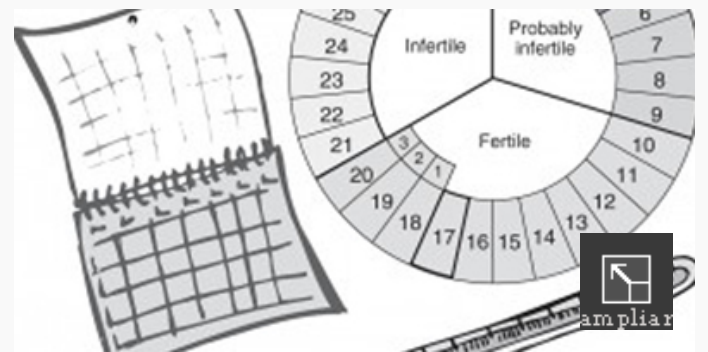


Sexo Sentido

Anticonceptivos en la adolescencia

Existe una gran variedad de métodos anticonceptivos, con sus beneficios y contraindicaciones. El más eficaz es el que agrada a ambos y resulta adecuado para su estado de salud. Mas, la eficacia teórica del método no importa si no se logra un uso correcto y responsable



Varios Autores
3 de Enero del 2014 20:59:37 CDT



A todos nos gustaría haber sabido todo antes.

Napoleón Bonaparte, político francés (1769-1821)

Los métodos anticonceptivos (MAC) impiden o reducen la posibilidad de un embarazo y se fundamentan en el derecho de todo individuo a separar conscientemente el placer sexual de la reproducción para que la descendencia sea bienvenida, o al menos aceptada sin conflictos.

Existe una gran variedad, con sus beneficios y contraindicaciones. En el número 1, volumen 18, de la Revista Cubana de Endocrinología, se detalla el uso más recomendable en adolescentes atendiendo a sus cualidades psicológicas: desarrollo emocional incompleto, poca habilidad para comunicarse y baja percepción de riesgo. (Pueden solicitar este material a nuestro correo).

El único método efectivo al ciento por ciento es la abstinencia y el menos eficaz es el coito interrumpido (retirar el pene de la vagina antes de eyacular), porque exige mucho autocontrol y además el líquido preseminal suele contener espermatozoides. Su índice de fracaso está entre el

¿Sabías qué?
Biblioteca Médica Nacional convoca a concurso de pintura y dibujo
Celebrarán Día Mundial de la Vasectomía el 7 de noviembre
Sabías que...

¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

15 y el 28 por ciento.

Un MAC natural es el del calendario, cuya efectividad es de alrededor del 80 por ciento. La muchacha debe restar 18 días del ciclo más breve en el último año y 11 días del más largo para estimar el rango de mayor probabilidad de embarazarse. (Un ciclo es la cantidad de días entre menstruaciones; y lo más práctico es marcarlos siempre en un almanaque).

Por ejemplo, si el más corto fue de 28 y el más largo de 31, el riesgo está entre los días 10 y 20 del ciclo, contando desde el inicio del sangramiento. Si la regla empezara hoy, estarían seguros hasta el 13 de enero, y entre el 14 y el 23 deben usar condón o abstenerse.

Otro método natural es medir durante cinco minutos la temperatura basal (al despertarse) por vía oral, rectal o vaginal y registrar el dato al menos por un año para conocer el promedio a lo largo del ciclo. El día que aumenta la temperatura, y los dos anteriores son los más fértiles. Tiene una tasa de fallos de un 3,1 por ciento y es más confiable que el de calendario, pero no es efectivo si hay fiebre u otro tipo de desviación del ritmo de vida normal: estrés, exámenes...

Químico o barrera

El preservativo o condón masculino es una funda de látex natural o poliuretano (por si hay alergia al látex). Como método de control natal tiene una efectividad del 97 por ciento y además protege de las ITS. Es barato, fácil de usar y de adquirir. Según la revista citada es ideal para adolescentes y jóvenes. Hay preservativos femeninos, pero en Cuba no se comercializan.

Métodos femeninos de barrera son el diafragma (aro metálico flexible con una membrana de látex) y el capuchón cervical (dedal de hule látex), que se insertan en la vagina varias horas antes del coito. No deben permanecer más de 24 horas para evitar infección urinaria. Su empleo se valora en una consulta de planificación familiar, pues son más efectivos en parejas de convivencia estable, y el segundo tiene mayor eficacia en mujeres que nunca han dado a luz (nulíparas).

Los dispositivos intrauterinos (DIU) deben ser introducidos y extraídos por personal especializado, preferiblemente cuando el cuello del útero está más dilatado, a mitad del ciclo menstrual o a los pocos días de un aborto (sea espontáneo o provocado). Los hay de cobre y de plástico y se deben retirar a los cinco años para descansar.

Su eficacia es del 98 por ciento, pero debe considerarse el estado de salud de la paciente y las posibles consecuencias (como el aumento del sangrado). No tiene sentido si la actividad sexual es muy ocasional.

Entre los métodos químicos están los espermicidas (en óvulos y cremas, desactivan o matan a los espermatozoides por la ruptura de sus membranas) y las píldoras anticonceptivas de vía oral, con o sin estrógenos, que imitan procesos fisiológicos naturales y protegen de otros inconvenientes, pero exigen constancia y una salud adecuada.



Preguntas para conocer al ébola

Mayte María Jiménez
9 de Noviembre del 2014 1:33:06 CDT



Cintio Vitier: salir de sí

Enrique Saíenz
25 de Octubre del 2014 18:36:00 CDT



Familia, escuela y equidad

Mileyda Menéndez Dávila
7 de Noviembre del 2014 20:38:55 CDT



Lo que mal se baja... (I)

Amaury E. del Valle
5 de Noviembre del 2014 21:05:55 CDT

En adolescentes que ya son madres se pueden emplear el implante o las inyecciones de hormonas a corto y largo plazo. Los métodos irreversibles, como la ligadura de trompas en la mujer y la vasectomía en hombres, no son alternativas durante la adolescencia bajo ningún concepto.

Eventualmente, si hay una relación sexual desprotegida o falló el MAC elegido, se puede acudir a la anticoncepción de emergencia (ACE). La eficacia de la llamada «píldora del día después» está entre el 60 y el 90 por ciento. En Cuba se oferta en hospitales ginecobstétricos y policlínicos.

A la larga el método más eficaz es el que agrada a ambos, combina con sus costumbres y características personales y resulta adecuado para su estado de salud. Es muy importante diferenciar el fracaso del método del fracaso achacable a cada paciente: la eficacia teórica del método no importa si no se logra un uso correcto, consecuente y responsable, lo cual garantiza un ejercicio real de los derechos sexuales y reproductivos.

Encuentros

El miércoles 8 de enero será la primera peña del año, en la Facultad de Matemática de la Universidad de La Habana. Nos vemos en el patio a partir de las 4:30 p.m. El tema es El sexo y las religiones, y está dedicado al lector José Luis.

Si desean la colección de lo publicado en Sexo Sentido en 2013 pueden pedirla a sentido@juventudrebelde.cu. La base de datos de Encuentros estará disponible a finales de mes. Se suman en este inicio de año josep10wp@gmail.com; rolando@dpepgt.mep.gov.cu y Rachel, sms en el 053154675.

Uno y sus recuerdos

Aquí va el tercer ganador de Flechazos. La próxima semana publicaremos el último premio. Ya colocamos en la web todas las historias y las enviaremos por correo a quien las pida.

«Todavía corre por estos aires el aroma que quedó, más en el corazón que en la memoria, y llegan, alterando la tranquilidad, torbellinos de recuerdos.

«Hoy pienso en ti, cuando los kilómetros y el tiempo nos tienden la trampa del reencuentro improbable. Tú y yo juntos fuimos la utopía de mi realidad y el pedazo que faltaba en la felicidad del mundo. Nos hicimos candil de las noches y los mejores trotamundos entre aquellas penumbras que la vida pone en el camino de la gente.

Ha pasado el tiempo; se recuerda mirando a la Luna lo que se vivió bajo ella y se vuelve a ser cómplice de hablarle en silencio. Recuerdo aquellas noches en que nos descubrimos con la mirada y nos amamos ante toda la gente, sin que ellos supieran de nosotros.

Alteramos el uno el corazón del otro y reparamos, cuando hizo falta, las fisuras con besos. Fuimos la mitad perdida de un amor de antaño y descubrimos que en alguna parte del tiempo nuestra

historia había sucedido.


«Aquello sí era amar, quizás porque antes y después de ti no apareció alguien que me llevara al cielo en medio segundo. Dos cuerpos a los que no alcanzó la cama. Los besos prohibidos y el contacto sutil de nuestros suspiros siguen llegando, cual realidad repetida, para clamar por ti y porque vuelvas. Mas estás lejos, como aquellos días finales de la historia, cuando mirabas al cielo y yo nadaba en las aguas intranquilas que crean los amores ausentes. La vida le dio la vuelta a nuestra historia sin consultarla y la distancia se encargó de retener el plan inminente de conquistar juntos las estrellas.

«Nos separamos como lo hace quien no dice nada porque un nudo en la garganta retiene las palabras: un abrazo enfrente de una multitud y una media vuelta, que quedó perpetua. El corazón comenzó a sentir que el mundo tiembla cuando ya no son dos, sino uno y sus recuerdos. La soledad se hace cargo de ahondar las heridas, y por nadie más he sentido terremotos que no existen».



9

0

Enviar por Email 

Compartir:     

ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

Acepto términos y condiciones para comentar

ENVIAR

1 RONY9 - 6 de Enero del 2014 8:44:41 CDT

Muy hermosa historia de amor, felicidades para el ganador, muy linda y triste a la vez la aneodota contada, espero algún día el reencuentro entre ambos se pueda dar.

2 lisette - 6 de Enero del 2014 8:51:56 CDT

Holaaa y la gente de aquí dónde está. Cómo pasaron el fin de año.Yo la pasé en mi casa después de trabajar hasta las 11 de la noche del 31/12. Un besote a tods los amigos:ABP,rodín,Otelo,Mya,Aldeyde,Mileyda y a tods los demás que son muchos.

3 abp - 7 de Enero del 2014 10:03:21 CDT

hola a ti tambien mi estimada Lisette, yo estuve unos dias de vacaciones y ya estoy de nuevo por acá. Otro metodo muy eficaz es el sexo sin penetracion, que suele ser muy placentero (si no se desespera la pareja)Besos a todos los amigos.

4 mileyda - 8 de Enero del 2014 11:11:35 CDT

ya estan las historias concursantes en el sitio
<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2014-01-02/-dos-mas-uno-es-uno/>, excepto las ganadoras que se publicaron "oficialmente"... RECUERDEN QUE HOY MIERCOLES ES LA PEÑA, YO VOY AUNQUE LLUEVA PORQUE SIEMPRE HAY VALIENTES ESPERANDO

5 RACHEL - 9 de Enero del 2014 13:07:07 CDT

tengo una pregunta que no se si puedan responder: ¿Porqué a pesar de todas las informaciones que se dan en todos los medios sobre la protección existen personas o "jóvenes" que siguen sin entender la importancia de protegerse?

6 Yordi - 10 de Enero del 2014 15:27:08 CDT

Hola foro este es mi primer comentario en el Foro sobre el tema les digo que me parese super interesante ya que este tema en parte nos intresa a todos pero sobretodo a los adolescentes para que se cuiden mejor, a la profe Mileida gracias por tanta sabiduria, a los forista aqui tienen mi correo para que me escriban, quiero tener amigos
tcontabilidad2ctc@ctc.my.opm.cu, y mi numero del movil es 52570104, usenlo Ok.

7 LG - 10 de Enero del 2014 15:37:55 CDT

...si no se logra un uso correcto, consecuente y responsable, lo cual garantiza un ejercicio real de los derechos sexuales y reproductivos...Mileyda una vez mas me quito el sombrero ante usted, si tan solo los más jóvenes fueran capaces de entender la importancia de estas palabras tendríamos una juventud más sana, con menos abortos y menos ITS haciendo estragos entre ellos. Mis felicitaciones para el autor(A)de la historia de amor que ocupó el tercer lugar, tocó una de las puertas cerradas con llave haciendome recordar algo vivido, gracias. Saludos para todos

8 jeny - 17 de Enero del 2014 12:41:54 CDT

Cuando se ha sentido la intensidad de un amor así es cuando en verdad podemos valorar este relato de amor, no se si es un fatalismo mio pero esos amores que te hacen ver estrellitas de colores, que te convierten en adolescente(no importa la edad que tengas) casi siempre solo perduran en el recuerdo y en el corazón, como duele recordar a la persona amada, sentir su calor, su voz, su perfume, pensar que está a nuestro lado y al ir a buscarlo, escuchar la carcajada de la soledad.

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habanero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

JUVENTUD rebelde Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde