

El consejo contraceptivo

El *consejo contraceptivo* es fundamental para que los métodos anticonceptivos tengan éxito. Es fundamental la información que damos a pacientes en la consulta sobre los diferentes métodos para que los utilicen de forma adecuada, segura, efectiva y aceptando los posibles efectos secundarios que aparezcan.



El objetivo principal del consejo contraceptivo es proporcionar los conocimientos suficientes para optar por el método anticonceptivo más apropiado a sus características y a las de su pareja, teniendo en cuenta su deseo de evitar embarazos no deseados y la prevención de infecciones de transmisión sexual (ITS).

El cuidado de la salud sexual y reproductiva, incluidos los servicios de planificación familiar y la información en este campo, no sólo es una intervención clave para mejorar la salud de los hombres y las mujeres, sino que es además un derecho humano.

Todos los individuos tienen derecho al acceso, la elección y los beneficios del avance científico en la selección de métodos de planificación familiar (OMS 2005). La elección por parte de la pareja de un determinado método anticonceptivo es una opción voluntaria ante las ventajas y los inconvenientes que éste representa respecto a los demás.

Por lo tanto, es necesario dar una información adecuada sobre cada uno de los métodos anticonceptivos para que se produzca una elección informada y objetiva, teniendo en cuenta las características de las y los usuarios. Estos serán quienes elegirán entre las distintas alternativas.

El Consejo Contraceptivo pretende:

- Conocer las necesidades anticonceptivas de la chica o pareja, que serán diferentes dependiendo de la frecuencia de relaciones, de si existe o no riesgo de ITS, de la confianza que exista entre la pareja, del grado de implicación del chico, etc.
- Identificar valores y creencias sobre la sexualidad, la anticoncepción, la eventualidad de un

embarazo no deseado, etc.

- Conocer características personales de la adolescente que deban ser tomadas en cuenta para elegir el método más adecuado (metódica, olvidadiza, rechazo a fármacos, apoyo familiar...).
- Valorar el estado de salud para descartar posibles condiciones médicas que afecten a la elegibilidad de los diferentes métodos anticonceptivos. La guía Criterios Médicos de Elegibilidad para el uso de anticonceptivos de la OMS proporciona una orientación clara y actualizada sobre las situaciones de salud que pueden desaconsejar el uso de un determinado método.
- Dar a conocer los métodos anticonceptivos, informando sobre su eficacia, forma de uso, relación con el coito, precio, etc.
- Recomendar la doble protección, es decir, el uso del preservativo para prevenir ITS y de otro método, generalmente hormonal, para aumentar la eficacia anticonceptiva.
- Ayudar a adoptar decisiones informadas.
- Proporcionar información sobre el correcto uso del método elegido, el manejo de eventualidades (rotura, olvidos, vómitos, uso de otros fármacos) y los efectos secundarios posibles.
- Comprobar la correcta comprensión.
- Proponer un seguimiento, ya que la elección de un método contraceptivo debe seguirse de una adecuada supervisión y la posibilidad de acceder a la consulta si se produce cualquier problema o surge alguna duda.

Los y las profesionales de la salud no debemos olvidar respetar los derechos sexuales y reproductivos reconocidos como derechos humanos y facilitar una elección informada a las y los pacientes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Consejo Contraceptivo. Ministerios de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2015
- González Marcos M.I. Consejo Contraceptivo en adolescentes, cuándo, dónde y cómo. Actas de Pediatría de Atención Primaria 2015
- García Ruiz M. 2011. Programa de Educación Sexual con las Familias en Atención Primaria.

REFERENCIA CURRICULAR



Mercedes García Ruiz es Sexóloga. Doctora en Psicología. Educadora Social. Especialidad en Psicología Clínica. Máster -Experto en Drogodependencias y SIDA-. Formación en Arteterapia. Experta en Cooperación. Autora de programas de educación sexual con diversos colectivos: jóvenes, menores en protección, personas con discapacidad intelectual y diferentes asociaciones y ONGs. También ha colaborado en el diseño e implantación de programas de educación sexual en Nicaragua y en los campamentos de refugiados saharauis. Docente e investigadora sobre aspectos relacionados con la sexualidad, la educación sexual y la prevención del VIH. Autora de diversas publicaciones sobre esta temática.

Secciones: **Con placer**, **Sexualidad**