

## Formas de evitar el embarazo

### Ways to prevent pregnancy

Cada mes los ovarios de la mujer dejan salir un óvulo. El embarazo se produce si un espermatozoide en el semen de su pareja fertiliza ese óvulo durante las relaciones sexuales. La contracepción puede evitar el embarazo. A continuación se explican algunos hechos sobre los anticonceptivos disponibles en Australia. Para mayor información, acuda a su médico, centro de salud para mujeres, Centro de Asesoramiento sobre Planificación Familiar (FPA Health Centre , llamado antes Family Planning NSW) o FPA Health Multicultural Services (02 9754 1322). Preguntarle a uno de estos servicios acerca de las ventajas, efectos secundarios, posibles riesgos, y costo de diferentes anticonceptivos, le ayudará a decidir, cuál es el mejor para usted.

#### Las píldoras

- **La Píldora Combinada.**

La Píldora Combinada, que contiene dos diferentes hormonas, impide que los ovarios produzcan un óvulo. Esta píldora es conveniente, pero usted debe tomarla regularmente. Si es usada correctamente, su eficacia es de más del 97%. No causa problemas de fertilidad si se desea tener familia más adelante. Aunque los problemas serios de salud con esta píldora son raros, fumar aumenta los riesgos.

- **La Mini Píldora**

La Mini Píldora debe tomarse muy regularmente (aproximadamente a la misma hora todos los días), pues de lo contrario no puede evitar el embarazo. Un poco menos eficaz que la píldora combinada, se la recomienda para las mujeres con algunos problemas de salud y aquéllas que están amamantando.

- **Contracepción de Emergencia**

Si usted tiene relaciones sin usar un anticonceptivo, o si el condón se rompe, tomar esta píldora podría prevenir el embarazo. Debe empezar a tomarla dentro de las 72 horas siguientes al coito sin protección. Al igual que en el caso de otras píldoras anticonceptivas, necesita una receta médica.

#### Depo Provera

La Depo Provera es una inyección hormonal que se coloca cada 12 semanas para impedir el desprendimiento de un óvulo. Tiene una eficacia de más del 99% y es conveniente si usted no siempre recuerda tomar su píldora. Entre sus desventajas está la pérdida irregular, de sangre, como también que pasan varios meses después de la última inyección antes de poder concebir.

#### Implante anticonceptivo en la piel

El implante anticonceptivo es una diminuta barrita de plástico que un médico puede introducir bajo la piel de la parte superior del brazo. Contiene una hormona que impide que usted produzca un óvulo. Es confiable (99.9%) y conveniente (sólo se necesita cambiarla cada tres años). Los efectos secundarios pueden incluir un sangramiento irregular o cambios en la menstruación. Disponible en las FPA Health Clinics y por medio de algunos médicos.

#### El IUD de Cobre (dispositivo intrauterino)

El IUD de cobre es un pequeño dispositivo de plástico y cobre que el doctor pone dentro

del útero. Es confiable (eficacia aproximada de 98%) y puede mantenerse en su lugar entre cinco y ocho años. Entre sus desventajas están las menstruaciones más abundantes y dolorosas. Existe también un aumento en el riesgo de contraer una infección en el útero que puede propagarse más rápidamente que si usted no tiene un IUD.

### **El IUD Hormonal**

El IUD Hormonal es más caro que el IUD de Cobre, pero hace que la menstruación sea más escasa, en vez de más abundante. Dura más de cinco años y su eficacia es de más del 99%.

### **Condomes**

Son eficaces si se los usa correctamente. Además protegen contra las infecciones transmitidas sexualmente, incluso contra el HIV, el virus que causa el SIDA. Cada condón puede usarse sólo una vez.

- **Condón masculino**

El condón masculino es una funda de goma que se coloca sobre el pene en erección para impedir que el semen entre a la vagina. Use un lubricante a base de agua (no vaselina) para ayudar a prevenir su ruptura.

- **Condón femenino**

El condón femenino actúa como un forro de la vagina para impedir que entre semen. Disponible solamente en los centros de salud FPA y Centros de Salud Sexual.

### **Diafragmas y gorras**

Los diafragmas y gorras son gorras de goma blanda que se usan dentro de la vagina para tapar la entrada del cuello del útero. Impiden que el semen entre al útero. Deben ser ajustados correctamente por un profesional de la salud capacitado. Usted puede luego ponerse el diafragma o gorra hasta 24 horas antes de tener relaciones sexuales, y sacárselo seis horas después. No es tan eficaz como la mayoría de los demás métodos, pero es muy poco probable que tenga efectos secundarios o riesgos para la salud.

### **Esterilización**

Tanto los hombres como las mujeres pueden hacerse una operación para evitar permanentemente el embarazo. La operación es más fácil y segura para los hombres que para las mujeres. Este método es para las personas que ya tienen todos los hijos que desean.

Si necesita ayuda para hacer llamadas telefónicas en inglés, llame al Servicio de Interpretación y Traducción (TIS) al 131 450.

Puede encontrar más información sobre la salud en español en el sitio web de Comunicaciones Multiculturales, en <http://mhcs.health.nsw.gov.au>

Los números telefónicos indicados son correctos al momento de publicación, pero cambian continuamente. Puede ser necesario verificarlos en la guía telefónica.