

Cómo tomar la decisión correcta

Hechos para los adolescentes para prevenir el embarazo

Recomendaciones para los adolescentes



Este folleto contiene una serie de hechos para ayudarte a tomar decisiones acerca de tu salud y para prevenir el embarazo. A muchas personas de tu edad se les hace difícil hablar sobre cosas tales como si vas a tener relaciones sexuales o si vas a usar métodos de control de natalidad. Los hechos indicados en este folleto te ayudarán a informarte bien para tomar la decisión correcta para ti.

Te puedes abstener de tener relaciones sexuales

Es posible que estés sintiendo mucha presión para tener relaciones sexuales. Tal vez la persona con la que sales, tus amigos(a) u otros muchachos(as) te estén presionando para que tengas relaciones sexuales. Incluso podría parecerle que "todo el mundo lo hace".

Hecho: No hay nada anormal en esperar para tener relaciones sexuales. La mitad de los adolescentes dicen "no" en cuanto a tener relaciones sexuales.

Hecho: Antes de encontrarte en una situación que podría conducirte a tener relaciones sexuales, decídete a decir que "no". Entonces apégate a tu decisión. Muchas mujeres jóvenes se embarazan al tener relaciones sexuales no planeadas.

Hecho: Mucha gente joven tiene relaciones sexuales sin realmente desearlo cuando toman bebidas alcohólicas o usan drogas. No consumir alcohol y drogas te ayudará a tomar decisiones claras en cuanto a las relaciones sexuales.

Hecho: Tener relaciones sexuales implica riesgos de salud. Las enfermedades transmitidas sexualmente, como la clamidía, el herpes y el SIDA pueden afectar tanto a hombres como a mujeres de por vida. Además, las mujeres adolescentes tienen un mayor riesgo de tener problemas médicos durante el embarazo y el parto.

Hecho: A los padres adolescentes podría serles difícil acabar la escuela. Eso podría limitar tanto los tipos de trabajos que podrían conseguir como sus ingresos.

Los adolescentes sexualmente activos deben saber los siguientes hechos sobre los condones:

Hecho: El condón es el **único** método de control de natalidad que brinda protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente.

Hecho: Debido a que los condones brindan protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente, debes usar un condón de látex cada vez que tengas relaciones sexuales, independientemente de qué otro tipo de método de control de natalidad usen tu compañero(a) y tú.

Hecho: El condón es el único método de control de natalidad efectivo para hombres.

Hecho: Si usas un condón correctamente, tendrás un 90% de probabilidad de prevenir el embarazo.

Hecho: Salirse (cuando el hombre saca el pene de la mujer antes de eyacular) no previene el embarazo. Una mujer podría quedar embarazada incluso si entrara una pequeña cantidad de semen a la vagina.

Los adolescentes sexualmente activos deben saber los siguientes hechos acerca de los anticonceptivos para mujeres:

Hecho : La píldora es el tipo de control de natalidad más común usado por las mujeres. Hay muchas marcas de píldoras de control de natalidad. Para que funcione la píldora, la mujer debe tomarla cada día. Las mujeres que fuman mucho tienen más riesgos al tomar la píldora.

Hecho : Entre las mujeres que toman la píldora correctamente, 99 de cada 100 evitarán el embarazo.

Hecho : El método anticonceptivo Depo-Provera es un anticonceptivo de gran popularidad entre las mujeres que a veces olvidan tomar la píldora cada día. También es un buen método para las mujeres con problemas médicos especiales. Este tipo de control de natalidad se aplica en forma de inyección cada 3 meses. Previene el embarazo durante todo ese tiempo.

Hecho : La píldora y las inyecciones de Depo-Provera podrían causar unos cuantos efectos secundarios menores. Podrías tener un sangrado irregular ligero, senos adoloridos o incluso podrías aumentar de peso ligeramente. Pero en cuanto a beneficios, tus períodos podrían ser más cortos y ligeros y podrías tener muy pocos cólicos o nada de cólicos.

Hecho : Hay otro método de control de natalidad conocido como el anticonceptivo Norplant. El anticonceptivo Norplant consiste en seis cápsulas del tamaño de cerillos, las cuales se colocan en el brazo de la mujer. Cada cápsula contiene una hormona química, la cual se libera en el torrente sanguíneo por un período de 5 años para prevenir el embarazo. El anticonceptivo Norplant ofrece protección contra el embarazo por 5 años; puedes hacer que te extraigan las cápsulas en cualquier momento. Un efecto secundario común del anticonceptivo Norplant consiste en el sangrado irregular.

Hay otros tipos de métodos de control de natalidad no recomendados para la gente joven.

Hecho : Hay otros métodos de control de natalidad, como los dispositivos y espermicidas, que requieren de cierta planeación. El índice de embarazo entre los adolescentes que usan estos tipos de métodos es muy alto.

Hecho : La planificación familiar natural, a veces conocida como el “método de ritmo” también tiene un alto índice de fracaso entre la gente joven. Usar este método implica que no puedes tener relaciones sexuales durante ciertos períodos durante el ciclo mensual de la mujer.

Es importante hablar con un profesional de la salud sobre los diferentes métodos de control de natalidad. Tu pediatra te puede decir qué tan seguros y efectivos son estos métodos, cuáles son los efectos secundarios que pueden causar y cuánto cuestan.

La decisión es tuya

Tu eres quien toma la decisión de tener relaciones sexuales. Recuerda que aunque algunas personas de tu edad deciden tener relaciones sexuales, muchas otras personas deciden no tenerlas.

El no tener relaciones sexuales es la única forma de prevenir el embarazo y evitar contraer una enfermedad transmitida sexualmente.

Independientemente de que seas hombre o mujer, **tienes que usar un condón de látex cada vez que tengas relaciones sexuales para protegerte contra las enfermedades transmitidas sexualmente.**

Si embargo, no tener relaciones sexuales es la mejor manera de protegerte contra dichas enfermedades.

Entre los métodos de control de natalidad que funcionan mejor para las mujeres jóvenes figuran los siguientes:

- tomar la píldora anticonceptiva cada día
- ponerse una inyección del anticonceptivo Depo-Provera cada 3 meses
- ponerse cápsulas de Norplant bajo la piel, cuyo efecto dura 5 años

Para obtener más información sobre cómo prevenir el embarazo, habla con tu pediatra o acude a la clínica de salud.

No deberá usarse la información contenida en esta publicación a manera de substitución del cuidado médico y consejo de su pediatra. Podría haber variaciones en el tratamiento, las cuales su pediatra podría recomendar, en base a los hechos y circunstancias individuales.

De parte de su médico

American Academy
of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

La Academia Americana de Pediatría es una organización de más de 57,000 pediatras de cuidado primario, subespecialistas pediátricos y especialistas quirúrgicos de pediatría dedicados a la salud, seguridad y bienestar de los infantes, niños, adolescentes y adultos jóvenes. Academia Americana de Pediatría
P.O. Box 747
Elk Grove Village, IL 60009-0747
Sitio electrónico en la red Internet: <http://www.aap.org>

Derechos de autor ©1990. Actualizado en 2-96.
Todos los derechos reservados.
Academia Americana de Pediatría