

PREVENCIÓN DEL VIH/SIDA, INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EMBARAZO NO DESEADO



GUÍA
PARA JÓVENES



Osakidetza



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

OSASUN ETA KONTSUMO SAILA
HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE ETA
IKERKETA SAILA

DEPARTAMENTO DE SANIDAD Y
CONSUMO
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN

www.euskadi.net/sida

The background features a grayscale photograph of a field with trees in the distance. Overlaid on this are several large, semi-transparent geometric shapes: a large triangle on the left and a large trapezoid on the right. Scattered across the field are five circles of varying sizes and colors: one large orange circle, one medium orange circle, one small orange circle, one medium red circle, and one small red circle.

EDICIÓN:

1º Enero 2011.

© Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.

EDITA:

Departamentos de Sanidad y Consumo, y de Educación,
Universidades e Investigación del Gobierno Vasco.

AUTOR:

Plan de Prevención y Control del Sida. Osakidetza.

DISEÑO:

Pelcons.

DIBUJOS:

Alvaro Ortega.

IMPRESIÓN:

D.L.:

I.S.B.N.:

ÍNDICE

INFECCIÓN POR EL VIH/SIDA

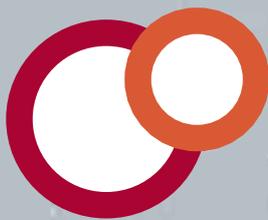
4

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL

16

EMBARAZO NO DESEADO

20



¿QUÉ ES EL VIH Y EL SIDA?

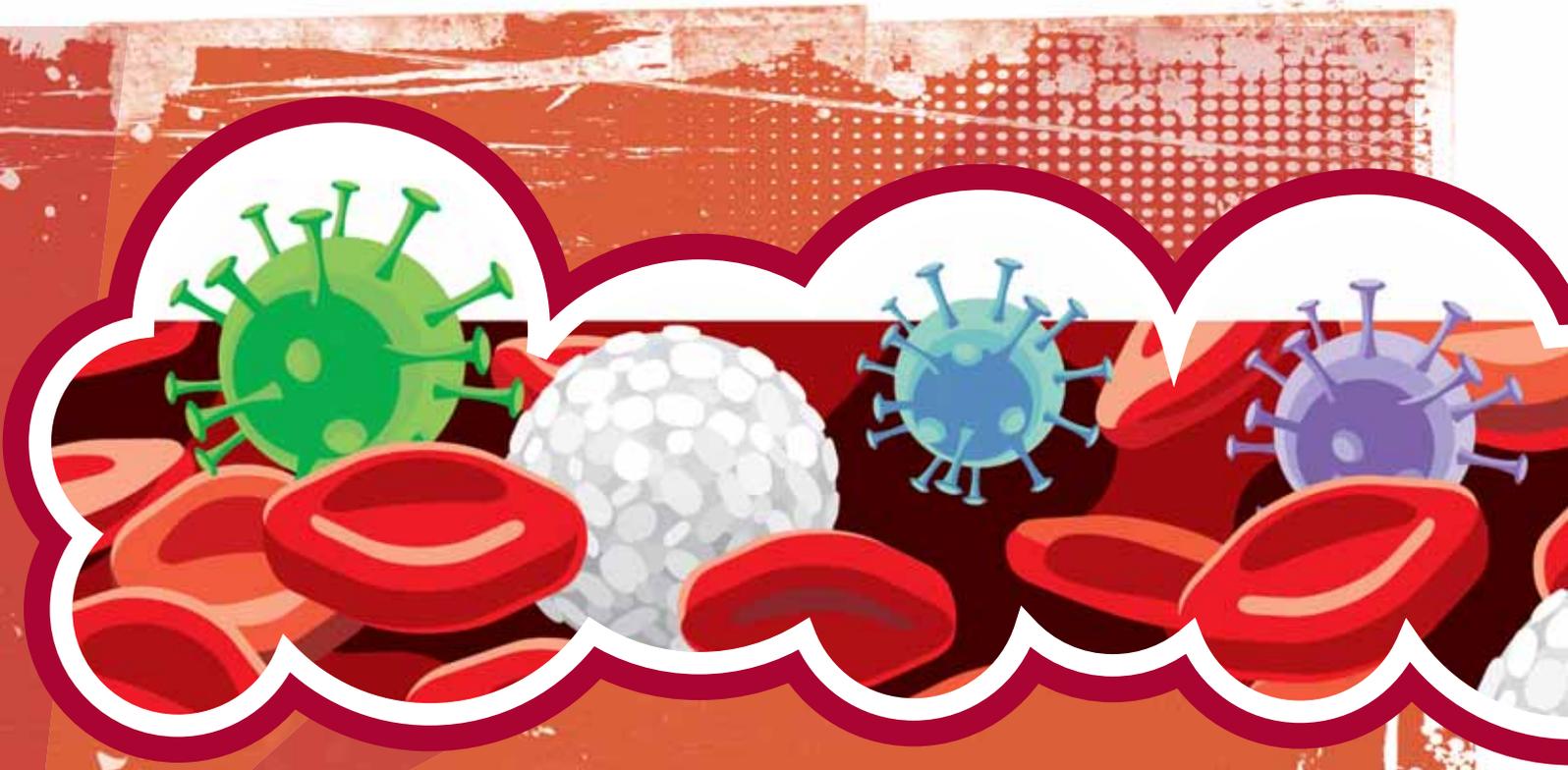
El sida es una enfermedad causada por el **Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)**.

Cuando una persona se infecta, el VIH se introduce en las células de su sistema inmunológico, especialmente en los linfocitos T4 y los va destruyendo lentamente.

Un virus es una pequeña partícula infecciosa que sólo puede vivir como parásito de las células del organismo donde se multiplica.

Fuera del organismo sobrevive con dificultad y durante muy poco tiempo. Además desinfectantes como la lejía son capaces de destruir el VIH.





¿CÓMO EVOLUCIONA LA INFECCIÓN POR EL VIH?

En una primera fase, la persona infectada por el **VIH** normalmente no presenta ningún síntoma de la enfermedad, ya que el virus aún no ha comenzado a actuar sobre el sistema inmunitario.

Transcurrido un tiempo, a veces años, algunas personas pueden empezar a tener síntomas relacionados con la infección por VIH, ya que el virus ha comenzado a destruir linfocitos y, por tanto, ha debilitado el sistema inmunitario.

El sida es la forma avanzada de la infección por el VIH. Una persona padece sida cuando desarrolla infecciones "oportunistas" o determinados cánceres.

Todas las personas infectadas por el VIH, tengan o no tengan síntomas, pueden transmitir el virus a otras personas.

En los últimos años, los avances logrados en los tratamientos antirretrovirales han conseguido frenar la acción del virus, retrasando de forma importante la progresión de la infección; las personas infectadas por el VIH viven cada vez más años en un estado asintomático o con síntomas menores.



¿CÓMO SE TRANSMITE EL VIH?

Sólo cuatro fluidos del organismo tienen una concentración suficiente de VIH como para transmitirlo: **sangre, semen, secreciones vaginales y leche materna.**

Por tanto, el VIH únicamente se puede transmitir por tres vías:

- 1) Relaciones sexuales con penetración vaginal/anal o relaciones sexuales bucogenitales, sin preservativo.
- 2) Compartir jeringuillas, agujas u otros instrumentos punzantes, contaminados con sangre infectada.
- 3) Las madres infectadas pueden transmitir el VIH a sus bebés durante la gestación, parto o lactancia.

La saliva, las heces y la orina no transmiten el VIH.

RIESGO MUY ALTO

- Penetración vaginal
- Penetración anal

RIESGO POSIBLE

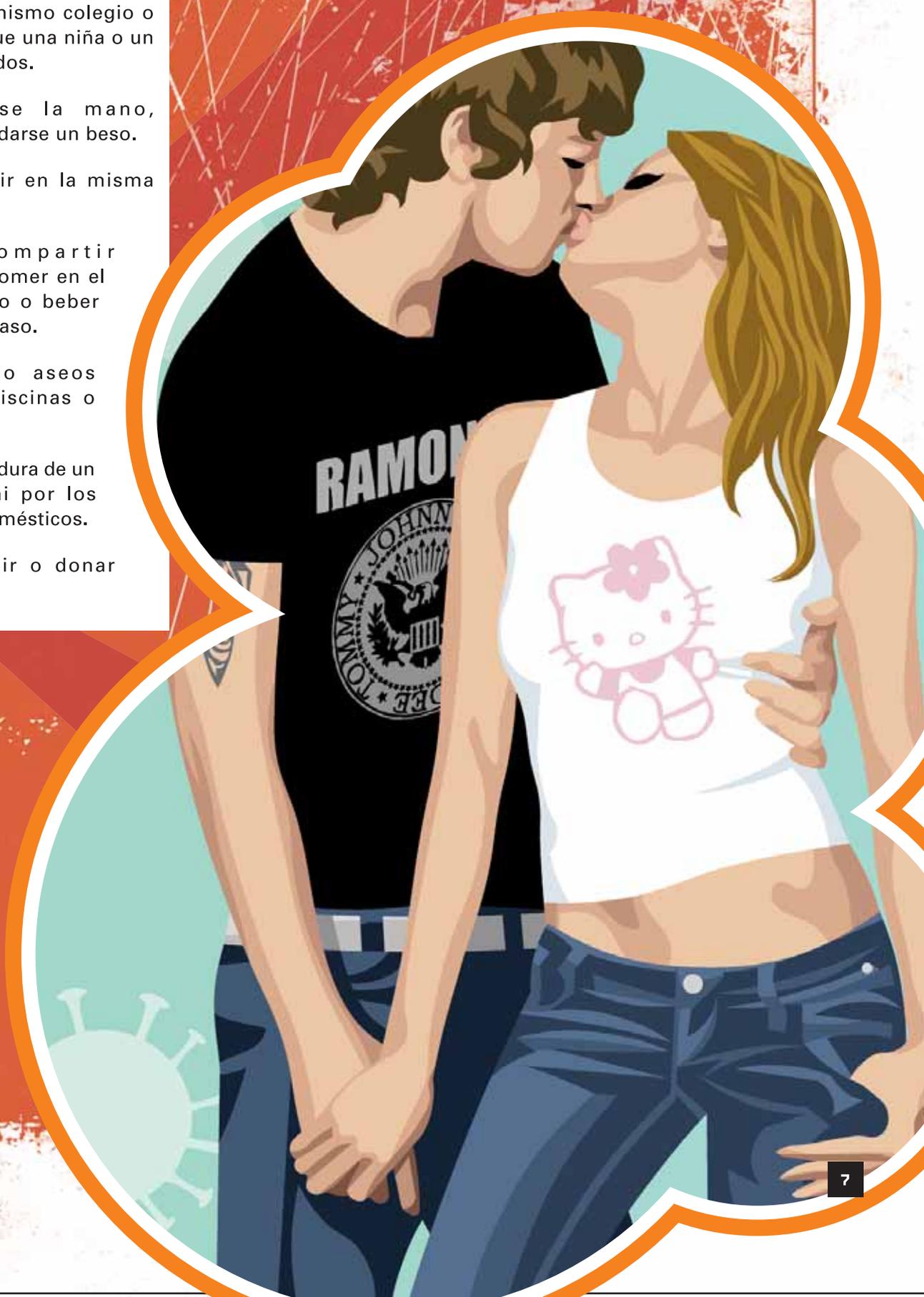
- Fellatio (práctica buco-genital)
- Cunnilingus (práctica buco-genital)

AUSENCIA DE RIESGO

- Caricias
- Besos íntimos boca a boca
- Masturbación recíproca, etc.

¿CÓMO NO SE TRANSMITE EL VIH?

- Por vivir, trabajar o salir con una persona infectada.
- Por ir al mismo colegio o guardería que una niña o un niño infectados.
- Por darse la mano, abrazarse o darse un beso.
- Por dormir en la misma cama.
- Por compartir cubiertos, comer en el mismo plato o beber del mismo vaso.
- Utilizando aseos públicos, piscinas o duchas.
- Por la picadura de un mosquito ni por los animales domésticos.
- Por recibir o donar sangre.





¿CÓMO SE SABE SI UNA PERSONA ESTÁ INFECTADA POR EL VIH?

Sólo podemos saberlo mediante un análisis de sangre específico que detecta si una persona tiene o no anticuerpos frente al VIH. Por la "pinta" es imposible saber si una persona está o no infectada.

Si se detectan los anticuerpos, el resultado de la prueba es positivo, y decimos que esa persona es seropositiva o portadora del VIH. Si no se detectan anticuerpos frente al VIH, la prueba es negativa y decimos que esa persona es seronegativa.

Una persona, tras infectarse, tarda aproximadamente 3 meses en desarrollar los anticuerpos. Por lo tanto, **para saber si uno se ha infectado por una práctica de riesgo, hay que esperar 3 meses antes de realizar este análisis.** Si se realizara antes, la prueba podría resultar negativa, a pesar de que esa persona estuviera infectada por el VIH.

¿QUÉ SIGNIFICA SER UNA PERSONA SEROPOSITIVA?

Un resultado positivo del análisis indica que:

- Esa persona está infectada por el VIH.
- La infección es para toda la vida, aunque en la actualidad existen tratamientos que permiten tenerla relativamente controlada.
- Se puede transmitir el virus a otras personas, a través de las denominadas "prácticas de riesgo".

¿SE PUEDE CURAR LA INFECCIÓN POR VIH?

En la actualidad no. Aunque se ha progresado mucho en los tratamientos, todavía no se ha logrado un medicamento que destruya definitivamente el VIH.

Los medicamentos utilizados habitualmente para frenar el avance del VIH son los denominados antirretrovirales, que bloquean temporalmente la multiplicación del virus y, aunque no consiguen destruirlo definitivamente, prolongan y mejoran la vida de las personas portadoras del VIH.





TRANSMISIÓN POR SANGRE

■ USO COMPARTIDO DE JERINGUILLAS E INSTRUMENTOS PUNZANTES O CORTANTES

Las jeringuillas y agujas pueden, si se comparten, transmitir el virus. Esto sucede entre los consumidores de drogas que se pican con la misma jeringuilla o aguja. Además, **los instrumentos que se usan para preparar la droga antes de inyectarla pueden, también, transmitir el virus.**

El uso compartido de otros instrumentos cortantes (hojas de afeitar) o punzantes (agujas para perforar las orejas, de tatuaje, de acupuntura, etc.) contaminados, también puede transmitir el virus.

■ DE MADRE A HIJO

El virus se puede transmitir de una madre infectada a su bebé durante el embarazo, el parto y, en menor medida, durante la lactancia. Actualmente dicho riesgo se ha visto muy reducido por la administración de tratamientos antirretrovirales durante el embarazo y el parto.

■ TRANSFUSIÓN E INYECCIÓN DE PRODUCTOS SANGUÍNEOS

Hoy en día esta vía de transmisión resulta excepcional ya que es obligatorio el control de toda la sangre que se utiliza para transfusiones.

MEDIDAS PREVENTIVAS: SEXO SEGURO

TRANSMISIÓN SEXUAL

El VIH presente en el semen o en las secreciones vaginales de una persona infectada puede transmitirse a través de la penetración vaginal y anal.

Las prácticas sexuales que favorecen la aparición de pequeñas heridas o microlesiones aumentan el riesgo de transmisión. **En el caso de la penetración anal, la probabilidad de lesiones microscópicas aumenta** debido a que la mucosa del recto es más frágil que la vaginal.

Las prácticas bucogenitales (felación, cunnilingus), donde hay un contacto de la boca con semen o secreciones genitales contaminadas, **pueden transmitir el VIH**, ya que el virus puede pasar a la sangre a través de la mucosa bucal. En este caso, el riesgo de transmisión es muy inferior al de las prácticas sexuales de penetración vaginal y anal.

Además hay que tener en cuenta que:

- **La presencia de una Infección de Transmisión Sexual (ITS) en un miembro de la pareja aumenta el riesgo de transmisión del VIH.**
- **Las ITS a veces van acompañadas de alteraciones en la piel que facilitan la transmisión del virus.**
- **A mayor número de relaciones sexuales no protegidas, mayor riesgo de infección**, pero es importante saber que una única relación sexual no protegida es suficiente para infectarse, y que puede ser la primera.

Hacer SEXO SEGURO es realizar solamente prácticas sexuales calificadas sin riesgo (besos, caricias, masturbación mutua, etc.) **o bien usar correctamente el preservativo** siempre que se realicen prácticas sexuales de penetración con personas infectadas por el VIH, o con personas que desconocemos si están infectadas.

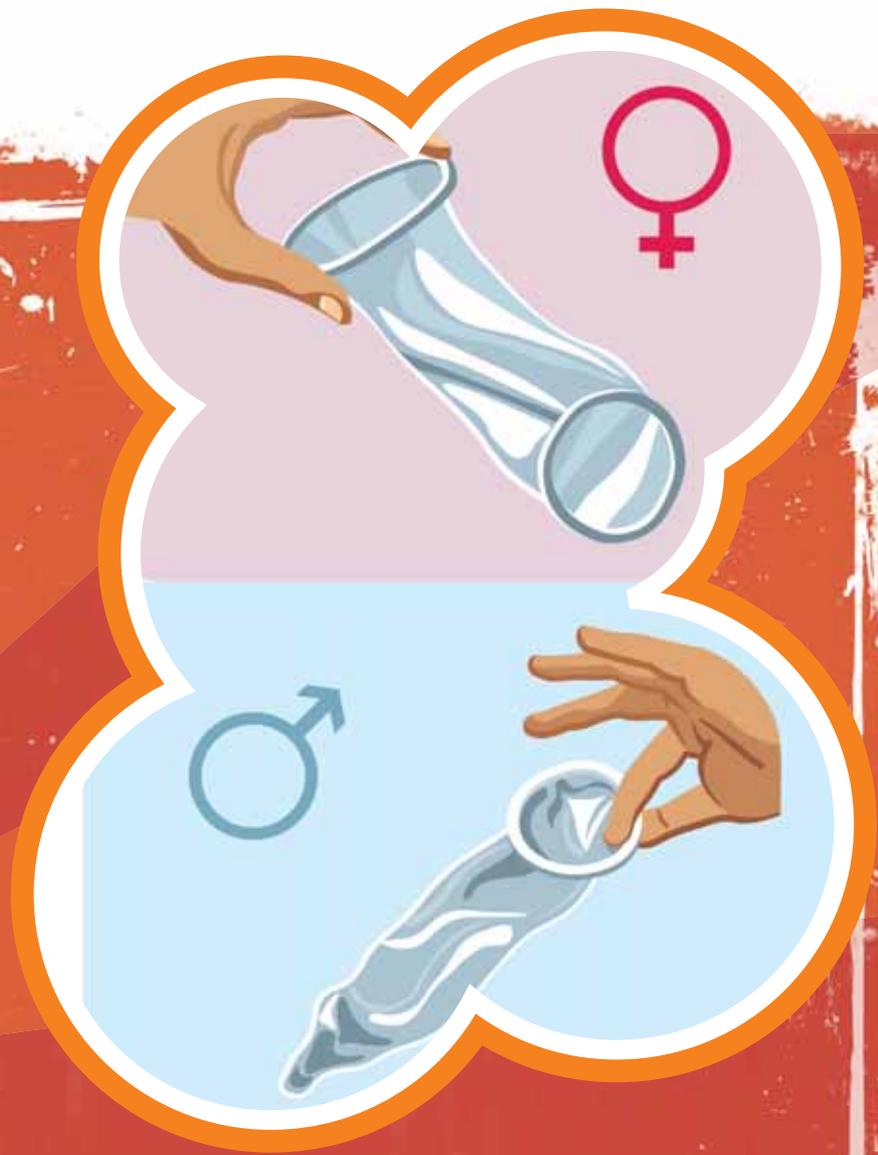
Recordad que **no podemos saber por el aspecto si una persona está o no infectada por el VIH o si tiene alguna otra Infección de Transmisión Sexual (ITS).**



¿CÓMO USAR CORRECTAMENTE EL PRESERVATIVO MASCULINO?

- 1 Controlar la **fecha de caducidad** del preservativo.
 - 2 **Manejar el preservativo con precaución**, teniendo cuidado de no dañarlo con las uñas, dientes, anillos, etc.
 - 3 Colocar el preservativo **sobre el pene en erección** antes de cualquier contacto genital.
 - 4 **Desenrollarlo hasta la base del pene**, apretando previamente la punta del preservativo para expulsar el aire.
 - 5 Si se usan lubricantes, utilizar sólo aquellos que sean solubles en agua (glicerina), evitando los lubricantes grasos (vaselina, aceites, etc.) ya que dañan el preservativo.
 - 6 Usar el preservativo durante toda la penetración. **Sujetarlo por la base para retirarlo antes de que termine la erección y a continuación anudarlo.**
 - 7 Usar **un preservativo nuevo** en cada penetración.
 - 8 Una vez utilizados, **tirar a la basura los preservativos anudados** y no al WC.
 - 9 Hay que proteger los preservativos del calor, la luz y la humedad excesivos, ya que los deterioran. **Los preservativos pegajosos, quebradizos o con otros defectos no deben utilizarse.**
- **¡HAY QUE TENERLOS A MANO!**





EL PRESERVATIVO FEMENINO

El preservativo femenino es también una barrera eficaz frente el virus del sida. Al igual que el preservativo masculino es de un solo uso.

¡Recordad!: cuando se realizan prácticas sexuales de penetración, el uso constante y correcto del preservativo (tanto el masculino como el femenino) es muy eficaz en la prevención de la mayoría de las Infecciones de Transmisión Sexual (incluido el VIH).



LA CONVIVENCIA CON PERSONAS SEROPOSITIVAS

La aparición del sida ha generado otra epidemia en la sociedad: una epidemia de miedo, de mitos, de rechazo y discriminación hacia las personas seropositivas. La solución a este temor irracional viene de la mano de la información.

El VIH no se transmite a través del aire o de objetos utilizados por personas infectadas, por lo que la convivencia cotidiana (compartir lavabos, cubiertos, el uso de piscinas...) no implica ningún riesgo de transmisión.





MÁS INFORMACIÓN

Plan de Prevención y Control del Sida: **943 006464**

Comisión Ciudadana Anti-Sida de Araba: **945 257766** (Vitoria-Gasteiz)

Comisión Ciudadana Anti-Sida de Bizkaia: **94 4160055** (Bilbao)

Asociación Ciudadana Anti-Sida de Gipuzkoa: **943 290722** (San Sebastián)

Asociación Ciudadana de Lucha contra el Sida T4: **94 4221240** (Bilbao)

Asociación Anti-Sida de Oiartzun "Harribeltza": **943 493544** (Oiartzun)

Txo-Hiesa-Bermeo: **94 6179171** (Bermeo)

Itxarobide: **94 4449250** (Bilbao)

¿QUÉ SON LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son **infecciones que se transmiten durante las relaciones sexuales** (relaciones vaginales o anales, sexo oral y contactos íntimos). Están causadas por bacterias, virus, hongos o parásitos que crecen principalmente en los órganos sexuales.

La mayoría de las ITS se pueden prevenir y tratar de forma sencilla. **Si no se tratan adecuadamente pueden tener importantes consecuencias.**

Las ITS pueden repetirse, es decir, no provocan inmunidad.

No existen vacunas para las ITS (excepto para la hepatitis B y el virus del papiloma humano VPH).

Existen diversos factores que facilitan la propagación de las ITS, tales como:

- **Falta de información** y desconocimiento de los síntomas.
- Los síntomas a veces son vagos y **no son fácilmente detectables.**
- Se oculta que se tiene una ITS y **no se toman precauciones.**
- **Uso de anticonceptivos orales (que no protegen de las ITS)** frente los métodos barrera (que sí protegen).

¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO UNA ITS?

Si has mantenido relaciones sexuales no protegidas, la única forma de saber si tienes una ITS es acudir a tu médico y hacerte las pruebas que estén indicadas. Muchas de estas infecciones no tienen síntomas aparentes.



¿QUIÉN PUEDE TENER UNA INFECCIÓN DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

Cualquier persona que sea sexualmente activa puede tener una ITS.



¿CUÁLES SON LAS ITS MÁS IMPORTANTES?

GONORREA: Llamada también blenorragia o gonococia. **Los síntomas más frecuentes son: aumento del flujo vaginal, secreciones en el pene o escozor al orinar.** En el 50% de los casos no hay ningún síntoma. Se transmite durante las relaciones sexuales vaginales, anales y orales, por lo que puede afectar no sólo a los genitales sino también al recto y la garganta. Se trata con antibióticos.

CHLAMYDIA: Produce síntomas similares a la gonorrea y también se transmite durante las relaciones sexuales vaginales, anales y el sexo oral. El tratamiento consiste en antibióticos. En más de la mitad de los casos no produce ningún síntoma.

SÍFILIS: Es una ITS producida por una bacteria que puede producir diversos tipos de síntomas a lo largo de muchos años. **Al principio aparece una úlcera no dolorosa en la zona de contacto (genitales, boca o ano) que, en ocasiones, no es visible a simple vista.** El tratamiento se realiza con antibióticos.

VIRUS HERPES: es un virus que se manifiesta en pequeñas ampollas dolorosas y que se transmite a través de relaciones sexuales vaginales, anales, sexo oral y el contacto íntimo con la piel lesionada. No tiene tratamiento curativo por lo que, una vez detectado, conviene hacer revisiones periódicas para evitar complicaciones.

VIRUS DEL PAPILOMA HUMANO (VPH): es un virus que se manifiesta en verrugas en los genitales internos y/o externos y alrededor del ano. Se transmite a través de relaciones sexuales vaginales, anales, sexo oral y el contacto íntimo con la piel lesionada. La mayoría de las infecciones no tienen síntomas y desaparecen por sí solas, pero en algunos pocos casos pueden llegar a producir cáncer cervical (en el cuello del útero). En la actualidad este cáncer se previene en la mayoría de los casos a través de una vacuna que ya está introducida en el calendario vacunal.

HEPATITIS B: La hepatitis B está producida por un virus que puede afectar al hígado de manera crónica. En ocasiones, puede producir cirrosis y cáncer de hígado. Se transmite por vía sexual, sanguínea o de madre a hijo. Muchos adultos no tienen ningún síntoma en el momento de la infección. **Existe una vacuna eficaz contra la hepatitis B** que actualmente está incluida en el calendario vacunal de nuestra Comunidad.

VIH/SIDA: Las relaciones sexuales de penetración son una práctica de riesgo para contraer el VIH. En el sexo oral el riesgo de transmisión es menor, pero posible. Otras vías de transmisión son la sanguínea y madre-hijo. **Después de infectarse, habitualmente no aparece ningún síntoma durante años.**



¿QUÉ COMPLICACIONES PUEDEN PRODUCIR LAS ITS SI NO SE TRATAN ADECUADAMENTE?



¿EL USO DEL PRESERVATIVO PROTEGE DE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL?

En las personas sexualmente activas, el uso correcto del preservativo es la medida más eficaz en la prevención de las ITS.

Para que su eficacia sea máxima se ha de usar en todas las relaciones sexuales desde su inicio hasta el final.

En el caso del herpes y el virus del papiloma humano (VPH), reduce las posibilidades de contagio aunque no las eliminan por completo.

- **Esterilidad.**
- **Infecciones graves** que afectan a otros órganos del cuerpo como las articulaciones, el corazón o el sistema nervioso.
- **Abortos, bebés con bajo peso al nacer y partos prematuros** si afectan a mujeres embarazadas.
- En algunos casos pueden **transmitirse a los recién nacidos.**
- Algunos tipos de **tumores** están relacionados con el virus del papiloma humano (VPH), por lo que es necesario hacer revisiones periódicas.

El aumento de flujo vaginal, las secreciones en el pene, el escozor o picor al orinar, el dolor o lesiones en los genitales pueden indicar la presencia de una ITS.



¿EXISTE ALGUNA ALTERNATIVA AL PRESERVATIVO MASCULINO?

Si. El preservativo femenino es igual de eficaz que el preservativo masculino.

No se deben utilizar el preservativo masculino y femenino al mismo tiempo.

SI TENGO UNA ITS ¿DEBO COMUNICARLO A MI PAREJA?

Si tienes una ITS es fundamental que lo comuniques a tu pareja/s para que se someta a una revisión y, en el caso de que presente también la infección, pueda ser tratada adecuadamente.

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UNA ITS?

Si piensas que puedes tener una ITS debes contactar con tu médico de cabecera, o si lo prefieres dirigirte a uno de estos centros:

- Servicio de ITS de Bilbao. **Tel.: 946 006969**
- Consulta de ITS de Donostia- San Sebastián. **Tel.: 943 006464**



¿QUÉ ES LA ANTICONCEPCIÓN?

La anticoncepción o control de la natalidad engloba los diversos métodos utilizados para evitar el embarazo.

Cualquier persona que tenga relaciones sexuales y no quiera quedarse embarazada o dejar embarazada a su pareja, ha de utilizar métodos anticonceptivos.

Es muy importante conocer y seguir correctamente las normas de utilización de cada método, ya que la utilización correcta del método anticonceptivo es la mejor garantía para evitar riesgos en las relaciones sexuales.



PRESERVATIVO MASCULINO

También denominado condón o goma.

Consiste en una funda fina y elástica, generalmente de látex, diseñada para ser colocada en el pene erecto del hombre.

Es el método más completo porque evita el embarazo y protege también de las infecciones de transmisión sexual y del VIH/sida.

Es preciso utilizarlo de manera correcta y sistemática en cada relación sexual.

Se puede comprar en farmacias, grandes superficies comerciales y en máquinas dispensadoras.



PRESERVATIVO FEMENINO

Es una funda fina de poliuretano, cerrada por un extremo y que se ajusta a las paredes de la vagina. Tiene dos aros, uno en cada extremo. El aro más pequeño se coloca en el fondo de la vagina y el otro, más amplio y flexible, permanece fuera de la vagina y protege los genitales externos.

Se coloca antes de la relación y no hace falta retirarlo inmediatamente después de la eyaculación, a diferencia del preservativo masculino.

Al igual que el preservativo masculino es un "método de barrera" que protege del embarazo, de las infecciones de transmisión sexual y del VIH/sida.



DIAFRAGMA

Es una capucha de látex que se coloca en el fondo de la vagina y que cubre la entrada del útero. Impide que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. Siempre debe utilizarse con crema espermicida para aumentar su efectividad.

Es un método eficaz en la prevención del embarazo, pero no protege de las infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida.

Hay que acudir a un centro sanitario para su prescripción, porque hay diferentes medidas. Se puede colocar desde horas antes hasta momentos antes de la relación sexual y, posteriormente se ha de mantener colocado de seis a ocho horas después de la última relación sexual de penetración. Una vez retirado se lava con agua y se guarda dentro de su estuche.



MÉTODOS HORMONALES

Los métodos hormonales inhiben la ovulación, por lo que son muy eficaces para evitar el embarazo si se toman sistemáticamente y de manera correcta, pero no ofrecen ninguna protección frente a las infecciones de transmisión sexual y el VIH/sida.

■ LA PÍLDORA (PÍLDORA COMBINADA)

Existen diferentes tipos de píldora anticonceptiva, que varían según la dosis hormonal y la pauta de presentación, y debe ser prescrita por un médico.

Se debe tomar todos los días a la misma hora. Según los preparados, se deben tomar de manera continuada o con descansos de seis o siete días.

Si la presentación es de 28 pastillas, se deben tomar continuamente, sin descansos, es decir, al terminar un envase se comienza el siguiente.

Si la presentación es de 21 o 22 pastillas se deben tomar con un intervalo de seis o siete días de descanso entre cada envase.

En ambos casos el sangrado menstrual aparecerá con una periodicidad de aproximadamente 28 días.

■ LA MINI PÍLDORA (PÍLDORA DE GESTÁGENO)

Contiene solamente un tipo de hormona. Existe una única presentación de 28 pastillas, debiendo tomarse una pastilla cada día a la misma hora, sin descansos, es decir al terminar un envase se comienza el siguiente.

■ OTROS MÉTODOS HORMONALES

Existen también otras modalidades de métodos hormonales:

- Por vía vaginal: anillo vaginal
- Por vía transdérmica: parche anticonceptivo
- Inyectables: inyección mensual o trimestral
- Implante subdérmico



DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)



Es un pequeño objeto formado por material plástico, metal (cobre fundamentalmente) y un pequeño hilo, que se coloca en interior del útero. Actúa dificultando el paso de los espermatozoides y produciendo una modificación en el interior del útero que evita el embarazo.

Existe también el denominado DIU hormonal, que incorpora un pequeño depósito hormonal que actúa para evitar sangrados abundantes en la menstruación.

Su colocación y extracción deben ser realizadas por personal sanitario y generalmente no se recomienda a mujeres que no han tenido todavía un embarazo.

Su eficacia es elevada en relación al embarazo, pero no protege de las infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida.

ESTERILIZACIÓN VOLUNTARIA

Consiste en interrumpir quirúrgicamente el lugar de paso de los óvulos en las mujeres y de los espermatozoides en el caso de los hombres, con lo que se evita el embarazo. Cuando se aplica en el caso de la mujer se llama ligadura de trompas y cuando es en el hombre vasectomía.

Es un método anticonceptivo eficaz pero no protege de las infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida.

Son métodos permanentes después de los cuales es muy difícil tener hijos.



MÉTODOS QUE NO SON EFICACES

■ **Métodos naturales** (ogino, temperatura basal, moco cervical): se basan en la predicción de los días de mayor fertilidad de la mujer (los próximos a la ovulación) para abstenerse de tener relaciones sexuales con coito durante estos días.

Son muy poco seguros, ya que el ciclo menstrual de la mujer puede variar, y tampoco previenen de las infecciones de transmisión sexual ni del VIH/sida.

■ **Coito interrumpido** (“marcha atrás”): consiste en que el hombre retire el pene de la vagina de la mujer justo antes de la eyaculación. Es una práctica con un riesgo muy alto para el embarazo, ya que antes de eyacular el hombre segrega líquido preseminal que puede contener espermatozoides suficientes para producir un embarazo. Por supuesto no ofrece ninguna protección frente a las infecciones de transmisión sexual y el VIH/sida.

■ **Productos espermicidas solos**

Son sustancias químicas que se introducen en la vagina antes del coito, en forma de óvulos, geles o cremas y cuya función es la de destruir los espermatozoides.

No deben utilizarse como único método anticonceptivo, ya que su eficacia es muy baja. Siempre deben de ir acompañados de otros métodos como el diafragma o el preservativo. Tampoco protegen frente a las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

■ **Ducha post-coital**: se trata de una ducha vaginal después de la relación sexual. Es un método ineficaz porque no impide de ningún modo el ascenso de los espermatozoides hacia el interior del útero. Tampoco protege frente a las infecciones de transmisión sexual y el VIH.

■ **Lactancia materna**: en contra de lo que a veces se piensa, pueden producirse ovulaciones durante la lactancia, por lo que puede considerarse un período fértil en la mujer.



CONTRACEPCIÓN DE EMERGENCIA: TRATAMIENTO POST COITAL O PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

Es un método hormonal de urgencia que se utiliza para evitar el embarazo en casos inesperados en los que no se ha utilizado ningún anticonceptivo o se ha utilizado mal, como por ejemplo ante una rotura de preservativo o una agresión sexual.

La anticoncepción postcoital se debe utilizar únicamente como medida de urgencia y no como método anticonceptivo. No tiene ningún efecto preventivo sobre las infecciones de transmisión sexual ni sobre el VIH/sida.

Debe tomarse lo antes posible después de haber tenido una relación insuficientemente protegida, y lo mejor es **hacerlo en las primeras 24 horas**. Se puede tomar hasta las 72 horas, pero su efecto disminuye cuanto más se retrase la toma.

En la actualidad, puede adquirirse en las farmacias sin receta.

INTERRUPCIÓN VOLUNTARIA DEL EMBARAZO (IVE)

■ ¿QUÉ ES LA IVE?

Cuando una mujer está embarazada y pierde el embrión o feto que lleva dentro, se dice que ha sufrido un aborto. El aborto puede ser espontáneo o provocado. Hablamos de aborto espontáneo cuando se produce una pérdida involuntaria del feto. Por otra parte, se dan situaciones en las que la mujer o la pareja deciden finalizar voluntariamente el embarazo y en estos casos hablamos de aborto provocado o interrupción voluntaria del embarazo.

Actualmente se ha aprobado una ley que permite la interrupción del embarazo hasta las 14 semanas de gestación sin tener que justificar ninguna causa, y hasta la semana 24 cuando exista una grave tara del feto o un grave riesgo para la salud de la embarazada

■ ¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA IVE?

La mejor manera de prevenir las interrupciones de embarazo es evitando los embarazos no deseados. Para ello está demostrado que el uso de métodos anticonceptivos es el mejor elemento de prevención.