

# Una decisión inteligente.....

Dirigido a adolescentes.

La adolescencia es una época de cambios físicos, psíquicos y sociales. Al final de la misma alcanzamos nuestra identidad sexual, y buscamos un lugar propio dentro de nuestra sociedad. Es una época de grandes decisiones. Decidimos qué estudiar, en qué trabajar, nos relacionamos con gran cantidad de personas, escogemos nuestros amigos y a veces a nuestra pareja. También es la ocasión de innovar, hacer cosas maravillosas; forjar nuestro propio ser; porque “lo que hacemos de jóvenes impacta en nuestro futuro”.

Todo ocurre muy rápido, y entre las hormonas, el teléfono celular y los encuentros entre amigos, podemos estar expuestos al alcohol y otras drogas no lícitas, así como a una relación sexual no protegida.

Saber decir “no” cuando realmente no se quiere hacer algo, puede ser a veces difícil, pero al final puede tener su recompensa, ya que nos fortalece como personas.

Tener una relación sexual no debe ser una decisión a la ligera, porque esta lleva implícita riesgos como: embarazo e infecciones de transmisión sexual.

En el 2012, aproximadamente 40% de todos los embarazos a nivel mundial fueron no programados; en adolescentes latinoamericanas entre 15 y 19 años fue del 82%. El embarazo que ocurre en adolescentes cursa con mayores complicaciones. Las probabilidades de que la adolescente y el recién nacido mueran durante el parto son mayores que en las adultas. Además conlleva a mayor deserción escolar, y menor remuneración laboral, lo que perpetúa el círculo de pobreza de la familia.

Por otro lado, a nivel mundial, hay 340 millones de infecciones de transmisión sexual (ITS) nuevas por año. Las infecciones de transmisión sexual no tratadas pueden causar esterilidad (incapacidad para tener bebés), dolor en la pelvis de forma prolongada, entre otras cosas.

El uso del condón masculino o femenino es el único método que existe para evitar infecciones de transmisión sexual, y deberías usarlo siempre (sexo anal, oral, vaginal, contacto piel a piel genital). Las píldoras, inyecciones, parches y otros métodos anticonceptivos no sirven para protegernos de infecciones de transmisión sexual. Una de las virtudes de este método (condón) es que es barato, fácil de conseguir y usar, no necesita prescripción médica; y no tiene efectos secundarios.

Hay otros métodos disponibles en el mercado como: píldoras anticonceptivas, inyecciones, parches, anillos, implantes y dispositivos intrauterinos. Estos requieren prescripción médica en tanto su uso debe ser explicado a la adolescente y supervisado por el personal de salud.

La píldora anticonceptiva combinada (formada por estrógeno y progesterona) es el método más usado alrededor del mundo, pero el que más se nos olvida, y esto puede comprometer su eficacia (probabilidad de prevenir embarazos). Por tanto uno de los requisitos más importantes para elegir este método se relaciona con la buena memoria, el orden y disciplina de cada adolescente. La toma diaria del medicamento es una condición indispensable para su uso. Su efecto radica en que evita la ovulación (salida del óvulo - la célula femenina - del ovario hacia las trompas y útero). Los efectos secundarios más comunes se relacionan con náuseas, dolor de mamas y de cabeza. Su uso puede ser útil para regular el sangrado y tratar los dolores menstruales. Está ampliamente documentado que la píldora no produce esterilidad.

Las inyecciones anticonceptivas se colocan cada mes o cada tres meses según la medicación que se use. Son útiles para prevenir el embarazo en tanto son igualmente anovulatorios (evitan la ovulación). Los efectos secundarios más frecuentes están dados por cambios en el patrón menstrual (sangrado menstrual irregular). Permiten una aplicación más espaciada (mensual o trimestral según el caso), además son sumamente discretos, en tanto se administran en el centro de salud o clínica y no se guardan en casa como el caso de las píldoras.

También existen otras presentaciones de anticonceptivos en el mercado, como los parches y los anillos, que permiten el uso más

espaciado de los mismos. Los parches se colocan semanalmente por tres semanas con una semana de descanso, momento en donde ocurre el sangrado. En tanto el anillo se coloca hacia el fondo de la vagina y permanece allí tres semanas, retirándola hacia el final de la tercera semana, igualmente con una semana de descanso durante el cual ocurre la menstruación. Ambos presentan efectos secundarios similares al de las píldoras combinadas. Pueden ser más costosos que los anteriores, y su colocación requiere que la paciente sea entrenada sobre la colocación de los mismos por el personal de salud.

Finalmente existen métodos anticonceptivos de más larga acción, o sea que duran más tiempo, no dependen del usuario (adolescente) y que por tanto representan los métodos de mayor eficacia para prevenir el embarazo. Estos son: los implantes y los dispositivos/ sistemas intrauterinos.

Los implantes son dispositivos hormonales que se colocan debajo de la piel del brazo, mediante un pequeño procedimiento con anestesia local, realizado por un médico. Tienen un efecto anovulatorio que dura tres años, por lo que finalizado este período debe cambiártelo por uno nuevo. Previenen el embarazo hasta en un 95%, y no dependen de tu memoria, ni de tu pareja, a la vez de dar pocos efectos secundarios. El efecto secundario más frecuente son los sangrados irregulares.

Por último, los dispositivos intrauterinos (T de cobre) tienen un efecto anticonceptivo que dura hasta por diez años. Al ser un método reversible no hormonal, puede ser retirado en cualquier momento por un médico (a petición de la paciente) con el rápido retorno a la fertilidad (posibilidad de tener embarazo). Conlleva a un procedimiento médico de consultorio, similar al que se realiza para tomar una citología cervical (papanicolao) con espéculo, y no requiere anestesia. No produce cáncer, no aumenta la posibilidad de infecciones pélvicas, y no tiene efectos sobre el peso. Algunas pacientes pueden presentar reglas más abundantes después de su colocación, así como cólicos menstruales que pueden ser tratados con medicación antiinflamatoria.

De manera novedosa existen sistemas intrauterinos que contienen hormonas que son igualmente reversibles, pero su duración oscila entre tres a cinco años según el modelo que se use. Debe ser colocado (dentro del útero) y retirado por un médico. Pueden

ocasionar falta de menstruación (amenorrea), y mejora considerablemente los dolores menstruales.

Los diafragmas, espermicidas, y capuchones son otros métodos de menor uso entre adolescentes. En tanto el “venirse afuera”, y al cálculo de días fértiles es considerado poco eficaz, y no seguro en el adolescencia por su alta probabilidad de fallo.

De manera ocasional, como un método de emergencia, las píldoras de levonorgestrel de 1.5 mg, conocidas como píldoras del día después, son una herramienta para prevenir embarazo en relaciones sexuales no planificadas y sin protección. Deben tomarse dentro de las 72 horas después del evento. Mientras más cercanas a la relación sexual se tomen, más efectivas son. Sin embargo no deben tomarse de manera regular ya que la probabilidad de prevenir un embarazo es inferior a los métodos de anticoncepción regulares. (75 - 80% anticoncepción de emergencia vs > 95% anticoncepción hormonal regular).

Finalmente, el iniciar una relación sexual debe ser una decisión personal voluntaria, no basada en la curiosidad, moda o presión de grupo; tomando en cuenta que el derecho a disfrutar de una sexualidad sana y responsable debe estar basada en la mejor información disponible que nos permita la elección del método que mejor se ajuste a nuestras características personales (memoria, enfermedades,...), de alta eficacia y seguridad; brindada por un profesional de la salud que nos explique de forma personalizada las ventajas y desventajas de cada una de las opciones que podemos adquirir de manera sostenibles en nuestras comunidades.