



El acceso a métodos anticonceptivos ha sido clave en los avances en salud sexual y reproductiva.



NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

CAMBIOS DEBEN SER SUPERVISADOS POR ESPECIALISTAS

Métodos anticonceptivos: una herramienta para la salud integral que requiere orientación profesional

Ya sea con métodos naturales, hormonales o de barrera, el cuerpo necesita un breve periodo de adaptación al efecto tras el cambio de anticonceptivos. La especialista UdeC Carolina Muñoz advierte que su prescripción debe ser individualizada y con seguimiento profesional.

Los anticonceptivos son métodos utilizados para controlar la fecundidad y pueden clasificarse en hormonales, no hormonales y naturales. Dentro de los hormonales, los anticonceptivos orales constituyen una forma farmacológica que contiene hormonas exógenas capaces de regular el proceso reproductivo. En general, estos compuestos ejercen un efecto protrombótico, lo que significa que pueden aumentar los factores de coagulación y disminuir la acción de los inhibidores naturales del sistema anticoagulante.

Por su parte, los métodos no hormonales incluyen aquellos de barrera, como el preservativo (masculino o femenino) y el dispositivo intrauterino de cobre (I de cobre). En tanto, los métodos naturales se basan en el conocimiento del ciclo menstrual, e incluyen estrategias como el calendario, el control de la temperatura basal y la observación del moco cervical, lo que permite identificar de forma natural los días fértiles.

El acceso a métodos anticonceptivos ha sido clave en los avances en salud sexual y reproductiva, no solo por su efectividad para evitar embarazos, sino también por el impacto que han tenido en la salud materna y perinatal. En el pasado, "era necesario regular la forma de reproducirnos, reducir las tasas de mortalidad, aplazar el periodo intergenésico (entre embarazos) para recuperarse física y psicológicamente" identificó la docente del Departamento de Obstetricia

y Puericultura, matrona Carolina Muñoz Vega. Por eso, a mediados de la década del 60, se popularizó el uso de las píldoras.

La receta de anticonceptivos no es genérica ni sirve a todas las personas por igual. Cada prescripción debe ser adaptada a las necesidades de cada mujer y al ritmo de vida que tenga. De hecho, muchas usuarias recurren a ellos no solo como método anticonceptivo, sino también por otros efectos asociados, como el manejo de ciclos menstruales irregulares o patologías específicas.

Por eso, su uso debe ir siempre acompañado de una orientación profesional adecuada, en este caso, por parte de matronas, matrones o quienes cuenten con la especialidad en ginecología. Así, la persona usuaria puede elegir de una forma informada y que se ajuste a sus condiciones. Por ejemplo, si tiene alguna patología crónica, si fuma, si tiene una vida sedentaria, necesitará distintos métodos que otra persona con otro estilo de vida.

Signos de alerta y reevaluación
 Muñoz destaca que, al inicio del

uso un método anticonceptivo, especialmente pensando en los hormonales, existe un periodo de adaptación del cuerpo de alrededor de tres meses. En este momento la persona puede tener una serie de síntomas asociados a algunos métodos, por ejemplo "mayor cefalea, dolor mamario, sangrado intermenstrual". Luego de estos tres meses se reevalúa y si esta sintomatología continua y afecta la calidad de vida de la usuaria, se busca una causa y procede el posible cambio de método o de hormona.

Aunque estos síntomas pueden ser comunes durante el cambio de métodos anticonceptivos, de debe estar atento al aumento en la cantidad de sangrado, dolor u otros síntomas asociados a la elevación de andrógenos, como acné, hirsutismo (crecimiento exacerbado del vello), piel muy grasa, entre otros que varían según la experiencia.

Cambios entre métodos y los cuidados para tener en cuenta

"Siempre que hay un cambio de un anticonceptivo de una hormona a otra o de píldora a inyectable o

de inyectable a un dispositivo o a un implante, hay que tener ciertos cuidados", afirmó la docente. Una vez que la persona usuaria y la o el profesional decidan que es momento de un cambio, las recomendaciones son simples:

El método anticonceptivo que inicia debe ser orientado a la persona según sus características, no sirve la recomendación de una amistad o un familiar.

Idealmente, abstinencia sexual por 7 días luego del inicio o cambio de este.

En caso contrario, uso de doble protección con preservativo de pene o vagina por las primeras semanas.

Reducir (y ojalá eliminar) el consumo de cigarrillos.

La profesional recomienda a todas las personas que utilicen anticonceptivos hormonales evitar riesgos, teniendo una vida más activa "realizar caminatas, estar atenta a la presencia de várices, tener una alimentación más equilibrada, tener una buena adherencia a los controles y seguimiento con un profesional".

7

días de abstinencia sexual luego del inicio o cambio del método anticonceptivo es la recomendación. En caso contrario, uso de doble protección con preservativo de pene o vagina por las primeras semanas.