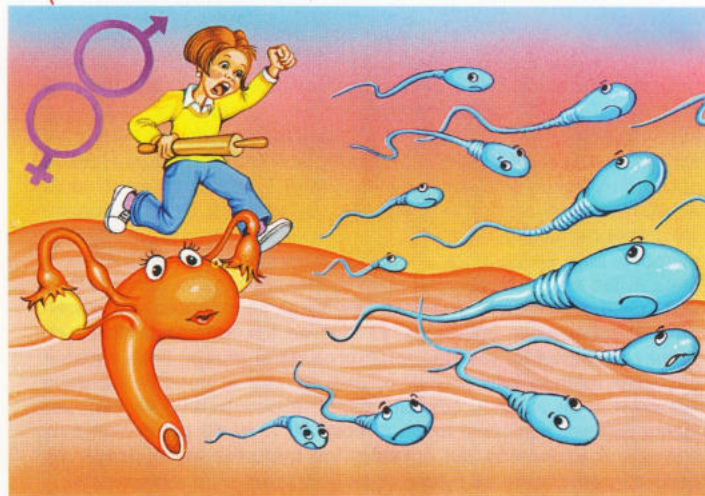
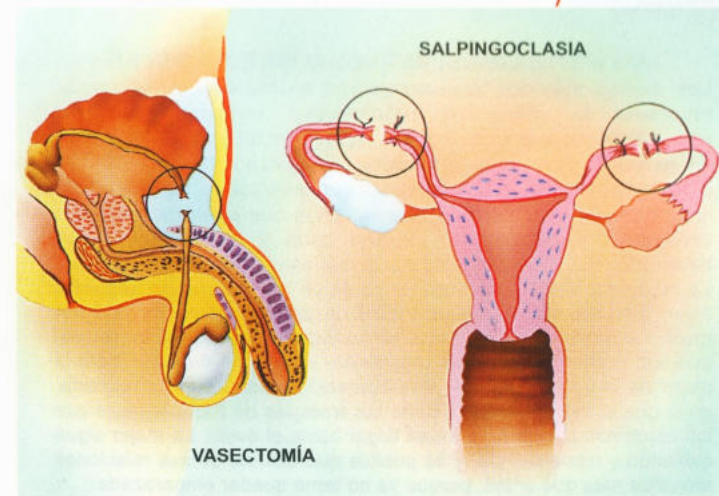


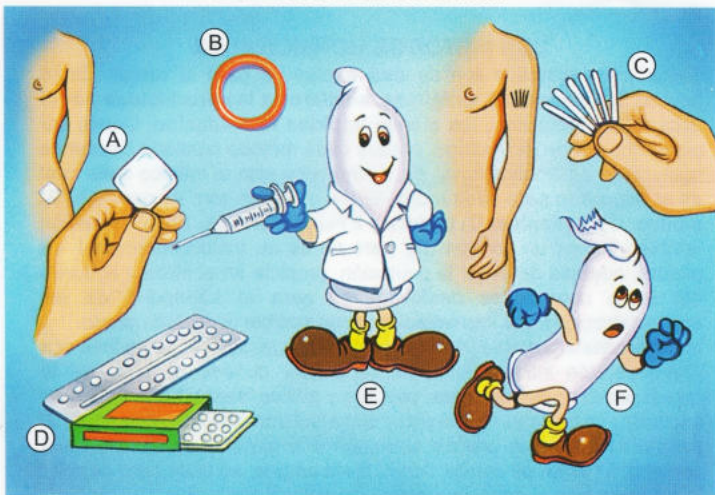
EXPLOSIÓN DEMOGRÁFICA



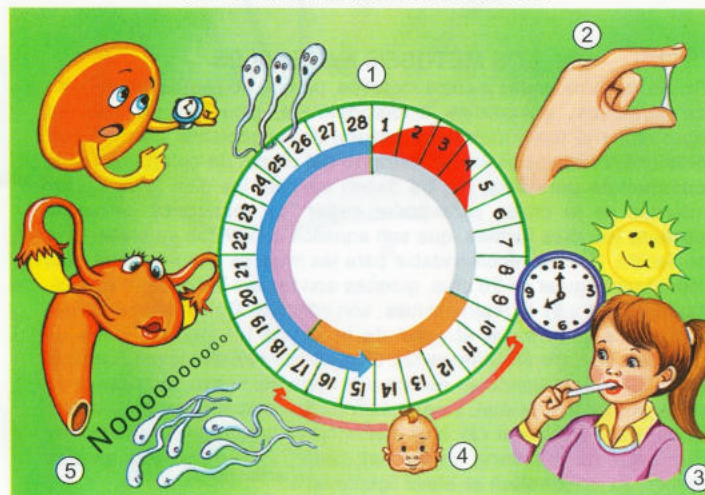
LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



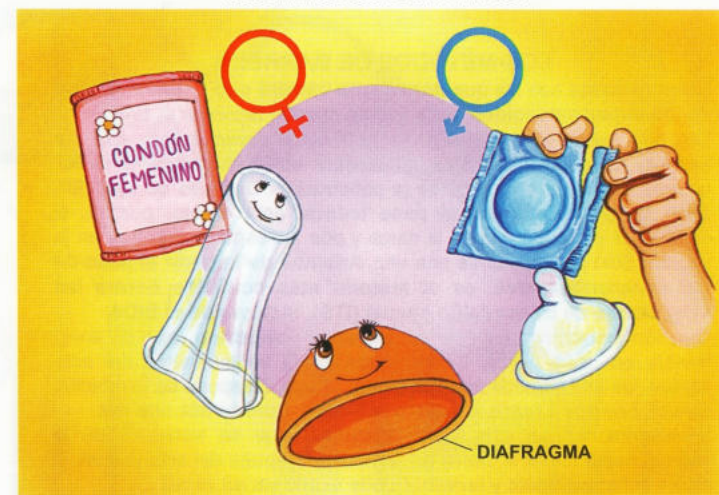
LOS MÉTODOS DEFINITIVOS



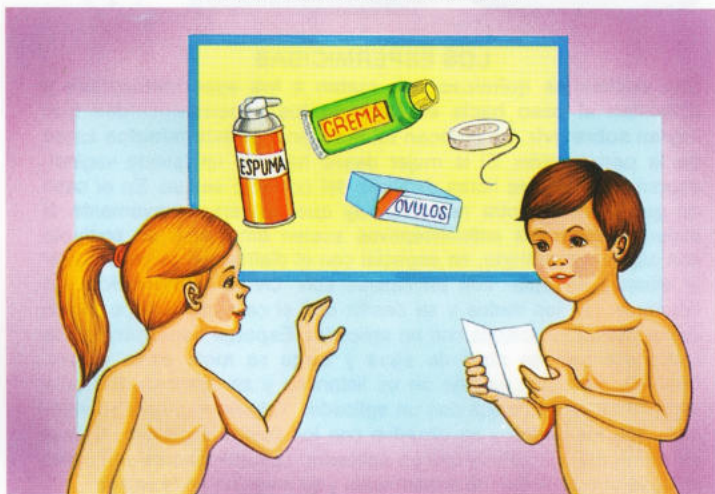
LOS MÉTODOS HORMONALES



LOS MÉTODOS NATURALES



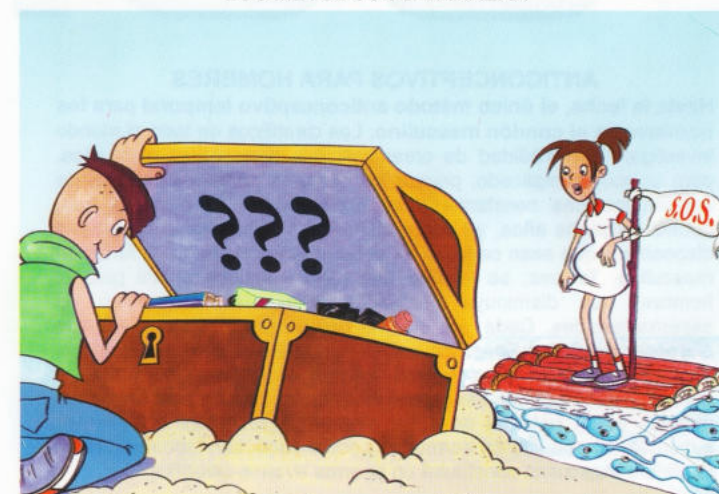
LOS MÉTODOS DE BARRERA



LOS ESPERMICIDAS



EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO (EL DIU)



ANTICONCEPTIVOS PARA LOS HOMBRES

LOS MÉTODOS DEFINITIVOS O IRREVERSIBLES

Los únicos métodos anticonceptivos en los que no se puede recuperar la capacidad reproductiva requieren de una intervención quirúrgica. Por ello, sólo son recomendables para las personas que ya tuvieron todos los hijos que desean.

El método definitivo para el hombre es la **vasectomía**. Se realiza con una operación muy rápida y sencilla, en la que el paciente sólo es anestesiado localmente. El cirujano **corta y sella el conducto deferente**, que es el conducto por el que salen los espermatozoides. La respuesta sexual del hombre no se ve afectada en lo absoluto, sigue teniendo la misma capacidad de erección y puede disfrutar mucho el contacto sexual, pero ya no expulsa los espermatozoides, que son reabsorbidos por el organismo. El método definitivo para la mujer es la **salpingoclasia**, una operación mucho más complicada, en la que el cirujano **corta y sella las trompas de Falopio**, para que los espermatozoides no puedan llegar hasta el óvulo. La mujer sigue ovulando y menstruando, y es posible que disfrute de sus relaciones sexuales más que antes, porque ya no teme quedar embarazada.

LOS MÉTODOS DE BARRERA

Estos métodos son los que **ponen una barrera que detiene el paso de los espermatozoides**, para que no puedan fecundar el óvulo.

Los principales son: **Condón masculino o preservativo**: Es una especie de saquito de látex. El hombre se lo coloca en el pene, cuando está erecto y antes de la penetración. Después de eyacular, debe quitárselo, cuando el pene todavía está erecto, porque, si espera, es probable que se le caiga y que los espermatozoides entren en la vagina. Sólo puede usarse una vez. **Además de impedir el paso de los espermatozoides, es el método más confiable contra las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el SIDA.**

Condón femenino: Es una envoltura de poliuretano, con un anillo flexible en cada punta. Se introduce en la vagina antes del acto sexual. Un anillo queda adentro y otro, afuera. Después de la relación sexual, hay que sacarlo y tirarlo a la basura. Sólo se usa una vez.

Diafragma: Es un capuchón de caucho que se introduce en la vagina, hasta cubrir el cuello de la matriz. Después del acto sexual, la mujer debe quitárselo y lavarlo. Puede usarlo varias veces.

ANTICONCEPTIVOS PARA HOMBRES

Hasta la fecha, el único método anticonceptivo temporal para los hombres es el **condón masculino**. Los científicos de todo el mundo investigan la posibilidad de crear métodos hormonales para ellos, pero es muy complicado, porque los hombres producen millones de espermatozoides constantemente. No obstante, es probable que, dentro de pocos años, ya estén disponibles fármacos, sustancias o dispositivos que sean capaces de detener temporalmente la fertilidad masculina. Tal vez, se invente una píldora anticonceptiva para el hombre, que disminuya considerablemente la producción de espermatozoides. Cada vez que un hombre fértil eyacula, expulsa alrededor de 600 millones de espermatozoides y, con la píldora, su semen contendría menos de tres millones de células por centímetro cúbico, con lo que se aseguraría la anticoncepción. Los científicos también están tratando de crear métodos inyectables o implantes subcutáneos que liberen hormonas poco a poco. La disponibilidad de la píldora masculina constituirá un enorme avance científico.

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Los anticonceptivos son fármacos, sustancias, dispositivos o métodos naturales que impiden la concepción, es decir, que evitan que una mujer quede embarazada, cuando no lo desea. Hay **métodos temporales** y **métodos definitivos**. Los temporales pueden utilizarse el tiempo que la pareja lo desee y, si se usan debidamente, no afectan su capacidad reproductiva, es decir, cuando se suspende su uso, la mujer puede quedar embarazada. Algunos métodos sólo sirven para un contacto sexual, como el condón, y otros evitan el embarazo durante un tiempo prolongado, como el DIU. Los métodos definitivos provocan infertilidad permanente y requieren de una intervención quirúrgica. **El uso de los anticonceptivos es responsabilidad de los dos miembros de la pareja.** Para emplear cualquier método anticonceptivo, que no sea el condón, se debe consultar a un médico. Ningún método anticonceptivo es cien por ciento seguro, pero casi todos ofrecen un nivel de protección muy elevado. **A excepción del condón, los métodos anticonceptivos no protegen contra las infecciones de transmisión sexual (ITS).**

LOS MÉTODOS NATURALES

Se les llama naturales a estos métodos, porque **no requieren del uso de fármacos, sustancias o dispositivos**, sino que en ellos se aprovecha el funcionamiento natural del organismo, pero **no son eficaces**. Los principales son: **Método del ritmo, de calendario o de abstinencia periódica (1)**: Se deben conocer los días fértiles y los infértiles de la mujer, para poder **evitar las relaciones sexuales durante los días fértiles**, que son aquellos en los que se presenta la ovulación. Sólo es recomendable para las mujeres que tienen un ciclo menstrual regular de 28 días, quienes son fértiles del décimo al decimotercero día (4 y 5). El resto del mes, son infértiles. **Coito interrumpido**: El hombre debe sacar el pene de la vagina un instante antes de eyacular. **Método de Billings (2)**. Consiste en revisar el moco cervical todos los días. Cuando se parece a la clara del huevo, la mujer debe evitar el contacto sexual, porque está en sus días fértiles. **Método de la temperatura basal (3)**: Hay que tomarse la temperatura todos los días antes de levantarse y llevar un control. Si la mujer está en días fértiles, su temperatura se eleva ligeramente.

EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Es un objeto de plástico, con unas partes de cobre, y le cuelgan unos hilos, para que la mujer compruebe que está bien colocado. Tiene diversas presentaciones: en forma de **espiral**, de **letra T**, de **tijeras**, de **moño**, curvada, de anillo, de rombo, de triángulo o de óvalo dentado. Es insertado por un médico en el cuello de la matriz, a la que le causa una inflamación, para evitar la implantación del óvulo fecundado. Además, el cobre crea un ambiente inhóspito para los espermatozoides y hace que el descenso del óvulo a través de las Trompas de Falopio sea más lento, y que los espermatozoides tengan dificultades para cruzar la matriz y subir por las trompas. Así, en caso de que se llegaran a juntar, ya sería demasiado tarde para que se diera la fecundación. Su eficacia se prolonga durante varios años. El mejor momento para colocarlo es al término de la menstruación o después del parto, ya que es cuando el cuello del útero está más abierto. Cuando una pareja tienen relaciones sexuales sin protección, la mujer debe tomar la píldora de emergencia, pero el DIU también puede servir como **anticonceptivo de emergencia**, si el ginecólogo lo inserta durante los cinco días posteriores a la relación.

EXPLOSIÓN DEMOGRÁFICA

En las naciones más pobres y atrasadas se presenta un alarmante incremento de la población, mientras que en los países más ricos y desarrollados, la tasa de natalidad es muy baja. Esto se debe a que, generalmente, las personas de escasos recursos no están bien informadas sobre los múltiples métodos de control de la natalidad que existen. Es muy grande el número de jóvenes solteras que quedan embarazadas, y también el de mujeres casadas que tienen más hijos de los que pueden cuidar y mantener. La explosión demográfica provoca epidemias y guerras, e incrementa la pobreza, porque no es posible satisfacer tan grandes demandas de alimento, atención médica, educación y empleo. Además, el avance de la humanidad se retrasa mucho, porque la mayor parte de los niños tienen padres tan pobres, que no pueden alimentarlos bien ni darles la oportunidad de estudiar. Por ello, todos los hombres y las mujeres deben recibir una buena orientación sexual, desde antes de que empiecen a sentirse atraídos hacia el sexo opuesto. Con esta información, estarán capacitados para disfrutar plenamente del amor de pareja, y podrán tener los hijos que quieran, en la época más oportuna de su vida.

LOS MÉTODOS HORMONALES

Todos estos métodos son de **uso exclusivo para la mujer**. Están hechos con **hormonas sintéticas**, similares a las producidas por el organismo femenino, las cuales impiden la ovulación. Deben ser prescritos por un ginecólogo, porque cada método contiene diferentes cantidades o combinaciones de hormonas y sólo el médico sabe cuál es el adecuado para cada mujer. Estos métodos son: A) **parches**, B) **anillos**, C) **implantes**, D) **píldora** y E) **inyecciones**. En la ilustración también vemos un condón (F), pero no es un método hormonal. La píldora, además de evitar la ovulación, propicia en el útero y el cuello del útero condiciones desfavorables para el transporte de los espermatozoides y la implantación de un posible óvulo fecundado.

Los **métodos inyectables** funcionan igual que la **píldora**. Se aplican con una inyección intramuscular en el glúteo, durante el inicio de la menstruación. Los implantes, parches y anillos liberan hormonas. Los implantes se colocan bajo la piel y son efectivos durante cinco años. El parche se pega a la piel del abdomen o el glúteo y se cambia cada semana. El anillo se coloca dentro de la vagina, se quita para permitir la menstruación y, después de ésta, se coloca uno nuevo.

LOS ESPERMICIDAS

Son **sustancias químicas que matan a los espermatozoides y dificultan el paso hacia el útero de los espermatozoides que logran sobrevivir**. Se colocan en la vagina, quince minutos antes de la penetración. Si la mujer desea hacerse un lavado vaginal, deberá esperar seis horas después del contacto sexual. En el caso de que se tenga otra relación, hay que aplicarse nuevamente el espermicida. Estos anticonceptivos suelen emplearse en conjunto con algún otro método, en especial con el diafragma, para potenciar la eficacia de éste. Los principales son: **Óvulo espermicida**: Se introduce con los dedos y se derrite con el calor del cuerpo. **Jalea espermicida**: Se coloca con un aplicador. **Espuma espermicida**: Se coloca con un aplicador. **Tableta vaginal**: Se introduce con los dedos y se disuelve con los fluidos vaginales. **Crema espermicida**: Se coloca con un aplicador. Los aplicadores son como jeringas que se llenan de espermicida y se inyectan en la vagina.