



SALUD SEXUAL

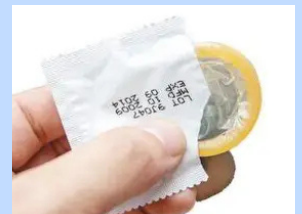
MÉTODOS BARRERA

A través de un mecanismo físico, impiden el acceso de los espermatozoides evitando su unión con el óvulo. Previenen VIH y otras ITS (infecciones de transmisión sexual) si se utilizan de manera correcta en cada acto sexual.

1. Preservativo **peneano**
2. Preservativo **vaginal**
3. **Diafragma** vaginal (inestable en el mercado)
4. **Campos de látex**: no son métodos anticonceptivos pero previenen la transmisión del VIH y otras ITS.

PRESERVATIVO PENEANO:

- Evita embarazo e ITS.
- Accesible y de bajo costo.
- Sin efectos secundarios.
- Apto luego del parto y durante la lactancia.



Su efectividad para prevenir una ITS es del 95% y como método anticonceptivo llega al 97%.

Su uso consistente reduce en un 60 a 80% el riesgo de clamidiasis y gonorrea pero ofrece menos protección contra el herpes, vph (virus de papiloma humano), sífilis y otras ITS que pueden transmitirse por el contacto cutáneo entre partes del cuerpo no cubiertas por el preservativo. Es decir, **no evita las infecciones producidas por epizoonosis** (piojo púbico, escabiosis), **las verrugas genitales o las lesiones por vph fuera de la vagina o del cuello uterino.**

En el único caso en que debe evitarse su uso es en personas con alergia al látex. Una opción posible son los preservativos de látex sintético o "libres de látex", o los preservativos vaginales que son de material sintético.

PRESERVATIVO VAGINAL:

Protege contra VIH y otras ITS sólo en prácticas de sexo vaginal y es un método de un sólo uso controlado por la mujer. No interrumpe la espontaneidad en la relación sexual porque puede colocarse previamente requiriendo alguna práctica para su uso correcto. Al adquirir experiencia se hace más fácil introducirlo y retirarlo de la vagina. Es de mayor costo que el preservativo peneano. No es de látex. Puede utilizarse con cualquier tipo de lubricante.



- Reviste la pared de la vagina, cuello uterino y vulva, evitando el contacto directo con el pene y con los espermatozoides.
- Puede ser utilizado por todas las personas con vagina, en cualquier momento de la vida.
- No tiene contraindicaciones.



DIAFRAGMA VAGINAL:

Se usa en cada relación sexual controlado por la mujer, al ser colocado antes del "juego sexual". Requiere práctica para una correcta colocación combinándose con cremas, geles o espumas espermicidas para mejorar su eficacia (el espermicida a su vez inmoviliza a los espermatozoides). No provoca efectos secundarios sistémicos y no es descartable. No protege contra el VIH y otras ITS, solo actúa impidiendo la entrada de espermatozoides al cuello uterino. Viene en diferentes tamaños.



CAMPO DE LÁTEX



No es un método anticonceptivo. Se usa para la práctica de sexo oral, vaginal o anal, o en el tribadismo (frotación vulva-vulva) como protección contra el VIH y otras ITS, colocándose entre la boca y la zona genital o anal, o entre vulvas. Pueden ser usados por todas las personas en cualquier momento de la vida.

El sexo oral puede ser una forma de transmisión, especialmente si hay posibilidad de contacto con sangre (pequeñas heridas). Se pueden fabricar barreras bucales de látex cortando preservativos penianos en sus extremos y luego en forma longitudinal. Además de ser más accesibles, tienen un grosor que no interfiere tanto con la sensibilidad y ha demostrado prevenir el paso del VIH en el sexo oral.

ANTICONCEPCIÓN HORMONAL DE EMERGENCIA (AHE)

Es un método hormonal de progestágeno (levonorgestrel) utilizado después a una relación sexual sin protección o ante una falla del método anticonceptivo. Es la última alternativa anticonceptiva para evitar un embarazo en estos casos. Se conoce también como "pastilla del día después". **Es efectiva, segura y simple de usar. No previene el VIH ni otras ITS.**

• **Levonorgestrel 1,5 mg un comprimido.**

El levonorgestrel administrado en dosis única de 1,5 mg, **impide o retarda la ovulación mediante la inhibición del pico preovulatorio de hormona luteinizante (lh)**. Si se toma luego del pico de lh (o sea, el día de la ovulación o después de la misma), no evita el embarazo pero tampoco lo interrumpe. Cuanto antes se tome, mayor será su efectividad.

No presenta mayores contraindicaciones pero no se recomienda su uso repetido en el mismo ciclo menstrual. No debe ser usado como anticonceptivo de rutina. Este método no interrumpe la lactancia, sin embargo se aconseja evitarla durante las 24 hs siguientes a la toma, dado que el levonorgestrel pasa a leche materna.

EFICACIA ANTICONCEPTIVA

Depende del momento del ciclo en que se utilice y del tiempo transcurrido desde la relación sexual no protegida. Dentro de las primeras **12 hs, la eficacia es del 95 %**. Cuando ya han pasado entre **49 y 72 hs es del 58%**. Solo protege o disminuye la posibilidad de embarazo para la relación sexual cercana a la toma. A partir del día siguiente a la toma de la AHE, la posibilidad de embarazo es la misma que sin protección anticonceptiva.

Según la OMS, no hay ninguna condición clínica en la cual los riesgos de utilizar la AHE superen los beneficios de su uso. No debe usarse si existe un embarazo confirmado.



LA ANTICONCEPCIÓN HORMONAL DE EMERGENCIA ESTÁ RECOMENDADA EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

1. Ante una relación sexual sin protección.
2. Ante un uso incorrecto o accidente con otro método anticonceptivo cuando haya existido una relación sexual: falla del preservativo (se salió, deslizó o rompió); si se desplazó el diafragma; uso incorrecto de un método anticonceptivo, olvido de la toma de las pastillas anticonceptivas; expulsión de diu; atraso en la colocación de la anticoncepción inyectable.
3. Ante una situación de abuso

Se puede reanudar el uso del método anticonceptivo o comenzar a usar cualquier anticonceptivo de inmediato. Es importante brindar información sobre la **no conveniencia de adoptarla como método habitual**.

USO DEL TEST DE EMBARAZO

El test de embarazo detecta en orina los niveles de hormona gonadotrofina coriónica humana (HCG) con elevada sensibilidad y especificidad. Los valores de la hormona HCG llegan a niveles máximos a las 8 semanas después del periodo menstrual y luego bajan a niveles inferiores durante el resto del embarazo. Las **pruebas de orina de embarazo tienen una sensibilidad muy baja para detectar los embarazos antes de una o dos semanas después de la ausencia de menstruación**. Por lo tanto **no se recomienda realizar un test de embarazo en orina si no transcurrió más de ese tiempo**.

Las pruebas en orina requieren una **retención urinaria de por lo menos 3 horas a fin de eliminar los resultados negativos motivados por la falta de concentración de la muestra**. Otro punto a señalar es que una *prueba positiva en orina efectuada en las condiciones apropiadas no necesita confirmación mediante la prueba en sangre*, siendo suficiente para establecer el diagnóstico. En caso de que el resultado sea negativo, es importante completar el diagnóstico.

Inmediatamente después de un posible aborto no se recomienda utilizar este tipo de test para confirmar o no la continuidad del embarazo porque puede haber aún altos niveles de hormona en orina. Los valores suelen demorar 4 a 6 semanas en normalizarse. Si se hiciera un control antes, se corre el riesgo de que arroje un falso positivo.





USO CORRECTO DEL PRESERVATIVO MASCULINO

El preservativo es el único método efectivo para prevenir el VIH-sida, infecciones de transmisión sexual y evitar embarazos no deseados.



1. Revisá la fecha de vencimiento. Usalo desde el comienzo de la relación sexual. Abrió el sobre con cuidado para que no se rompa y no utilices elementos cortantes ni lo abras con los dientes.



2. Apretale la punta para sacar el aire antes de apoyarlo en el pene duro, porque si queda inflada se puede romper durante la relación.



3. Mantené la punta apretada mientras lo desenrollas hasta la base del pene. No uses vaselina, aceite o crema de manos. Eso estropea el preservativo. Usá lubricantes "al agua", que se venden en las farmacias.

4. Después de la eyaculación retíralo con el pene todavía duro. Tene cuidado de que no se derrame el semen.



5. El preservativo debe ser usado una sola vez y descartado. Tiralo a la basura, no al inodoro.



Uso correcto del preservativo masculino