

# Control de la natalidad: cómo escoger un método que sea apropiado para usted

---

Publicado el: 25-07-2018

El tipo de método para el control de la natalidad que usted escoge depende de sus necesidades. Algunas personas solamente necesitan prevenir el embarazo. Otras personas también pueden querer protegerse a si mismas o a sus parejas de enfermedades que pueden transmitirse al tener sexo. Las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) incluyen el SIDA (AIDS por sus iniciales en inglés) la chlamydia, el herpes, las verrugas genitales, la gonorrea y la sífilis. Hable con su médico de familia acerca de los pro y los contra de cada opción para el control de la natalidad.

## ¿Qué tan efectivo es el control de la natalidad?

El cuadro de abajo muestra las tasas de ineffectividad —el porcentaje de mujeres que salen embarazadas— de los distintos tipos de control de la natalidad durante el primer año que una pareja los usa. Estos números se aplican a parejas que usan los métodos en la forma correcta desde la primera vez que tienen sexo. Las tasas de ineffectividad son mayores si usted no usa los métodos en la forma correcta cada vez.

## ¿Decir "no" realmente es una opción?

Sí. El riesgo de quedar en embarazo o de contraer una ETS puede tener más peso que el placer que usted obtiene al tener sexo. La única manera de asegurarse que no va a quedar en embarazo, que no va a dejar a nadie embarazada o que no va a contraer una ETS es no tener nada de sexo.

## ¿Qué son los métodos de barrera?

Los métodos de barrera incluyen el diafragma, el tapón cervical y los condones. Estos métodos previenen el embarazo impidiendo que el semen llegue al útero. Tiene que recordar usarlos siempre que tiene sexo.

## ¿Y con respecto al diafragma y al tapón cervical?

Estas también son opciones buenas. Una mujer debe visitar a su médico para hacer que le ajusten un diafragma o un tapón cervical.

Algunas mujeres el diafragma puede aumentar el riesgo de infección urinaria.

## ¿Y los condones son una buena opción?

Sí. Los condones no son caros y son fáciles de conseguir. Los condones son una buena opción, especialmente si usted o su pareja están teniendo sexo con otras personas, o si alguno de ustedes ha tenido sexo con alguien más anteriormente.

Los condones ofrecen la mejor protección contra las ETS. Usar condones con un agente espermicida puede ofrecer mejor protección contra el embarazo pero puede no ser apropiado para todo mundo. Por ejemplo, los espermicidas que contienen nonoxinol-9 pueden causar irritación genital y aumentar el riesgo de adquirir una ETS.

Los condones femeninos no son tan efectivos como los condones masculinos pero pueden ser una buena opción cuando el hombre no acepta usar un condón masculino.

### **¿Y con respecto a la píldora?**

Las píldoras anticonceptivas en su mayoría funcionan previniendo la ovulación; es decir, la liberación de un óvulo por parte de los ovarios. La mayoría de las píldoras contienen dos hormonas llamadas estrógeno y progestina. Las píldoras anticonceptivas pueden causar efectos secundarios tales como náusea, dolores de cabeza, hinchazón de los senos, retención de agua, aumento de peso y depresión. Para que la píldora funcione, usted tiene que tomarla todos los días. Las mujeres que toman la píldora no deben fumar.

La píldora puede disminuir los cólicos menstruales y acortar el número de días de sangrado durante el período menstrual. La píldora también puede ayudar en el síndrome pre-menstrual, SPM (PMS por sus iniciales en inglés).

**Fuente:** <https://netsaluti.com>