

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, pero están ahí. 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 estáis absolutamente convencidos de que estáis listos y realmente queréis 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 o preparada al cien por cien, 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.

- La mayoría de la gente no tiene relaciones sexuales con menos de 16 años (hay estudios que dicen que la edad media para tener relaciones sexuales es 16-17 años tanto para chicos como para chicas. Algunas personas incluso esperan mucho más tiempo).
- 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 prevenir las infecciones de transmisión sexual y el embarazo no deseado. Es importante tener en cuenta que, incluso si es tu primera vez, puede haber riesgo de embarazo o contracción de una infección. Por lo tanto, es muy importante contar con los métodos anticonceptivos necesarios.

¿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.

Los anticonceptivos de uso preferente para los adolescentes son: el preservativo y los anticonceptivos hormonales orales (píldora), en parche o en anillo vaginal. Actualmente también se aconsejan los métodos AC reversibles de acción prolongada (dispositivo intrauterino DIU e implantes hormonales) ya que son más seguros al no requerir continuidad en su uso.

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. Y se adapta perfectamente 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.

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

Su uso está condicionado por:

- El miedo a la disminución del [placer sexual](#). Propón a tu pareja que la colocación sea integrada 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. Preparar las frases más adecuadas para proponerlo y defender su utilización con tu pareja.
- La [falta de información](#).

Si se usa el preservativo en cada relación sexual y se siguen las instrucciones de uso, la eficacia es muy alta. Cuando el preservativo falla o se rompe suele ser por mal uso:

- preservativos dañados (atención con uñas, dientes, piercing etc.) o caducados.
- usarlos con vaselina o aceites (sólo se deben usar lubricantes acuosos que se venden en farmacias con los preservativos).
- manipulación incorrecta del preservativo (se debe poner antes de la penetración, no sólo en el momento de la [eyaculación](#)).
- los preservativos tienen una tasa de rotura que oscila entre 0,5-3%. Si la rotura se produce antes de la eyaculación, debe cambiarse. Si se comprueba después, se recomienda la [anticoncepción postcoital de emergencia](#) independientemente del momento del ciclo menstrual.

Tabla 1: ¿Cómo se usan? “Lo que debes de saber de los condones”:

- Usar el preservativo en todas las relaciones coitales.
- Utilizar preservativos homologados.
- Comprobar integridad y fecha de caducidad. No utilizarlos si están deteriorados (goma muy pegajosa, color oscuro del látex, cuarteamiento del mismo).
- No conservarlos cerca del calor (bolsillo del pantalón, guantera del coche) ya que puede estropearlos. Guardarlos en lugar seco y fresco.
- Manipular el condón con cuidado para no dañar el látex (uñas, anillos, instrumentos cortantes, “piercings”).
- Colocar el preservativo con el pene en erección antes de introducir el pene en la vagina.
- Apretar el extremo superior del condón para dejar un espacio sin aire antes de desenrollarlo sobre el pene. Desenrollarlo con cuidado cubriendo totalmente el pene hasta su base.
- No utilizar lubricantes con base oleosa (vaselina o aceites) pues pueden deteriorar el látex. Pueden usarse lubricantes con base acuosa.
- Tras la eyaculación retirar lentamente el pene de la vagina antes de que haya desaparecido totalmente la erección. Sujetar el borde inferior del preservativo al pene para evitar que pueda quedar retenido en la vagina o se derrame el semen.
- Comprobar la integridad del preservativo tras utilizarlo.
- Cerrar el preservativo con un nudo y desecharlo en la basura (no en el váter).
- Los preservativos no pueden ser reutilizados. Si se mantiene un nuevo coito hay que utilizar un nuevo preservativo.
- La asociación de crema u óvulos espermicidas aumenta la eficacia del preservativo.
- Si se produce rotura o retención del preservativo en la vagina, valorar la utilización de la [anticoncepción de urgencia](#) en las siguientes 72 horas.
- Llevar siempre un preservativo puede ser de utilidad ante una relación sexual imprevista.
- ¿Es lo mismo, se disfruta igual? Ahora son muy finos y hay muchos modelos, para mejorar la sensibilidad y con diferentes sabores y texturas. Utiliza la imaginación y... ¡¡Ah!! No olvides seguir las instrucciones al colocarlo.

También pueden usarse otros métodos barrera: **espermicidas, preservativo femenino o diafragma.**

- [Preservativo femenino](#): Usado correctamente, protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS) y frente a la infección por VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana).
- [Diafragma](#): Se recomienda su uso con espermicida para mejorar su acción anticonceptiva. **No protege** frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni frente a la infección por VIH.
- [Espermicida](#): Se debe utilizar junto con otros métodos anticonceptivos. **No protege** frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS) ni frente a la infección por VIH.

Anticonceptivos hormonales. Píldora anticonceptiva, anillo y parche

Son una buena elección para adolescentes que mantienen relaciones sexuales con suficiente frecuencia y no requieren protección frente a infecciones de transmisión sexual (ITS).

1. [Anticonceptivos hormonales combinados](#): estos contienen dos tipos de hormonas: estrógenos y gestágenos. Hay otro tipo de anticonceptivos, además de los combinados.
 2. [Anticonceptivos hormonales gestágenos](#): contienen un único tipo de hormona: gestágeno. [Administración](#): oral como píldora, subdérmica (implante subcutáneo en la cara interna del brazo, el inyectable trimestral (no en menores de 18 años) y el DIU con progestágeno.
- **¿Qué edad hay que tener para poder usarlos?** Pueden utilizarse desde la [menarquia \(primera regla\)](#), porque no interfieren en el proceso de la maduración, ya que las dosis hormonales utilizadas son muy bajas. Carecen de efectos a largo plazo en la fertilidad y no son teratógenas (no afectan al embrión).
 - **¿Cuándo está aconsejado su uso?** Los AC hormonales estarían indicados en adolescentes que mantienen relaciones sexuales con frecuencia y no requieren protección frente a ITS, si hay riesgo de éstas, deben usar también preservativo: “**doble protección**”.

- **¿Tienen efectos secundarios?** Las jóvenes tienen menos riesgos de enfermedad cardiovascular y de otras posibles complicaciones relacionadas con los AC hormonales. Su uso es muy seguro en la adolescencia, debido a que raramente a esta edad concurren enfermedades que los contraindiquen. Sin embargo, siempre, deben descartarse situaciones en las que estos preparados pueden estar contraindicados.

Es importante remarcar el efecto negativo del tabaco, pero a esta edad su consumo no constituye una contraindicación para el uso de AC hormonales. Puedes usarlos si fumas, pero es mejor tomar la decisión de [dejar el tabaco](#).

Cualquier método anticonceptivo es más seguro que un embarazo no deseado y la *Organización Mundial de la Salud* recomienda el uso sin restricciones de los AC hormonales en las jóvenes.

La píldora actúa sobre el ciclo hormonal de la mujer impidiendo la ovulación. Hoy en día se dispone de nuevas píldoras que, además de una alta eficacia anticonceptiva tienen menos efectos secundarios y poseen ventajas adicionales como:

- Alivian los síntomas del síndrome premenstrual: sensibilidad mamaria, dolor abdominal...
- Regulan los ciclos menstruales (controlas tus reglas).
- Disminuyen el [dolor de la regla](#).
- Disminuyen la [cantidad de menstruación](#).
- **Menos días de regla, menos cantidad y no dolorosa.**
- Evitan las anemias, disminuyen la patología benigna de la mama, también disminuyen la enfermedad pélvica inflamatoria, el cáncer de endometrio y de ovario y la osteoporosis.
- Algunas de las nuevas píldoras disminuyen [el acné](#), el [hirsutismo](#) (exceso de vello) y la [alopecia](#) androgénica (caída del pelo).
- La píldora no engorda, no disminuye el deseo sexual y no produce cambios en el estado de ánimo ni depresión.

¿Existen otras formas de usar anticonceptivos hormonales?

Hay actualmente otros métodos de anticoncepción hormonal parecidos a la píldora en su composición pero con diferente sistema de aplicación:

- el **anillo vaginal**, que va liberando las hormonas en la vagina durante 3 semanas
- los **parches** dérmicos, que se pegan a la piel semanalmente.

Estos métodos tienen una seguridad y efectividad similar al anticonceptivo oral.

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

El concepto de “doble protección” o “doble seguridad” hace referencia al uso combinado de métodos anticonceptivos, principalmente el preservativo por el varón y la píldora por la mujer.

Con este sistema se logra mayor protección frente a infecciones de transmisión sexual 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 solicitar 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. Solo se necesita realizar una buena historia clínica para descartar las condiciones que contraindican los AC hormonales y proporcionar un consejo pormenorizado sobre cómo usar el método. Conviene también determinar 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.