

DICcionario DE ANTICONCEPTIVOS

Échale un vistazo

En la escuela nos hacen aprender de memoria los aparatos reproductores, pero no siempre logramos comprender su funcionamiento. Por eso, a la hora de elegir un método anticonceptivo, suele ser más fácil seguir el consejo de la amiga o la prima a la que le late que esto o aquello es lo más seguro. Mejor dale una repasada a las opciones de protección que existen en este diccionario elemental de la prevención.

Por Rocio Sánchez



Anticonceptivos: Un método anticonceptivo es un procedimiento que se realiza para evitar la fecundación o el embarazo al tener relaciones sexuales. Ningún método anticonceptivo es 100 por ciento efectivo; sólo el imposible: aguantarse las ganas.

Anillo vaginal: Es un anillo flexible y delgado que se inserta en la vagina y que libera hormonas durante las tres semanas que permanece colocado. La usuaria debe retirarlo una semana y luego colocar uno nuevo. Tiene una efectividad de 99 por ciento. Es el método anticonceptivo más reciente y funciona con el mismo principio que las píldoras, las inyecciones, los implantes y los parches: libera hormonas en el cuerpo de la mujer que impiden la ovulación y, por tanto, el embarazo. El anillo se inserta el día que inicia la menstruación y tarda siete días en empezar a brindar protección. Entre sus desventajas están la irritación vaginal y que puede salirse de la vagina. Si esto pasa, hay que lavarlo con agua tibia y volver a insertarse. Sus efectos secundarios pueden ser dolor de cabeza, aumento de peso o cambios de humor.

■ Sólo se consigue en farmacias con un precio entre 150 y 175 pesos. No protege contra infecciones de transmisión sexual.

Anticoncepción de emergencia: Puede ser una o varias píldoras que contienen las mismas sustancias que las anticonceptivas, pero en mayor dosis. Se deben tomar dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual no protegida, pero son más efectivas mientras más rápido se ingieran. Llegan a ser efectivas hasta en 85 por ciento, nada despreciable cuando se trata de un imprevisto. No se recomienda como un anticonceptivo regular porque, entre otras consecuencias, pierde eficacia. Provoca náuseas, mareos, vómito y dolor de cabeza.

■ Desde enero de 2004 se incluyó este método en los servicios gratuitos de salud, sin ninguna restricción para que lo usen las adolescentes. Varias versiones comerciales (que contienen sólo una píldora para cada dosis) están disponibles en las farmacias desde 80 pesos. No protege contra infecciones de transmisión sexual.

Coito interrumpido: También conocido como "me salgo antes", es un método socorridísimo pero igualmente fallido. Consiste en sacar el pene de la vagina justo antes de eyacular. La idea es que, al no depositar el semen dentro, no es posible un embarazo. Error. Durante toda la relación sexual, el pene produce un líquido que ya contiene espermatozoides. Además se corre el riesgo de que, en la prisa del momento, el semen caiga cerca de la vagina, con lo que también es posible un embarazo. Además, no evita las infecciones de transmisión sexual.

Condón: Es una funda de látex que se coloca en el pene durante la relación sexual para evitar que los fluidos sexuales se mezclen. Se coloca sobre la punta del pene erecto y se desenrolla hacia la base, cuidando que no quede aire acumulado en la punta pues al eyacular el condón podría romperse. Terminada la relación, debe retirarse, tomándolo de la base con cuidado de no derramar el contenido. Este método sí protege contra infecciones de transmisión sexual, incluyendo el VIH/sida. Si es bien utilizado su efectividad puede ser de 98 por ciento. Hay rumores de que el condón tiene "orificios" por los que pueden atravesar los espermatozoides o incluso el VIH. Esto es falso, el látex es muy seguro y sus poros son infinitamente más pequeños que cualquier partícula viva que pueda causar un embarazo o una infección.

■ Existen de colores y con olores. Según sus características es su precio, pero en condonerías cuestan desde dos pesos cada uno. En el sector salud (IMSS, ISSSTE, Secretaría de Salud) son gratis.

Condón vaginal: Es un saco hecho de poliuretano, un material plástico, que se coloca por dentro de la vagina. Se sostiene al fondo con un anillo flexible y tiene otro en el otro extremo, que cubre los labios vaginales. Como el masculino, sirve de barrera entre los fluidos sexuales de una y otra persona. Se coloca presionando el anillo interno para formar un 8; se empuja con un dedo por dentro del condón para fijar el anillo hasta el fondo de la vagina y se acomoda el anillo que queda afuera, listo para que el pene entre por ahí. Para retirarlo basta con jalarlo hacia afuera. Nunca uses los condones masculino y femenino juntos, pues la fricción entre los materiales puede provocar que se rompan.

■ Se consigue en condonerías y farmacias y cuesta entre 20 y 50, pero en enero próximo deberá estar disponible en el sector salud, junto con lubricantes para su mejor uso.

Diafragma: Es un capuchón de caucho que se coloca en el fondo de la vagina. Se puede colocar dos horas antes de la relación sexual y dejarse dentro durante las seis horas posteriores, pues su función es ser barrera al paso de los espermatozoides hacia el útero. Puede usarse solo o ponerle algún espermicida en la parte cóncava, para mayor efectividad. No es fácil de colocar, por lo que se

Ganemos espacios para todas las familias

Por Lina Pérez Cerqueda

Nos enriquece mucho, es una enorme satisfacción que este tipo de proyectos con gente de la diversidad se esté realizando en nuestro centro recreativo "Niños Héroe" pues uno de los objetivos del DIF es la asistencia social y velar por la integración de la familia.

Aproximadamente desde hace ocho años Letra S ofrece grupos de apoyo para jóvenes homosexuales, bisexuales y sus familiares en este centro recreativo del DIF-DF. Su estancia aquí no ha sido sencilla, por los prejuicios sociales y las ideas erróneas que

se tienen en torno a la homosexualidad. El sociólogo Jesús Pedro Rentería, responsable del Centro Recreativo considera que incluir este proyecto en las actividades del centro significó un reto, tuvimos que romper muchas adversidades, algunos usuarios y trabajadores se mostraban homofóbicos y reticentes a aceptarlos a pesar de que somos un centro de asistencia social.

Dentro de este centro se ha vivido el rechazo que se vive afuera, sin embargo, también se ha recibido un apoyo y aceptación institucional poco común. Estuvieron muy

dispuestos a apoyar, a invitar y a asistir a los talleres que Letra S ofreció para los trabajadores y usuarios con la finalidad de vencer el miedo y generar mayor acercamiento a estas orientaciones sexuales. **Los talleres fueron una experiencia muy rica, los trabajadores se convencieron que no nos quitaba un pedazo de piel, ni nos cambiaba de color, al contrario, ayudaron a entender al joven homosexual o a la chica lesbiana.**

La colaboración de una organización civil que trabaja con la diversidad y una institución dedicada a la familia ha resultado una fórmula más

que adecuada para brindar apoyo a la integración de las familias con miembros homosexuales o bisexuales, pues todos viven, de diferentes maneras, el estigma de la discriminación.

Fernanda, mamá de un joven homosexual, asiste al grupo de familiares desde hace cuatro meses: *Me gusta que nos reunamos en un centro abierto que deja ver que es una situación real que vivimos las familias.*

Creo que ya debemos aventurarnos a abrir grupos de diversidad en otros centros del DIF. Yo les diría a mis homologos responsables de los otros centros,

que le entren al reto, que no pasa nada, el secreto está en el respeto, la comunicación y el trabajo muy profesional de ambos organismos. Con Letra S, el DIF por fin se abrió a la diversidad sexual, señaló Jesús Pedro Rentería.

Te esperamos todos los sábados, de 11:30 a 15:00 horas, en el Centro Cultural y Recreativo "Niños Héroe" del DIF-DF, ubicado en Popocatepetl (Eje 8 sur) No. 276, entre prolongación Uxmal y División del Norte, Col. Santa Cruz Atoyac.

Para más información visita las siguientes páginas:
www.yquesexo.com • www.gire.org.mx • www.teenwire.com/espanol

Infórmate

a la protección

recomienda practicar antes de usarlo por primera vez. Su efectividad va del 82 al 94 por ciento.

■ Está disponible en farmacias y cuesta entre 200 y 400 pesos. No protege contra infecciones de transmisión sexual.

DIU: El dispositivo intrauterino (DIU) generalmente tiene forma de T y es del tamaño de dos cerillos. Se coloca dentro del útero, por lo que debe ser instalado por un médico. Puede estar conformado con una parte de cobre o con un sistema de liberación de hormonas. La función básica es la misma: altera las condiciones del útero para dificultar el paso de los espermatozoides y así evitar que lleguen al óvulo. Puede durar colocado de cinco a diez años, dependiendo del modelo, y su efectividad va del 95 (el de cobre) al 99 por ciento (el que tiene hormonas). Es un método muy recomendable para chicas que tienen una pareja estable o que son olvidadizas. Aunque en muchas instancias de salud pública sólo se coloca cuando la mujer ya ha tenido hijos, existen tamaños especiales para quienes no los han tenido o para úteros pequeños, como los de las adolescentes.

■ No protege contra infecciones de transmisión sexual.

Espemicidas: Son mezclas químicas que en México se consiguen en forma de óvulos. Su finalidad es matar a los espermatozoides y así evitar que fecunden al óvulo. Deben colocarse de 30 a cinco minutos antes del coito. Pueden usarse en combinación con el diafragma o el condón, y si se usan solos su efectividad es de entre 74 y 94 por ciento, usándolos todas las veces y siguiendo las instrucciones adecuadamente. Pueden causar irritación vaginal, en especial se ha discontinuado el uso de la sustancia nonoxinol-9, porque lastima la mucosa vaginal. Sin embargo, los espemicidas brindan cierta protección contra la gonorrea y la clamidia.

■ Pueden solicitarse al sector salud o comprar la caja con tres óvulos en la farmacia por unos 30 pesos.

Implante: Son pequeñas varillas de unos cuatro centímetros que se insertan en la cara interna del brazo y que liberan hormonas que impiden la ovulación. Se colocan a través de una pequeña incisión que debe ser hecha por un médico. En México están disponibles dos marcas. Una consta de seis varillas y es efectiva por tres años. La segunda sólo es una varilla y funciona por cinco años. Puede alterar el ciclo menstrual en los primeros meses y causar dolor de cabeza o variación de peso.

■ Están disponibles en las instituciones de salud pública, o pueden solicitarse con médicos particulares. Su costo es superior a tres mil pesos. No protegen contra infecciones de transmisión sexual.

Inyecciones: Se inyecta una dosis de hormonas que evitan la ovulación y se puede pinchar en el brazo, nalga o muslo. Su efecto puede durar uno o tres

meses, según la marca, y al cabo de ese tiempo debe colocarse otra. Se recomienda para personas olvidadizas pero, eso sí, debes ser rigurosa en la fecha de la nueva aplicación. También pueden provocar aumento de peso. Para usar este método se requiere la supervisión médica para atender cualquier efecto colateral.

■ El precio de cada inyección está entre 80 y 120 pesos. También está disponible en el Sector Salud. No protege contra infecciones de transmisión sexual.

Lavados vaginales: Consiste en introducir diversas sustancias en la vagina con tal de limpiar el semen que se depositó en una relación sexual. Se utiliza desde Coca Cola o agua con vinagre hasta duchas indicadas para la higiene íntima. Esto no evita el embarazo pero sí puede dañar la mucosa vaginal, provocando infecciones o lesiones que hagan más fácil la entrada de virus como el VIH.

Limón: Se ha difundido la falsa creencia de que el jugo de limón sirve para protegerse contra el VIH. No es que te lo tomes en un agua fresca, sino que debe depositarse en la vagina y así es capaz de "matar" todo: espermatozoides, virus y bacterias. Si, ya nos lo decía el comercial, "el limón no mata la bacteria del cólera", ¿por qué habría de matar al VIH?

Otra supuesta utilidad del limón es la favorita de las abuelas: "ponte uno en medio de las rodillas y cuida que nunca, nunca, se te caiga". Ojos abiertos y piernas cerradas. Sin embargo, las abuelas parecen olvidar que la concentración tiene un límite y cuando dejamos caer el limón a veces ni cuenta nos damos.

Parche: Tiene menos de cinco centímetros por lado, se adhiere a la piel y libera hormonas durante siete días seguidos; luego hay que desecharlo y colocar uno nuevo. Se usa tres semanas y se descansa una. Debe aplicarse en zonas del cuerpo con poca fricción, como la cara externa del brazo, el vientre o la espalda. Cuando se usa por primera vez debe aplicarse el primer día de la menstruación. Es práctico para quienes son olvidadizas, y es 99 por ciento efectivo. Hay que asegurarse de no ser alérgica al adhesivo, pues te puede irritar, lo que no permitiría la absorción adecuada de las hormonas.

■ Está disponible en farmacias; una caja para un mes (con tres parches) va de 150 a 215 pesos. No protege contra infecciones de transmisión sexual.

Píldoras: Son los anticonceptivos hormonales más confiables e investigados. Actúan impidiendo la liberación del óvulo. Son de los anticonceptivos más auto recetados y aunque poseen un instructivo de uso, nunca es recomendable saltarse la visita al médico, que además puede orientarte sobre cuál marca o dosis es la más adecuada para ti. Pueden venir en paquetes

de 21 o de 28 y deben comenzar a tomarse el primer día de la menstruación, ingiriendo una píldora al día. Con los paquetes de 21 descansas una semana y con los de 28 usas un paquete inmediatamente después del otro. No es muy útil para olvidadizas porque, aunque su efectividad llega al 99 por ciento, al olvidar tomar más de una pastilla el riesgo de embarazo aumenta grandemente. Actualmente hay opciones que no sólo no provocan el famoso aumento de peso, el acné o la pérdida de cabello, sino que los previenen.

■ Pueden ser obtenidas en el sector salud o en las farmacias, a un precio desde 50 hasta 200 pesos. No protege contra infecciones de transmisión sexual.

Ritmo: Uno de los más populares entre las solteras por su discreción y, aparentemente, fácil utilización. Consiste en diferentes técnicas como la del calendario, la temperatura basal o la prueba del flujo. La del calendario (la más socorrida) consiste en ubicar los días en que la mujer podría ovular. Si, en teoría, el ciclo menstrual dura 28 días iniciando con el primer día de la menstruación, entre los días 14 y 21 se presentaría la ovulación, por lo que se debe evitar el coito esos días. La temperatura basal y la prueba del flujo implican llevar registros todos los días del mes, anotando la temperatura al levantarse y/o observar el tipo de flujo vaginal que se tiene. Después de hacerlo por unos meses, la mujer puede identificar que cuando varía la temperatura o se espesa el flujo es cuando se presenta la ovulación.

■ El problema de este método, llamado "natural", es que no funciona para quienes tienen ciclos menstruales irregulares, situación frecuente entre adolescentes y jóvenes. Si tu ciclo no llega cada 28 a 31 días exactamente no debes confiar en el ritmo. Cuando es bien utilizado por una mujer con periodos regulares, su efectividad va de 60 a 85 por ciento. No protege de infecciones de transmisión sexual.



Quinceañera / Like a virgin

reSeña



¿Qué sucede cuando dos cineastas gays, uno estadounidense, otro británico, deciden vivir en un barrio latino en Los Angeles (Echo Park), y capturar en una película independiente la transformación del viejo suburbio

de clase media en un barrio con aspiraciones de modernidad y elegancia? El resultado inmediato es *Quinceañera*, una comedia de éxito instantáneo, pero también la mirada novedosa a las contradicciones culturales de un segmento de la comunidad chicana en Los Angeles. Todo a partir de un pretexto muy sencillo: el registro humorístico de un ritual entrañable, la celebración de una fiesta de quince años. Magdalena (Emily Ríos) se prepara

para este festejo, pero para escándalo de su familia se descubre embarazada, y para escándalo propio, sin haber jamás tenido relaciones sexuales. Una virgen encinta, concepción inmaculada, que luego de trastornar la vida de sus familiares y ser expulsada del hogar, se transforma, no tan sorprendentemente, en icono milagroso de la comunidad.

Paralelamente los cineastas ofrecen el retrato de Carlos (Jesse García), un chico rudo a quienes sus padres también corren del hogar al descubrir que es gay. Magdalena y Carlos se refugian en casa de don Tomás (Chalo González), un tío abue-

lo extremadamente comprensivo, y el joven se consuela de su suerte involucrándose en un trío afectivo y sexual con una pareja gay, dueños del edificio donde vive el anciano.

Quinceañera contrasta en una narración muy ágil los prejuicios del núcleo familiar chicano con la solidaridad creciente entre los dos parias de la película, la futura quinceañera deshonrada y el joven gay, a quien la pareja gay adopta como objeto desechable de consumo erótico. En un relato muy próximo a la exitosa comedia de Ang Lee, *El banquete de bodas*, los directores, Richard Glatzer (*The Fluffer, Grief*) y Sam Westmore-

land (*Gay republicans*), combinan el retrato cálido de una comunidad chicana y las señales de tolerancia que crecientemente desarticulan, en su interior, la persistencia de los prejuicios morales y religiosos. La figura de don Tomás es al respecto gratificante, como también lo es la mirada de los propios realizadores, ajena a la explotación de lo pintoresco. Una comedia original y novedosa, de estreno inminente en nuestra cartelera. **(Carlos Bonfil)**

Quinceañera

Escrita y dirigida por Richard Glatzer y Sam Westmoreland, (Estados Unidos, 2005).