bien colocado no se siente (así como pasa con los tampones), y permite la realización de todo tipo de actividades, como nadar o tener relaciones sexuales. Como contiene hormonas, debe ser un ginecó-

logo el que evalúe si se está apta para usarlo.

IMPLANTES ANTICONCEPTIVOS

Hay diferentes tipos de implantes: existe uno que es una varilla de plástico blando, flexible, que mide 4 cm de longitud y 2 mm de diámetro. Debe colocarlo el profesional en el consultorio con uso de anestesia local, ubicándolo en la parte interna del brazo, un poco por debajo de la piel donde no se verá desde fuera.

A nivel anticonceptivo tiene una efectividad altísima. Contiene una hormona anticonceptiva (etonogestrel) que va liberando paulatinamente desde el lugar donde se encuentra, y esto impide la ovulación. Algo muy interesante es que el implante tiene suficiente medicación para durar 3 años, aunque el paciente se lo puede hacer retirar antes si lo desea, siendo el efecto anticonceptivo absolutamente reversible ya que se vuelve a ovular rápidamente. Es muy efectivo, lo que lo convierte en un método confiable y elegible. Otra particularidad es que no contiene estrógenos, con lo cual se convierte en la opción ideal para pacientes que no pueden tomar pastillas, como madres en período de lactancia, mujeres con problemas de coagulación o muy fumadoras.



FRENTE A LAS ETS: SÓLO EL PRESERVATIVO

Más allá de lo expuesto, hay que recordar siempre que nuestro cuidado debe abarcar no sólo la protección frente a un embarazo no planificado, sino también a evitar el contagio de Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS), para lo cual el único método que nos protege es el preservativo ■

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

En primer lugar, es válido aclarar que no todos los DIU son similares. Dentro de los métodos intrauterinos (es decir, que ejercen su efecto por alojarse dentro de la cavidad uterina), uno de los más modernos es un dispositivo que se llama sistema intrauterino liberador de levonogestrel, el que algunos llaman "DIU hormonal". Tiene una forma de pequeña "T", que viene con un aplicador especial para que el profesional lo coloque en el consultorio. Tiene una altísima efectividad anticonceptiva y es absolutamente reversible (es decir, el freno al embarazo se suspende casi tan pronto como se retira el dispositivo). Es efectivo hasta 5 años,

pero obviamente, se puede retirar antes. Si bien contiene hormonas, estas

son liberadas dentro del útero y por lo tanto prácticamente no hay efectos adversos en el resto del organismo (por eso, mucha gente que tiene contraindicación para tomar pastillas con hormonas, puede utilizar este método).

La particularidad que tiene frente a los otros DIU (que también son muy efectivos), es que el levonogestrel detiene bastante el crecimiento del endometrio, la capa interna del útero que crece y luego descama en la menstruación. Esto causa que los períodos menstruales se hagan escasos disminuyendo la pérdida sanguínea y el dolor menstrual. Esto puede ser muy atractivo para muchas pacientes, especialmente aquellas que no desean o no pueden tomar anticonceptivos orales, o sufren de mucha hemorragia y dolores cuando menstrúan, o tuvieron problemas a ese nivel con el DIU convencional (DIU con cobre).

En conclusión, la anticoncepción es "un traje a medida" de cada una, que vamos a ir construyendo con ayuda de nuestros médicos ginecólogos en base al perfil de salud, pero también a preferencias y necesidades particulares de pareja, edad, comodidad. Por suerte, tenemos más opciones en el mercado, para que cuidarnos sea cada vez más fácil y menos molesto. En este sentido existe un sitio con interesante información a la comunidad <http://amada.org.ar/> ■