

Ciencia & Sociedad

“La gente llega a la consulta con bastante información de los distintos métodos anticonceptivos disponibles que habitualmente está relacionada con los medios de información o las redes sociales”.

Katia Sepúlveda, matrona y académica UdeC

DECISIÓN INFORMADA, CONSCIENTE Y RESPONSABLE

Educación y asesoría: la base para la anticoncepción y sexualidad sana

Natalia Vargas Olavarría
 contacto@diarioconcepcion.cl

Datos oficiales del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) demuestran que entre 2017 y 2023 se dio una tendencia a la baja de los embarazos en la adolescencia, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) define como “periodo de vida que va de los 10 a los 19 años”.

Una de las explicaciones puede estar en el aumento en el uso de métodos anticonceptivos o de protección durante la actividad sexual en personas jóvenes que evidenció la Décima Encuesta Nacional de Juventudes del Instituto Nacional de la Juventud. El informe mostró que el porcentaje de personas jóvenes que declararon haber empleado anticoncepción subió de 77,5% en 2018 a 86,6% en 2022, y el mayor uso se concentró entre los 15 y 19 años con 91%.

Aunque no todo es positivo: se ha visto un alza en casos de infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS/ETS) como sífilis, virus del papiloma humano o VIH, considerándose como el grupo en mayor riesgo quienes están en el rango etario de 20 a 39 años, de la mano del nivel y estilo de vida sexual, si bien la evidencia es clara: nadie que mantenga actividad sexual está libre de riesgos si falta conocimiento y/o responsabilidad en el cuidado que implica tanto prevenir embarazos no planificados como afecciones, lo que es más que la anticoncepción.

El panorama demuestra que la educación sexual integral acorde a la etapa es clave para promover la salud sexual y reproductiva sana y segura a lo largo de la vida, que también implica concientizar la importancia de recibir evaluación y asesoría profesional para fomentar un uso adecuado de métodos de protección y el autocuidado, fenómeno que aborda la matrona Katia Sepúlveda, académica del Departamento de Obstetricia y Puericultura de la Universidad de Concepción (UdeC).

Acompañar para decidir

En términos de planificación fa-

Un embarazo no planificado no es el único riesgo de una actividad sexual desprotegida, también están las ETS que han aumentado su incidencia en Chile. La seguridad va más allá de la anticoncepción y no todos los métodos son óptimos para todas las personas, existiendo riesgos que pueden ser graves en ciertos casos que deben conocerse a través de una consulta profesional que oriente la elección.

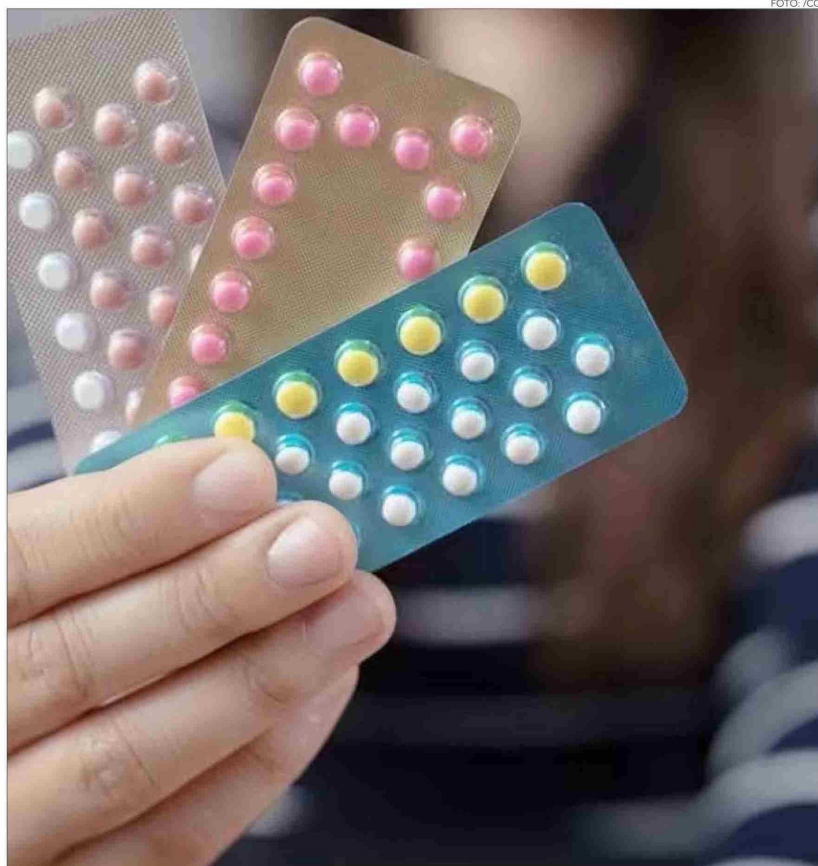


FOTO: /CC

elección adecuada y segura, la que se indaga en una consulta. “La historia personal de la paciente, sus antecedentes ginecológicos, algunos hábitos, su trabajo, etcétera, permiten realizar una mejor asesoría. Entonces hay una serie de requisitos de elegibilidad”, explica la académica.

Contraindicaciones

Hay condiciones que pueden no ser compatibles con las composiciones de ciertos anticonceptivos, generando riesgos para la salud que pueden ser graves y que contraindican su uso.

En este contexto, desde el 2015 están vigentes los criterios de elegibilidad establecidos por la OMS que se presentan como guía para profesionales y pacientes para analizar cuál anticonceptivo puede resultar más beneficioso y seguro, dependiendo del historial médico. “Estos criterios establecen cuatro categorías: una donde el anticonceptivo no tiene restricciones para esa paciente, la segunda es que los beneficios superan a los posibles efectos adversos, la tercera es que los efectos adversos superan a los beneficios, y la cuarta es que está completamente contraindicada”, profundiza Sepúlveda.

Una de las evidencias más complejas y que releva la necesidad de la asesoría para una decisión informada y responsable es que ciertos métodos hormonales aumentan el riesgo de trombosis venosa y embolia pulmonar, por lo que enfatiza que “pacientes hipertensas no deberían usar anticonceptivos hormonales que sean combinados”.

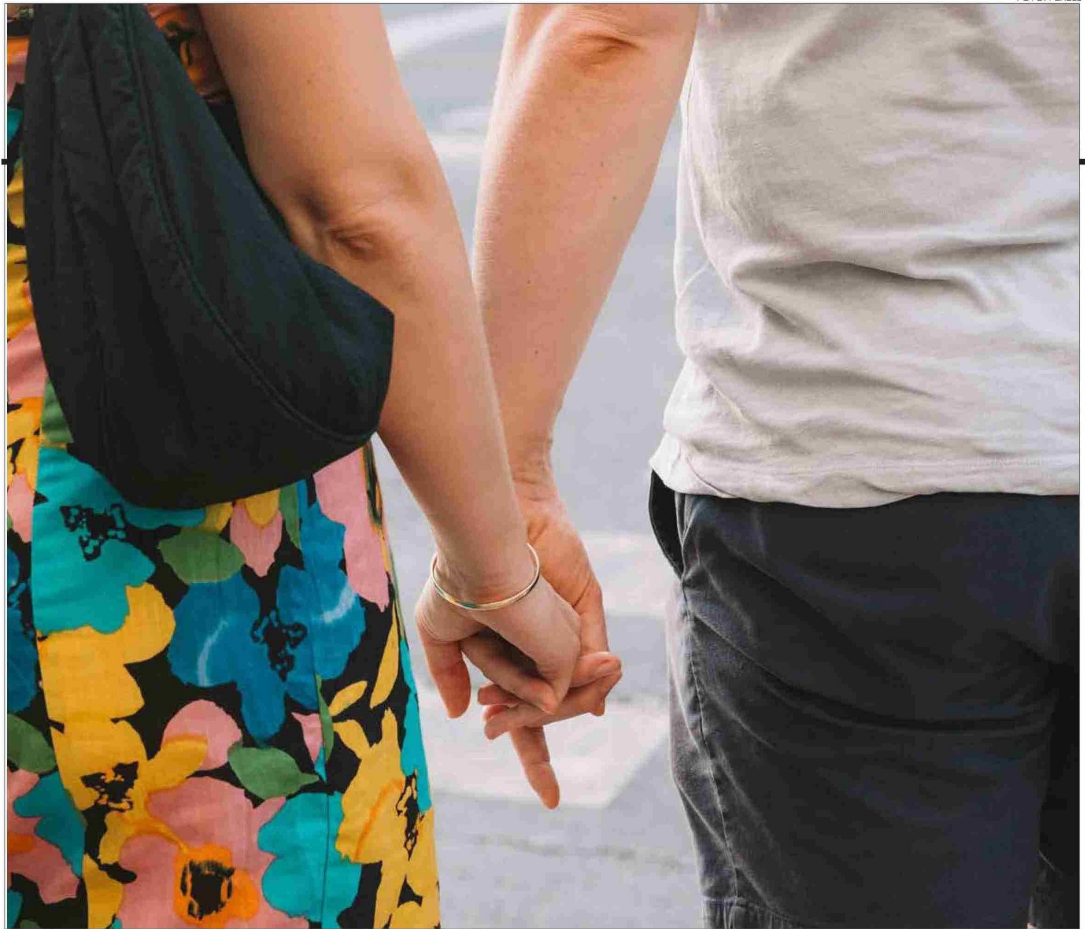
miliar y prevención de embarazos lo primero a relevar es que existen diversos métodos anticonceptivos y la elección de uno u otro recae completamente en la usuaria, aunque esta decisión debería ser informada y acompañada por alguien profesional.

Sin embargo, muchas veces no

acuden a consulta y la matrona plantea que se debe a varias razones entre las que ejemplifica que “llevan un tiempo con píldoras orales, porque a la prima le ha resultado bien ese método, pero no necesariamente es el adecuado”.

Y existe información pertinente y relevante de saber para realizar una

Continúa en pág. 12



Las personas que se desvuelven en esta sociedad tienen mucho más fácil acceso a informarse que en épocas pasadas, gracias a los medios digitales y buscadores de internet en que se buscan respuestas, y la matrona Katia Sepúlveda lo evidencia en que "la gente llega a la consulta con bastante información de los distintos métodos anticonceptivos disponibles que habitualmente está relacionada con los medios de información o las redes sociales".

El problema es que no todas son fuentes o datos verídicos y confiables, existiendo bastante información sesgada, errónea o falsa que se difunde y puede inducir a equivocaciones y exponerse a riesgos en materia de sexualidad y anticoncepción, partiendo por optar por un anticonceptivo porque alguien dice que le funciona de maravilla y sin consulta profesional mediante que permita recibir una orientación criteriosa a la decisión.

En este mismo sentido también advierte la multiplicidad de creencias erróneas y mitos en torno a la sexualidad y anticoncepción que se perpetúan junto a sus riesgos por la falta de la asesoría experta, los que se hacen claros cuando personas consultan.

Uno de los más extendidos es el coito interrumpido, que muchas personas asumen como método anticonceptivo en desmedro del uso de preservativo, cuando lo cierto es no es una forma de prevenir embarazos ni menos ITS: el líquido seminal puede llegar a entrar al conducto vaginal y es un factor de riesgo de fecundación, mientras el contacto entre fluidos para las infecciones. La forma de prevenir las

Mitos y errores arriesgan la salud

es con el adecuado empleo del condón masculino o femenino.

Otra idea errónea es que el uso de medicamentos anticonceptivos provoca siempre un notable aumento de peso, sin embargo la matrona aclara que "dependiendo del tipo de anticonceptivo que sea utilizado y el contenido de hormonas que tenga, ya sea que se use por vía oral, por vía transdérmica, por implante subdérmico, etcétera, lo que se atribuye como peso aumentado por el anticonceptivo no debe supe-

rar los 1 a 2 kilos". Por ello, un alza mayor probablemente esté asociada a otras razones médicas.

También está el prejuicio sobre la calidad de los medicamentos que proveen instituciones públicas. "Muchos pacientes mencionan que los anticonceptivos que le entregan en el consultorio son malos, cuando la verdad es que son los mismos que uno puede disponer en una farmacia particular y por lo que uno está pagando", afirma.

Y peor es que son muchas las personas que evidencian una falta de conocimiento básico sobre el cuerpo humano con implicancias en una sana sexualidad, lo que refuerza no sólo la importancia de la asesoría profesional, sino la necesidad de que exista una correcta y oportuna educación sexual desde la infancia y adolescencia.

Hay argumentos variados en contra de la educación sexual integral para escolares y sinónimo de extendidas polémicas en el país, pero en general muy poco científicos versus lo favorable que puede ser una bien planteada acorde a la etapa vital y necesidades, según manifiesta la especialista Katia Sepúlveda:

"La educación sexual de calidad va a permitir, de alguna manera, saltarse algunos pasos cuando uno hace esta asesoría. En ocasiones se requiere explicar desde la anatomía genital, lo que puede extender bastante la consulta por anticoncepción".

Y están todas las implicancias en materia sexo-afectiva, prevención o detección de violencias, y protección frente a riesgos de ITS/ETS.

Acceso a la planificación

La planificación familiar es accesible para todas las personas a través de cualquier Centro de Salud Familiar (Cesfam) a lo largo y ancho del país, pues estos tienen el objetivo de brindar respuestas a las consultas sobre control de la fecundidad y anticonceptivos.

Además, el Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, las universidades y otras entidades realizan campañas de asesoramiento para un correcto uso de anticonceptivos y preservativos, prevención de embarazos e ITS/ETS.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
contacto@diarioconcepcion.cl

Una responsabilidad compartida

Al pensar en el método anticonceptivo viene la imagen de una mujer, que es quien le utilizará y tiene la posibilidad de gestar otra vida.

De ahí que la decisión sobre el tipo que se empleará recae primordialmente en ella.

Aunque, si se trata de un contexto de pareja es crucial concientizar que la planificación familiar debe ser una conversación en pos de una tarea compartida y no una responsabilidad que sólo recaiga en la mujer: "la decisión de postergar un embarazo o de evitarlo debería ser en conjunto",

refuerza la matrona y académica UdeC Katia Sepúlveda.

En este sentido, como forma de participación más activa por parte de la persona no gestante es muy recomendable acompañar a las sesiones de asesoría profesional anticonceptiva, demostrando interés por el proceso y responsabilidad afectiva en la relación y planificación familiar.

Y así también la responsabilidad sexo-afectiva de emplear métodos de protección de infecciones.