

Experta habla del particular método anticonceptivo que no utiliza medicamentos hormonales



También conocida como una alternativa natural, el método sintotérmico destaca por dejar a un lado la ingesta de medicamentos hormonales en el caso de las mujeres.

Nicolás Muñoz Díaz
prensa@latribuna.cl

Los anticonceptivos hormonales son métodos de planificación familiar en los cuales se utilizan versiones sintéticas de las principales hormonas femeninas (estrógeno y progesterona) para prevenir un embarazo. A pesar de su comprobada eficacia, existen otras alternativas que permiten a las mujeres alejarse del consumo de hormonas y la utilización de dispositivos.

Es así como el método sintotérmico se ha posicionado como una opción válida: “Este es un método natural que no utiliza otros artículos, dispositivos o medicamentos, sino que se basa en la observación del propio cuerpo en las mujeres, idealmente entre la mujer y su pareja, para observar cuáles son los cambios durante el ciclo menstrual y así identificar aquellos días que son fértiles”, explica Macarena Arriagada, directora

de la carrera de Obstetricia de la Universidad Andrés Bello.

Entender cómo funciona esta alternativa es crucial para lograr una alta efectividad, esto si consideramos que el método en sí es poco efectivo al ser comparado con los tradicionales tratamientos en base a hormonas.

“Este método está compuesto por la observación de la fertilidad a través de diferentes signos y señales que tiene nuestro cuerpo. ‘Sinto’ significa síntomas y por lo tanto en lo que se basa principalmente es en la observación de las características del moco cervical y a través de eso identificar en cuáles días del mes la mujer está más fértil (...) ‘Térmico’ tiene que ver con la temperatura y eso se basa en medir la temperatura corporal, ya que la temperatura cambia durante el ciclo menstrual”, señala.

En concreto el método sintotérmico agrupa una serie de formas de observación que en su conjunto entregan una noción más efectiva de los periodos fértiles de la mujer para prevenir

un embarazo. Este suele ser complementado mediante otros métodos como, por ejemplo, la utilización de condón masculino y/o femenino.

IMPLICANCIAS DE ESTE MÉTODO

Si bien el método sintotérmico puede carecer de complejidad, la entrevistada plantea que es crucial consultar con un profesional de la salud para evaluar la aplicación: “Idealmente las personas que quisieran utilizar este método debieran acceder a una persona que esté certificada en estos métodos”.

“Se puede tener acceso a través del sistema público en la Atención Primaria consultando con una matrona, quien le puede entregar información respecto a cómo poder observar estas señales de fertilidad y cómo utilizar este método en definitiva. Y, obviamente, aquellas personas que tienen acceso a la salud privada pueden realizar la consulta con una matrona o con un ginecólogo que les pueda también orientar”, complementa.

Durante la conversación la experta hizo hincapié en un punto particular, y es que esta alternativa de planificación familiar no está recomendada para todas las personas. Tal es



el caso de los adolescentes: “En la medida en que un adolescente se va a exponer a relaciones sexuales, lo ideal es tener acceso a educación sexual, ya sea en su casa o en el colegio (...) Dicho sea de paso en los adolescentes obviamente no está recomendado el método sintotérmico por la baja efectividad que tiene si uno lo compara con los otros métodos anticonceptivos”.

A lo anterior, la suma una explicación de los métodos más tradicionales que utilizan hormonas, los cuales suelen estar asociados a contraindicaciones y que, además, no pueden ser consumidos por cualquier tipo de persona.

En el caso de los anticonceptivos hormonales, “todos los medicamentos tienen algún riesgo, pero los beneficios versus los riesgos son mayores y, por lo tanto, se pueden utilizar sin problemas (...) Existen excepciones como, por ejemplo, las personas que son hipertensas no pueden utilizar un método anticonceptivo combinado”.

Actualmente la utilización de hormonas en la industria farmacéutica ha escalado más allá de la prevención de embarazos. Tal como detalla Macarena Arriagada, “las hormonas que actualmente están siendo

utilizadas por la industria farmacéutica para producir estos métodos anticonceptivos están diferenciándose cada vez más para lograr tener efectos que sean positivos, por ejemplo, la salud del cabello, de la piel o la regulación del trastorno premenstrual. Así hay un montón de otros beneficios que pueden lograr, no solo en la eficacia anticonceptiva”.

MENSAJE AL CIERRE

Antes de cerrar, la entrevistada entrega algunas palabras a los lectores de La Tribuna: “Los métodos anticonceptivos hoy en día son mucho más seguros que antes y vienen con algunos efectos beneficiosos para la salud y también con algunos efectos adversos. Entonces para saber realmente qué método anticonceptivo será más adecuado utilizar es que hay que buscar acompañamiento de un profesional de la salud idealmente, una matrona o un médico ginecólogo, para lograr saber cuál es la condición de salud de la persona y, de acuerdo a esa condición de salud y su contexto, poder decidir en conjunto para que pueda elegir el método anticonceptivo más seguro”.

“Este método está compuesto por la observación de la fertilidad a través de diferentes signos y señales que tiene nuestro cuerpo. ‘Sinto’ significa síntomas y por lo tanto en lo que se basa principalmente es en la observación de las características del moco cervical y a través de eso identificar en cuáles días del mes la mujer está más fértil (...) ‘Térmico’ tiene que ver con la temperatura y eso se basa en medir la temperatura corporal, ya que la temperatura cambia durante el ciclo menstrual”

Macarena Arriagada,
directora de la carrera de Obstetricia de la Universidad Andrés Bello

