

ANTICONCEPCIÓN EN ADOLESCENTES



La sexualidad y [el deseo](#) están presentes en cada uno de nosotros desde que nacemos hasta que morimos, evolucionan y se expresan de maneras diferentes en cada edad y en cada individuo. También en adolescentes y niños. Los jóvenes se desean, se buscan y se encuentran. (Lee: [Decálogo de la sexualidad del adolescente](#)).

Es completamente normal sentir interés y entusiasmo por la idea de mantener [relaciones sexuales](#) y preguntarse cómo serán. Pero también es normal que esto te preocupe un poco o te sientas confundido al respecto.

- En el sexo, hay que dar el paso si estás absolutamente convencido de que estás listos y realmente quieres hacerlo. También si crees que lo vas a vivir y sentir como una experiencia positiva y no como una experiencia negativa.
- Si todavía no te sientes preparado del todo, no tienes por qué mantener relaciones sexuales. [No dejes que nadie te presione](#) para tener relaciones. Debes decir “no” si no te apetece o no te sientes preparado.
- Estar enamorada o enamorado no significa tener que mantener relaciones sexuales, y mantener relaciones sexuales no significa estar enamorado.
- No tener relaciones sexuales no es señal de que seas una persona inmadura. Decir “no” al sexo cuando no te apetece, no te sientes cómodo, preparado o simplemente no quieres, es señal de confianza y madurez.
- Si decides tener [relaciones sexuales](#) debes informarte bien para prevenir las ITS ([infecciones de transmisión sexual](#)) y el [embarazo no deseado](#). Incluso si es [tu primera vez](#), puede haber riesgo de embarazo o de contraer una infección. Es muy importante que te informes sobre los métodos anticonceptivos para evitar un embarazo no deseado. Pero también debes evitar las infecciones de transmisión sexual.

¿Qué método anticonceptivo es el mejor para los adolescentes?

No existe ningún método anticonceptivo (AC) “ideal” para los jóvenes, se puede utilizar cualquiera y la edad no constituye una limitación para su uso.

Cada joven o pareja, después de informarse y según sus circunstancias y peculiaridades, seleccionará el que más se adapte a sus preferencias. Es una decisión muy personal, cada tipo de anticonceptivo tiene sus ventajas e inconvenientes. Es aconsejable pedir consejo e información a un profesional de la salud que ayude a decidir cuál es el mejor para cada caso.

El AC más adecuado para los adolescentes será el que cumpla una serie de requisitos que son importantes a esta edad: ser reversible, eficaz, fácil de usar, económico, que no interfiera en el desarrollo y que se adapte a las características de su actividad sexual. Podemos dividir a los anticonceptivos en:

1. MÉTODOS DE BARRERA

Entre ellos están el [preservativo masculino](#) (condón), el preservativo femenino, el diafragma y los espermicidas

- a. **El preservativo masculino. Los condones.** Es el método AC preferente en esta edad, ya que protege tanto de las infecciones de transmisión sexual (ITS) como del embarazo no deseado. Se adapta a las características del AC ideal para los adolescentes. Es fácil de conseguir, económico y no precisa prescripción ni consulta médica. Es el método más utilizado por los adolescentes al inicio de sus relaciones sexuales. Es el método anticonceptivo de elección en las relaciones sexuales esporádicas o cuando se inician relaciones sexuales con una nueva pareja.

Los adolescentes deben conocer que el uso correcto del preservativo **protege** de la infección por [HIV](#) (SIDA) en hombres y en mujeres. También reduce la incidencia de otras [ITS](#) tanto víricas como bacterianas. Es aconsejable que dispongas de preservativos ante la menor posibilidad de mantener un encuentro sexual y que, en caso contrario, evites las relaciones con penetración. Si se usa el preservativo en cada relación sexual y se siguen las instrucciones de uso, la eficacia es muy alta. La asociación de cremas de espermicidas aumenta la eficacia del preservativo

¿Por qué se usan menos de lo aconsejado? ¿Por qué se rompen?

- Por el miedo a la disminución del placer sexual. Propón a tu pareja que la colocación se integre en el juego sexual, prueba con preservativos extrafinos o sin látex que interfieren menos con la sensibilidad y transmiten mejor la temperatura corporal.

- Las dificultades para negociarlo con la pareja. Prepara las frases más adecuadas para proponerlo y defiende su utilización con tu pareja.
 - La [falta de información](#).
 - Cuando el preservativo falla o se rompe suele ser por mal uso. Se deben seguir atentamente las instrucciones. Los preservativos tienen una tasa de rotura entre 0,5-3%. Si la rotura se produce antes de la eyaculación, debe cambiarse. Si se comprueba después y se produce rotura o retención del preservativo en la vagina, se recomienda la [anticoncepción postcoital de emergencia](#)
- b. Preservativo femenino.** [Usado correctamente](#), **protege** frente a las ITS (infecciones de transmisión sexual) y frente a la infección por VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana).
- c. Diafragma:** Se recomienda su uso con espermicida para mejorar su acción anticonceptiva. **No protege** frente a las ITS ni frente a la infección por VIH.
- d. Espermicida:** Se debe [utilizar](#) junto con otros métodos anticonceptivos. **No protege** frente a las ITS ni frente a la infección por VIH.

2. FARMACOS ANTICONCEPTIVOS

Son un tipo de [hormonas](#) que evitan el embarazo. Hay dos tipos, combinados y sólo de gestágenos

A. COMBINADOS

Son la [píldora combinada](#), el [anillo](#) y el [parche](#). Resulta una buena opción para adolescentes que mantienen relaciones sexuales con suficiente frecuencia y no requieren protección frente a ITS. **No protegen** frente a las ITS. Si hay riesgo de ITS, se debe usar una “doble protección” con preservativo. Contienen **dos tipos de hormonas: estrógenos y gestágenos**. El Anillo y el parche son unos métodos de anticoncepción hormonal parecidos a la píldora en composición, seguridad y efectividad, pero tienen diferentes sistemas de aplicación.

- **Anticonceptivos orales** ([píldora combinada](#)). Es uno de los AC más utilizados.
- **Anillo vaginal:** libera las hormonas [en la vagina](#) durante 3 semanas, seguido de una semana libre en la que se produce el sangrado.
- **Parches dérmicos:** [se pegan a la piel](#) semanalmente durante 3 semanas, seguido de una semana libre en la que se produce el sangrado.

Los AC combinados pueden utilizarse desde la primera regla. Evitan el embarazo, y además tienen otros efectos:

- Alivian los síntomas del síndrome premenstrual
- Regulan los ciclos menstruales. Controlan tus reglas: duran menos días, con [menos cantidad](#) y son [menos dolorosas](#).
- Evitan las anemias, reducen la patología benigna de la mama, disminuyen la enfermedad pélvica inflamatoria, el cáncer de endometrio y de ovario y la osteoporosis. Algunos de ellos disminuyen [el acné](#), el [hirsutismo](#) (exceso de vello) y la [alopecia](#) androgénica (caída del pelo).

Su uso es muy seguro en la adolescencia. Las jóvenes tienen menos riesgos de enfermedad cardiovascular y otras posibles complicaciones relacionadas con los AC hormonales combinados. Sin embargo, siempre deben descartarse situaciones en las que pueden estar contraindicados, como los trastornos de coagulación.

B. SÓLO DE GESTÁGENOS

Son un tipo de AC que contienen un único tipo de hormona: gestágeno. No tienen algunos de los efectos secundarios de los AC combinados, como la trombosis. Pero se utilizan de forma continuada y producen sangrados variados e impredecibles. **No protegen** frente a las ITS. Tipos:

- **Oral** en forma de [píldora](#) (también llamada “minipíldora”). Se usa menos que la píldora combinada, cuando esta última no se tolere o esté contraindicada.
- **Métodos AC reversibles de acción prolongada**, con varias formas de administración:
 - **Subdérmica** ([implante](#) subcutáneo en la cara interna del brazo)
 - **Inyectable** trimestral (no aconsejado en menores de 18 años)
 - **DIU** ([dispositivo intrauterino](#)) de dos tipos, hormonal con progestágeno y de cobre

¿Qué significa el concepto “doble protección” / “doble método”?

La “doble protección” o “doble seguridad” es el uso combinado de métodos AC, principalmente el preservativo por el varón y la píldora por la mujer. Con este sistema se logra mayor protección frente a ITS y mayor seguridad contraceptiva. También conlleva un aumento de la responsabilidad en la conducta sexual del varón (se comparten las medidas AC y de prevención de ITS por chicos y chicas).

¿Quiénes y cuándo debe utilizarse la doble protección?

Aunque utilices AC hormonal, si vas a tener una relación con una nueva pareja o una relación esporádica es aconsejable utilizar además el preservativo. Por su estilo de vida sexual, los jóvenes presentan generalmente más riesgo de contraer una infección o un embarazo no deseado que cualquier otro grupo de población. Por ello, el mensaje de doble protección es especialmente importante en este grupo de edad.

¿Dónde puedo acudir para que me aconsejen sobre AC hormonal?

Puedes [acudir](#) para pedir su prescripción a tu pediatra o médico de familia o a los centros de planificación familiar y centros de atención a jóvenes. En chicas sanas, sin factores de riesgo y sin quejas ginecológicas, no hace falta realizar exploraciones pélvicas, ni analítica. Sí se debe realizar una buena historia clínica para descartar problemas que contraindican los AC hormonales y proporcionar un consejo detallado del uso correcto del método. Conviene también medir la tensión arterial y el peso.

Páginas web y teléfonos donde encontrar información sobre anticoncepción

- [Anticonceptivos Hoy](#). Avalado por la *Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO)*
- [En anticoncepción vive tu vida](#). Web de Usuari@s de anticoncepción de la Sociedad Española de Contracepción
- [Centros Jóvenes de Atención a la Sexualidad](#)
- [Federación de Planificación Familiar Estatal](#)
- [Línea Sex Joven](#): Ámbito Estatal (*Federación de Planificación Familiar de España*): 608 10 23 13. Para fines de semana (sábados y domingos de 10.00-22.00 h)
- [Sex-Inform \(Fundación Sexpol\)](#): Consultorio online gratuito sobre sexualidad y temas afines.