

Métodos anticonceptivos, comparados

Eficacia real, duración y lo que conviene saber de cada uno.

La eficacia que importa es la del uso real

Casi todos los métodos funcionan casi perfecto si se usan perfecto. La diferencia entre uno y otro aparece cuando se usan como se usan de verdad: con olvidos, con retrasos, con prisas. Por eso abajo está la eficacia de uso típico, que es la que vas a vivir tú.

Método	Eficacia uso real	Cada cuándo	Qué conviene saber
DIU de cobre	Más del 99%	Hasta 10 años	Sin hormonas. Puede hacer la regla más abundante los primeros meses
DIU hormonal	Más del 99%	5 a 8 años	Suele aligerar mucho la regla; a algunas se les quita
Implante en el brazo	Más del 99%	3 años	El más práctico si olvidas cosas. Puede dar manchado irregular
Inyección	Alrededor del 94%	Cada 1 o 3 meses	Hay que ser puntual. El retorno de la fertilidad puede tardar meses
Pastillas	Alrededor del 93%	Todos los días	Funciona muy bien si tienes horario fijo; perdona poco los olvidos
Parche y anillo	Alrededor del 93%	Semanal o mensual	Misma idea que la pastilla, con menos oportunidades de olvidar
Condón	Alrededor del 87%	En cada relación	El único que protege de infecciones de transmisión sexual
Salpingoclasia (OTB)	Más del 99%	Definitivo	Cirugía. Se decide como permanente, no como reversible
Vasectomía	Más del 99%	Definitivo	Más sencilla y con menos riesgo que la OTB, y se piensa poco

Cuatro preguntas que ordenan la decisión

- ¿Quieres embarazarte en los próximos dos años? Si sí, los definitivos salen de la lista y la inyección conviene menos.
- ¿Qué tan bien te llevas con las rutinas diarias? Si los horarios no son lo tuyo, el implante o el DIU te van a servir más que la pastilla.
- ¿Cómo son tus reglas hoy? Si son muy abundantes o muy dolorosas, hay métodos que además te las mejoran.
- ¿Tienes más de una pareja o parejas nuevas? Entonces el condón se suma al método que elijas, no lo sustituye.

Lo que sí se revisa antes de elegir

Presión arterial, migraña con aura, trombosis previa en ti o en tu familia, si estás amamantando y si fumas. No son trámites: cambian cuáles métodos te convienen y cuáles no.

Las cifras son de uso típico y se mueven un poco según la fuente; sirven para comparar entre métodos, no como garantía. La elección final se hace en consulta, con tus antecedentes enfrente.

Dr. Raúl Alejandro Patlán Montalvo · Ginecólogo y Obstetra · Céd. prof. 8825718 · Céd. esp. 11614272

Hospital MAC León, Blvd. Aeropuerto 101, consultorio 317, Villas Santa Julia, 37530 León, Gto. · 476 160 4942 · dr-raulpatlan.com