



LAS LATINAS Y LA ANTICONCEPCIÓN

¿Qué es la anticoncepción?

El término anticoncepción se refiere a todos los métodos de prevenir un embarazo. La anticoncepción incluye métodos químicos y de barrera, que no permiten que el esperma alcance al útero, y métodos hormonales, que utilizan el estrógeno y/o la progesterona para regular la fertilidad. Las mujeres necesitan visitar a un proveedor de cuidado de salud para conseguir todos los métodos hormonales y algunos métodos de barrera (como diafragmas), mientras que otras barreras tales como los condones se pueden obtener sin una visita a un proveedor. Cuando se utiliza correctamente, la anticoncepción puede reducir enormemente el riesgo de embarazo. Ninguno de estos métodos, excepto los condones, han sido probados a reducir eficazmente el riesgo de transmisión de una ITS (infección transmitida sexualmente) – puedes usar un condón en conjunto con cualquier otro método para prevenir las infecciones transmitidas sexualmente.

Un Vistazo a los Números

- 64% de todas las mujeres entre los 15-44 años de edad utilizan algún método de anticoncepción.
- 59% de Latinas reportan usar anticoncepción comparado a 66% de las mujeres blancas no latinas y a 62% de las mujeres afro-americanas.
- La esterilización femenina sigue siendo el método de control de la natalidad más común para las Latinas – 37% de las Latinas que usan la anticoncepción “escogen” la esterilización.
- Las tasas de fracasos de la anticoncepción son más altas para las Latinas que para las mujeres blancas no latinas.

Métodos Hormonales

Pastillas Anticonceptivas

Todos los métodos hormonales, incluyendo las pastillas, usan las hormonas, o combinaciones de las hormonas, estrógeno y progesterona para prevenir el embarazo. Las pastillas deben ser tomadas diariamente para que sean más efectivas. La mayoría de los regímenes de pastillas consisten de 3 semanas de pastillas, y luego una semana de pastillas de placebo, durante la cual tienes el período. Efectos secundarios pueden incluir períodos más

regulares y cortos, desangrado irregular temporero, náusea o aumento de peso.

NuvaRing®

NuvaRing® es un anillo pequeño y flexible que insertas en la vagina y libera hormonas para prevenir el embarazo. Sólo tienes que insertar el anillo una vez y dura por tres semanas – luego debes retirar el anillo por una semana. Efectos secundarios de NuvaRing® se parecen a los de las pastillas.

Depo Provera® y Lunelle®

Depo Provera® es una inyección hormonal suministrada por un proveedor cada tres meses y Lunelle® es una inyección de hormonas combinadas que recibes una vez al mes. Muchas mujeres eligen Depo Provera® y Lunelle® porque no requiere que se acuerden de tomar una píldora cada día, pero ofrecen muchas de las mismas ventajas que las pastillas anticonceptivas. Los efectos secundarios se parecen a los de las pastillas.

Ortho Evra®

Ortho Evra® es un parche que libera hormonas a través de la piel en tu estómago, nalgas, parte externa superior del brazo y el torso. Te aplicas un parche nuevo cada semana por tres semanas, y después dejas de usar el parche por una semana. Actualmente, el parche Ortho Evra® se nota sobre la piel y sólo viene en un color. Los efectos secundarios son similares a los de otros métodos hormonales.

Métodos de Barrera

Condón

Los condones masculinos más comunes están hechos de látex, y se colocan sobre el pene antes de tener el sexo y se quitan inmediatamente después del sexo. Los condones también pueden prevenir la transmisión de ITS al igual que el embarazo, y existen condones de poliuretano (no látex) para aquellos que son alérgicos al látex.

El Condón Femenino®

Los condones femeninos funcionan similarmente a los condones masculinos, pero se insertan en la vagina en vez de colocarlos sobre el pene, y están hechos de poliuretano. Los condones femeninos son menos eficaces con los condones masculinos, pero permiten que las mujeres tengan un papel más activo en su uso anticonceptivo.

Diafragma

El diafragma es un disco flexible redondo que se inserta en la vagina y previene que el esperma entre al útero. Un diafragma debe ser utilizado en conjunto con un espermicida. Se inserta antes de tener el sexo y permanece dentro de la vagina por lo menos 6 horas después de las relaciones sexuales. Tienes que visitar a un proveedor de cuidado de salud para que te ajuste un diafragma, y es posible que las mujeres alérgicas al nonoxynol-9 (espermicida) no puedan usar un diafragma.

Capuchón Cervical

El capuchón cervical funciona de la misma manera que el diafragma, pero es más pequeño, se puede conseguir una variedad limitada de tamaños, y viene en forma de un dedal en vez de una cúpula. El capuchón puede insertarse inmediatamente antes del sexo, y debe permanecer en su lugar por lo menos 8 horas después de las relaciones sexuales. También debe ser utilizado con un espermicida.

Las Latinas y la Anticoncepción

Las Latinas han sido y siguen siendo únicamente afectadas por los desarrollos en la tecnología anticonceptiva. Históricamente, las Latinas han sido el objetivo (junto con otras mujeres de color) de políticas anticonceptivas coactivas, incluyendo la esterilización forzada, la promoción de métodos de control de la natalidad más permanentes (tal como Norplant® y los DIUs), y métodos deshonestos en las pruebas anticonceptivas. Hoy en día, aunque tenemos más opciones en el control de la natalidad, las diferencias culturales y lingüísticas a menudo causan que las Latinas sean las últimas en saber lo que hay disponible. Además, como las Latinas tienen la tasa más alta de mujeres sin seguro médico, una visita a un proveedor para obtener acceso a anticonceptivos no es una opción para muchas mujeres. Una historia de anticoncepción coactiva,

combinada con el estado actual de la salud reproductiva de las Latinas, causa que sea sumamente importante que las Latinas tengan un papel activo en su sexualidad y en el uso de anticoncepción.

Mirando hacia el Futuro: El Empoderamiento de las Latinas

¡Las Latinas pueden empoderarse para tomar sus libertades reproductivas en sus propias manos y exigir cuidado de salud de calidad!

- Aboga por programas de educación sexual integral en las escuelas para que nuestros jóvenes puedan mantenerse informados y para que estén cómodos cuando toman decisiones con respecto al sexo.
- ¡Haz preguntas! No tengas miedo de discutir la anticoncepción con tu proveedor de cuidado de salud, con tu familia, con tu pareja, o con tus amistades.
- Debes estar en alerta ante tecnologías y opciones anticonceptivas nuevas: Plan B® (anticoncepción de emergencia) puede estar disponible muy pronto sin receta médica, y los microbicidas (productos químicos que previenen la transmisión de ITS y tienen una gran probabilidad de prevenir el embarazo) están siendo desarrollados actualmente.
- Mantente informado: comunícate con las organizaciones enumeradas más abajo para más información acerca de la anticoncepción, y comunícate con el Instituto Nacional de Latinas o visita www.latinainstitute.org para más información sobre nuestros esfuerzos.

Referencias e Información Adicional

The Alan Guttmacher Institute (AGI), www.agi-usa.org

Family Planning Perspectives, AGI www.agi-usa.org publications

Kaiser Family Foundation (KFF), www.kff.org

National Latina Institute for Reproductive Health, "Emergency Contraception: An Important Option for Latinas", September 2003.

Planned Parenthood Federation of America (PPFA), www.ppfa.org

Sexuality Information and Education Council of the United States (SIECUS), www.siecus.org