

Habla con tu médico sobre la anticoncepción

Hay muchos tipos de anticoncepción diferentes. Cuál escojas dependerá de una serie de consideraciones, como tu estado de salud, historial médico, estilo de vida y preferencia personal. Un médico, ginecólogo o profesional sanitario de planificación familiar puede ayudarte a comprender qué opciones son apropiadas para ti y por qué.

Esta guía está pensada para ayudarte a preparar la conversación con un profesional sanitario. Puedes descargar una copia aquí para llevarla contigo a la visita.

Antes de ir

Encontrarás información sobre los diferentes tipos de anticoncepción disponibles investigando en Internet y hablando con otras mujeres.

Algunos métodos comunes de anticoncepción son:

- Píldora anticonceptiva oral
- DIU de cobre
- Parche anticonceptivo
- Preservativo
- Inyección anticonceptiva (no en España)
- Diafragma y espermicida
- Dispositivo intrauterino (DIU) con gestágeno
- Implante

Qué debes tener en cuenta

- ¿Estás conforme con la idea de ponerte un diafragma dentro de la vagina?
- ¿Aceptarías cambios en tu sangrado, o la posibilidad de que no los tengas? Algunos métodos anticonceptivos pueden hacer que tus sangrados sean más intensos, menos intensos, irregulares o se interrumpan.
- ¿Preferirías un método anticonceptivo del que no tengas que preocuparte una vez colocado, como un DIU o implante?

También debes pensar en tu salud sexual. Los preservativos son el único método anticonceptivo que te protege de las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y puede usarse complementariamente a otros métodos.

Durante tu visita

- **El médico puede preguntarte por tu historial médico y estado de salud.** Existen muchos tipos de control de natalidad. Algunos son métodos de barrera, otros contienen una o varias hormonas. Algunos métodos anticonceptivos serán más apropiados para tus necesidades que otros. Tu edad e historial de tabaquismo, coágulos sanguíneos, tensión arterial y diabetes son algunos factores para tener en cuenta a la hora de tu elección.
- **Tu médico y tú tomaréis conjuntamente la decisión de qué método anticonceptivo es más apropiado para ti.** Es necesario que te sientas cómoda y satisfecha con el método que escojas, para asegurarte de que obtienes la anticoncepción que se adapta mejor a ti y a tu cuerpo y que te proporciona el nivel de anticoncepción que necesitas. Ningún método anticonceptivo proporciona un 100% de prevención del embarazo.
- **Haz preguntas.** Si tienes dudas o algo te preocupa sobre los tipos de métodos anticonceptivos disponibles, coméntalo con tu médico.
- **Tu médico te preguntará tus necesidades anticonceptivas.** Para realizar la prescripción médica es común que te pregunte por tu(s) pareja(s) sexual(es), ya que esto ayuda a escoger el método anticonceptivo más apropiado. El médico suele realizar este tipo de preguntas y utilizará tus respuestas para aconsejarte correctamente y que escojáis el método anticonceptivo más adecuado a tus necesidades.
- **Debes tener claro cómo funciona el método anticonceptivo que escojas.** Debes leer el prospecto o la información que se te entregará sobre el método anticonceptivo. También puedes recibir instrucciones e información de tu médico, ginecólogo, médico de planificación familiar o enfermera. Quizá desees preguntar cómo sabrás que tu control de natalidad funciona y qué debes hacer si tienes efectos secundarios o estás preocupada sobre si ha dejado de ser efectivo.

¿Qué ocurre después?

- Sigue las instrucciones de tu médico sobre cómo usar tu método anticonceptivo para asegurarte de que es eficaz.
- Tu médico te advertirá de los probables efectos secundarios y qué debes hacer si se producen. Es posible que debas volver a tu médico si crees que has escogido un método inapropiado para ti.
- Protege tu salud sexual usando preservativos y haciéndote revisiones regulares de ETS.

Formas de iniciar la conversación con el médico

“

Estoy considerando los efectos secundarios de mi píldora anticonceptiva. ¿Todas las píldoras anticonceptivas son iguales?

“

He tenido un bebé y estoy amamantando. ¿Qué método anticonceptivo puedo usar de forma segura? ¿Presenta algún inconveniente?

“

He olvidado tomar la píldora algunas veces y tengo miedo de quedarme embarazada. ¿Puedo usar una píldora que sea más segura que otras en cuanto a olvidos, o necesariamente tengo que recurrir a otro método no oral?

“

Llevo tomando la píldora mucho tiempo, ¿Es necesario descansar o cambiar a otro método anticonceptivo?

“

He estado pensando en ponerme un implante anticonceptivo, pero estoy preocupada porque sea incómodo. ¿Puede explicarme cómo se coloca y se extrae?

“

Aunque en un futuro quiero tener más hijos, soy muy olvidadiza y creo que para mí la píldora no es el método adecuado. ¿Qué podría hacer si quiero usar un método anticonceptivo?