

The Female Patient®

Lo que Usted debe Saber Acerca de un Embarazo Involuntario

Casi la mitad de los embarazos no son intencionados—definidos como embarazos inoportunos o indeseables. Si tiene relaciones sexuales, Ud. está en riesgo de embarazarse.

¿Quién está en riesgo de un embarazo que no es intencionado?

A pesar de los avances en las opciones eficaces y seguras de los anticonceptivos, casi uno de cada dos embarazos en los Estados Unidos no es planeado. Ciertos grupos de mujeres se encuentran todavía con un riesgo mayor de tener un embarazo no intencionado—especialmente las mujeres jóvenes (menores de 24 años) y las mujeres solteras. El rango de embarazos no intencionados también ha incrementado en las mujeres mayores de 30 años. Sorprendentemente, casi la mitad de todas las concepciones no planeadas ocurren durante el mes que la mujer usó un anticonceptivo.

¿Cual es el daño a un embarazo que sea involuntario?

Si, pueden existir riesgos de salud asociados con los embarazos no intencionados. Es probable que Ud. no tenga tiempo de cesar de fumar o de discontinuar el consumo de alcohol o cafeína. Es posible que Ud. continúe involucrada en otras conductas riesgosas. Ud. puede estar tomando medicamentos que puedan ser perjudiciales para el feto que se está desarrollando. Los riesgos médicos de un embarazo involuntario para la madre pueden ser considerables y dependiendo de la mujer estos pueden exceder a los riesgos médicos de un aborto.

¿En qué etapa de mi ciclo menstrual estoy a mayor riesgo de embarazarme?

Mientras que es teóricamente posible que Ud. se embarace, si tiene coito sin protección en cualquier etapa de su ciclo menstrual, Ud. está a mayor riesgo de embarazarse durante mediados de su ciclo menstrual—o exactamente antes de ovular (cuando el óvulo es descargado del ovario). Desafortunadamente, las mujeres no pueden predecir exactamente el día que van a ovular. El promedio de un ciclo menstrual es de aproximadamente 29 días—pero el de Ud. puede ser más corto o más largo. Su menor riesgo de embarazarse es durante los primeros dos días de su período—el riesgo incrementa constantemente hasta el día 13 o 14 de su ciclo. Si Ud. tiene un ciclo más largo, el riesgo es mayor por un plazo más largo.

¿Cómo puedo prevenir un embarazo no intencionado?

La manera más eficaz de prevenir un embarazo—otra que la abstinencia—es usar correcta y consistentemente una forma eficaz de anticonceptivo, desde la primera vez que tenga una relación sexual. También, es importante prevenir las actividades sexuales imprevistas o no planeadas. Las mujeres de todas las edades deben hablar con su médico para encontrar la forma más apropiada de anticonceptivo, basándose en su historial médico, estilo de vida y creencias culturales y religiosas.

¿Cómo puedo seleccionar entre la variedad de opciones anticonceptivas?

Su mejor opción es la que no sólo sea segura y eficaz, sino también la que probablemente Ud. pueda usar correcta y

Como Ocurre el Embarazo Dentro de su Cuerpo

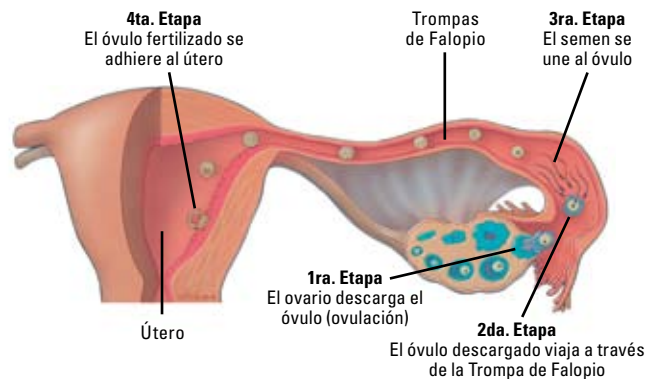


Illustration: © 1993 Marcia Hartsock, CMI

consistentemente. Muchos de los métodos más eficaces tienen que ser prescritos por un proveedor de atención médica—incluyendo las píldoras anticonceptivas (también llamadas anticonceptivos orales o AO's), el anillo vaginal, el parche transdérmico, la inyección hormonal, el dispositivo intrauterino, el diafragma, el capuchón cervical y el implante de progesterina. El anticonceptivo de emergencia está disponible, si Ud. tuvo coito sin protección dentro de las últimas 72 horas. Las opciones sin receta médica incluyen los condones masculinos y femeninos, los espermicidas y la esponja y tienen que ser usados cada vez que tenga coito. Mientras que los métodos sin receta médica ofrecen una mejor protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETSs), son mucho menos eficaces para prevenir un embarazo que los métodos que requieren de una prescripción.

¿Qué factores debo considerar?

- El tener más de una pareja sexual incrementa su riesgo de contraer ETS's, lo cual puede influenciar su método de anticonceptivo.
- ¿Su pareja apoya el que Ud. use un anticonceptivo? Si no es así, los métodos que son visibles (parche transdérmico o implante) o los métodos que están íntimamente asociados con cada acto sexual (condones) no son los apropiados para Ud.
- ¿Puede recordar el tomar una píldora diariamente a la misma hora?
- ¿Qué tan importante es para Ud. prevenir un embarazo en esta etapa de su vida?

Cuando hable con su médico, sea honesta sobre su estilo de vida para encontrar un método que sea realmente eficaz para Ud.

FUENTES INFORMATIVAS

Organización de Planeación Paternal/Maternal

www.plannedparenthood.org/health-topics/birth-control/fertility-awareness-4217.htm

Centros de Control y Prevención de Enfermedades ("CDC")

www.cdc.gov/reproductivehealth/UnintendedPregnancy