

SEGUNDA SECCION

1.- DIARIO EXTRA, Lunes 13 de setiembre de 2010



SECRETOS PARA EVITAR EMBARAZO

• Si bien entre las funciones del cuerpo humano se encuentra la procreación, el disfrute de la sexualidad no siempre tiene intenciones de perpetuar la especie. Desde la antigüedad se han creado miles de métodos para que el fruto de la unión carnal sea un tercero sólo cuando se desea.

Sin intenciones de que parezca la clase siguiente a la de reproducción humana -que se dicta normalmente en cualquier aula del colegio- si se va a hablar de métodos anticonceptivos, es bueno empezar aclarando que se clasifican en temporales y permanentes y, cada uno de ellos, en femeninos o masculinos, aunque también los hay unisex.

Repetimos que los anticonceptivos permanentes son las operaciones quirúrgicas tanto en hombres como en mujeres, no el "amarrarse los tubos", sino el "cortar los tubos" en ellas y en los varones la vasectomía, o sea el corte de los conductos de los espermatozoides dentro de los testículos para que en el momento de eyacular no hayan espermatozoides.

Entre los métodos reversibles más usados, la píldora ocupa el segundo lugar en efectividad después de los dispositivos intrauterinos, aquellos hechos de polietileno y que pueden estar recubiertos de cobre o de sustancias que liberan hormonas.

Existen varias formas de administración de los anticonceptivos orales, de acuerdo con el contenido de estrógeno y de progestágeno en la pastilla. Hay que tomar en cuenta que hoy en día sus efectos secundarios son mínimos, pues las dosis de los esteroides sexuales han declinado drásticamente desde su aparición en el mercado en la década de los 60. Bajo control del médico, quien se encargará de indicar el anticonceptivo más apropiado de acuerdo a las características de la

mujer. Los ginecólogos recomiendan su uso no sólo por la efectividad, sino por los múltiples beneficios que ofrecen a la salud femenina y que se alejan de todos los mitos que se han creado en torno a este método.

Entre los anticonceptivos femeninos también se encuentran los denominados parenterales, que son compuestos hormonales de depósito. Inyectados por vía intramuscular o subcutánea, son capaces de prevenir el embarazo. Otros instalados como el DIU o la T.

MÉTODOS PARA ENFRENTAR EMERGENCIAS Y LA PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

Si hay algún tipo de accidente o cuando no se haya tomado ningún tipo

de precaución a causa del desenfreno que produce la pasión, los médicos aconsejan tomar medidas de emergencia antes de enfrentarse a un embarazo no deseado.

La intención es evitar la penetración de los espermatozoides en el canal cervical o, si pasan algunos días más, impedir la implantación del óvulo fecundado en la cavidad uterina. Para ello, muchos médicos recomiendan la "anticoncepción hormonal de emergencia", pero cabe destacar que recibe este nombre porque no debe ser tomada como una alternativa de uso frecuente.

La receta "del día siguiente", aunque puede ser usada hasta 72 horas después del coito sin protección, consiste en tomar dos tabletas de un anticonceptivo oral de alta dosis o de cuatro tabletas de baja dosis. Doce horas después debe repetirse la toma.

Por otro lado, si pasaron más de 72 horas, pero menos de cinco días después del coito sin protección, queda la alternativa de que el ginecólogo inserte un dispositivo intrauterino de cobre. Según especialistas esto evita el embarazo al provocar cambios en el endometrio que previenen la implantación del óvulo fecundado.

AHORA TAMBIEN

El sexo es inherente a la raza humana, pero en estos tiempos hablar de ello se ha hecho un poco más fácil. No obstante, aprovechar la "libertad" que ahora da la sociedad, nada tiene que ver con promiscuidad o descuido de la salud, al contrario, permite tener acceso a más información y adoptar el método más adecuado para cada quien. Demás está decir que ante tantas alternativas -aquí no se han nombrado todas- la consulta al médico es la mejor ayuda para decidir.

ANTICONCEPTIVOS TEMPORALES Y PERMANENTES

Los temporales son aquellos para ser usados por la pareja que desea conservar su fertilidad, mientras que los permanentes son para quienes no planean tener hijos en el futuro. Estos últimos se denominan así porque la esterilización quirúrgica femenina o la vasectomía no son reversibles en todos los casos.

Quien encabeza la lista de los anticonceptivos temporales es el conocido condón, no sólo por su alta efectividad (98%) para evitar el embarazo, sino porque es el mejor método -a excepción de la abstinencia total- que protege contra las enfermedades de transmisión sexual. En tiempos del sida, es imprescindible considerar el uso de protección. Y ahora que también existe el condón femenino, la responsabilidad no recae en uno solo.

El preservativo masculino consiste en un dispositivo hecho de látex o de intestino de oveja que, colocado en el pene en erección, evita el depósito de semen en el canal vaginal durante la eyaculación. Debe tenerse cuidado al manipularlo y colocarlo para contar con la mayor efectividad.

Por otro lado, ahora se ofrece también en el mercado un condón hecho de polietileno, una alternativa para aquellos que han rechazado el látex por razones alérgicas o de sensibilidad.

LA REVOLUCIONARIA ...PÍLDORA!

Se dice que uno de los mejores inventos del pasado siglo XX fue la píldora anticonceptiva. Y no hay duda de ello, pues la vida de la mujer cambió desde que puede contar con un método seguro para controlar su fertilidad.

AMORAL NATURAL

"Niño esperas verme encerrado en una piel muerta para probar que estoy vivo" escribía Giacomo Casanova en sus famosas memorias. Para quien concuerde con este aventurero italiano o esté en contra de cualquier tratamiento anticonceptivo, existan opciones que evitan la fecundación en las que sólo interviene un factor: el autocontrol.

MÉTODO DEL RITMO

Consiste en analizar los ciclos menstruales pasados para predecir la fertilidad futura. Para ello debe determinarse la duración de los últimos seis a doce ciclos -recuerde que el ciclo comienza en el primer día de la menstruación y termina cuando vuelve la regla. El rango de fertilidad se obtiene contando el número de días del ciclo mes corto y restándole 18, para determinar cuál es el primer día

fértil. Mientras que el último se consigue restando 11 al número de días de duración del ciclo más largo.

MÉTODO DE LA TEMPERATURA

Si el anterior parece complicado, este lo es un poco más pues requiere tomarse la temperatura todas las mañanas y aprender a determinar cuándo ha ocurrido la ovulación por la elevación de la temperatura.

MÉTODO DE BILLINGS

Se basa en que el principio de que el moco cervical se comienza a producir en la etapa preovulatoria, alcanza su máximo en la etapa ovulatoria y luego vuelve a disminuir. El método requiere que la mujer aprenda a reconocer las variaciones de la humedad en sus genitales.

COITUS INTERRUPTUS

Un método nada recomendable para aquellos que sufren de eyaculación precoz. Pero retirar el pene de la vagina antes de que el orgasmo masculino sea inminente, es probablemente la técnica anticonceptiva, más antigua y barata del mundo. Algunas parejas aseguran su efectividad, pero requiere de especial control y se prefiere no usarlo aisladamente. Y no olvidarse que muchas veces con una pre-eyaculación, o sea una gotita adelantada se puede producir el embarazo.

MÉTODO SINTOTÉRMICO

En un gráfico apropiado, la mujer anota sus síntomas de fertilidad -moco cervical, sensibilidad, cambios del cuello uterino- y su temperatura basal a lo largo de un ciclo menstrual. Así reconoce los días en que debe evitar las relaciones sexuales si no desea concebir.