

Mitos en anticoncepción

La consulta por anticoncepción es uno de los mayores desafíos que el profesional de la salud debe abordar, tanto por lo que significa para la paciente vivir una sexualidad plena, como para evitar que la misma se exponga a situaciones de riesgo como embarazo no planificado, infecciones de transmisión sexual, entre otras. Los especialistas reconocen que el vínculo entre el médico/a y el/la paciente es un factor indispensable para llegar a la elección de un buen método anticonceptivo abordando tanto los aspectos biológicos como psicológicos y sociales de el/la paciente.

Desde la perspectiva del paciente o la paciente hay numerosos factores que influyen al momento de decidir que método de anticoncepción utilizar relacionados con su edad, condición económica, vida amorosa, entre otras. Además de estos factores y a pesar de la información disponible en la actualidad acerca de todo lo referente a la anticoncepción, existen algunos mitos que aún cumplen un rol importante a la hora de la elección. Algunos de ellos son:

- 1) **La primera relación no embaraza.** *Esta creencia es la culpable de muchos embarazos no buscados, sobre todo en adolescentes. Una vez que se ha producido una ovulación, una mujer puede quedar embarazada; más aún, antes de la primera menstruación también existe esta posibilidad ya que la ovulación ocurre antes del sangrado.*

- 2) **No tiene sentido utilizar anticoncepción si no se tiene pareja estable.** *Es indispensable que tanto el hombre como la mujer, independientemente de tener o no pareja estable, recurran a algún método anticonceptivo. Toda relación sexual puede provocar un embarazo o una Infección de transmisión sexual si no se toman los recaudos para evitarlo.*

- 3) **Por una vez no pasa nada.** *SIEMPRE deben tomarse precauciones frente a una relación sexual, no importa si se trata de la primera vez. Los riesgos de contraer alguna infección o quedar embarazada, entre otros, siempre están presentes.*

- 4) **Existen días seguros para que una mujer no quede embarazada.** *No se puede asegurar que existen días seguros en los que la concepción no sea posible. Es posible hablar de mayor o menor probabilidad; mayor en los días previos y posteriores a la ovulación. Pero la mujer no es una máquina exacta, siempre los*

ciclos son irregulares por definición o son susceptibles de ser modificados entre muchas otras cosas que pueden alterar los tiempos biológicos. De modo que la ovulación no es completamente predecible, ni menos exacta.

- 5) Durante la menstruación la mujer no puede quedar embarazada. *Es poco probable, porque la ovulación suele ocurrir 14 días después, pero se han detectado casos en que se ha ovulado durante la menstruación.*

Anticonceptivos hormonales y píldoras

Una mención aparte merecen los anticonceptivos hormonales y las píldoras ya que en este caso, además de los mitos más recurrentes, se suman algunos relacionados con la naturaleza del método. En este sentido, existen creencias populares tales como:

- 6) Los métodos hormonales engordan. *Los compuestos más modernos tienen dosis de hormonas muy bajas de forma que esto no ocurre. Lo que sí se puede producir es una ligera retención de líquidos. Los estudios científicos demuestran que el 80% de las mujeres no modifica su peso corporal; el 20% restante sube o baja hasta dos kilos en un año.*

- 7) Los métodos hormonales pueden producir cáncer. *A pesar de numerosas investigaciones a través de su historia, no se ha podido comprobar que la píldora anticonceptiva provocara cáncer.*

- 8) Los métodos hormonales provocan infertilidad. *Una vez que deja de tomarse la píldora se recupera la posibilidad de quedar embarazada. Evidentemente, si había algún trastorno previo es posible que siga estando ahí, pero la píldora es un método anticonceptivo totalmente reversible.*

- 9) El consumo de la píldora puede producir várices. *La causa número uno de las várices es la genética. Lo que las pastillas producen es la relajación de la venas, pero no producen várices si no existe una predisposición genética.*

La salud sexual y reproductiva es un derecho para **todos y todas** y ejercerlo es responsabilidad de cada mujer y **hombre**. La importancia de conocer los métodos **anticonceptivos** radica precisamente en el hecho de que dicho conocimiento contribuye a que cada persona viva su sexualidad de manera libre pero también responsable. Sin embargo, es importante aclarar que no existe **el** método **anticonceptivo** ideal por lo cual dependerá de cada **persona** elegir el que mejor se

adecue a sus necesidades. Asimismo, el rol del médico/a ginecólogo/a es fundamental para informar acerca de todos los métodos disponibles en la actualidad y asesorar para la elección del método resultará mejor para cada persona.

Dra. Silvia Oizerovich