



► 15 Octubre, 2014

LA VANGUARDIA

LA CONTRA

Sergio Haimovich, ginecólogo, especialista en contracepción



Tengo 50 años. Nací en Uruguay, crecí en Israel y vivo en Barcelona. Soy ginecólogo: falta información contraceptiva. Tengo tres hijas de mi primer matrimonio y dos del segundo. Abogo por un reparto equitativo de la riqueza. Soy judío y sigo nuestras tradiciones, sin religión

“Regalad a vuestra hija una primera visita al ginecólogo”



XAVIER CERVERA

Desde cuándo usamos anti-conceptivos? Hace mil años, los camellos de Oriente Próximo introducían una piedra en el útero de la camella para evitarle embarazos: ¡anticipación del DIU! **Me refería a los humanos.** Todo ineficaz hasta los años sesenta del siglo XX, con la píldora contraceptiva. **Si había preservativos, antes...** Pero es un método contraceptivo poco fiable: sólo un 98% de eficacia. **Hombre...** En la práctica, 85%: falla en 50 casos de cada mil, por rotura o un mal uso. **¿Mal uso?** La flacidez del pene tras la eyaculación puede dejar el preservativo dentro de la vagina y que se derrame semen. **Pero se usa mucho, ¿no?** Es el método más utilizado en España: el 36% de las mujeres españolas en edad fértil lo usan en sus cópulas. **¿Qué entiende por edad fértil?** Desde la primera menstruación hasta la menopausia: en España, de los 13 a los 53 años. **Y después del condón, ¿qué se lleva?**

Sigue un 25% de españolas que... ¡no usan nada! De ahí nuestro elevado índice de embarazos indeseados. Una lástima, habiendo tantas opciones: ¡concedlas, mujeres! **¿Qué opción sigue luego?** Un 16% de mujeres usan en España la píldora contraceptiva. El método favorito del resto de Occidente. Y aún menos frecuente es el DIU (dispositivo intrauterino): ¡sólo lo usa un 5% de españolas en edad fértil! Siguen otros como el anillo vaginal, parche dérmico, varilla bajo piel del brazo... **¿Qué método es el más seguro?** Aguantar una aspirina entre las rodillas. **Ja, ja, en serio.** El que no dependa de un acto de la usuaria. **¿La ligadura de trompas?** Falla en cuatro de cada mil casos..., mientras que el DIU sólo falla en uno de cada mil. **Vale. ¿Y la píldora?** Eficacísima también... ¡si la usuaria es disciplinada y no olvida tomarla! La píldora reporta muchos beneficios hormonales que mejoran la vida de la mujer. **Explíquelos.** Lleva unas hormonas –estrógenos y gestágenos– que suprimen el vello indeseado y el acné, embellecen la piel y el cabello. Y evi-

Muchas opciones

Si esta entrevista evita un solo embarazo indeseado, ¡bravo!: las interrupciones del embarazo caerían en picado en España si las mujeres conociesen sus muchas opciones contraceptivas, y por eso hablo –entre parto y parto en el hospital del Mar de Barcelona– con Haimovich, premio Nacional 2013 a la mejor idea sanitaria (su cirugía láser del útero, sin anestesia y sin abrir, por la vagina, extrae miomas en la matriz y así posibilita embarazos) y experto en contracepción. Me dice que la píldora debería venderse sólo con receta: en algunas mujeres con mala circulación sanguínea aumenta el riesgo de tromboembolia (más: www.sec.es, y en cada CAP de Catalunya).

tan el síndrome premenstrual: dolor de cabeza y bajo vientre, irritabilidad, tristeza...

¿Hormonas-panacea?

Muy benéficas, y por eso me entusiasma el nuevo DIU hormonado, activo de 3 a 5 años: ¡suma las ventajas de DIU y píldora!

¿En qué consiste?

El DIU clásico es cobre que irrita el útero para evitar que el óvulo prospere. El nuevo DIU hormonado, en cambio, libera hormonas contraceptivas que, además, benefician el metabolismo femenino... y algo más.

¿Qué?

¡Ahorran la regla a su usuaria! Impiden que engrosen las paredes de la matriz, y así evitan el engorro del sangrado menstrual, ¡ese mensual derroche de hierro y energía!

Pero una mujer sin su regla ¿no sentirá que le falta algo de su feminidad?

Mera creencia cultural: lo natural siempre fueron embarazos tempranos y sucesivos, con largas lactancias... y morir joven. ¿Reglas, pues? ¡Apenas dos o tres en la vida!

No lo había pensado.

Es innecesaria. El actual engorro de la regla nace de la modernidad, de pocos embarazos, breves lactancias y larga vida. ¡Ahórrate la regla, les propongo a mis usuarias!

¿Y eso no alterará su fertilidad futura?

¡Nada! Podrá quedar embarazada en cuanto deje las hormonas contraceptivas.

¿No hay efectos indeseados?

¡Al contrario! Se sentirá mejor. Y si sigue con esas hormonas en la menopausia, mantendrá sus formas femeninas y su libido, evitará sofocos y descalcificación, sequedad y arrugas en la piel. ¡Mire a Sophia Loren!

¿Ese es su secreto?

¡Claro! Sin necesidad de cirugía estética, sólo con las hormonas adecuadas en la menopausia, la Loren se mantiene guapa y sana.

Y a una jovencita, ¿qué le aconseja?

Tienen parejas sucesivas: DIU como anti-conceptivo, y preservativo en el bolso contra enfermedades de transmisión sexual.

¿Desde qué edad?

Desde su primera relación sexual.

¿Y a qué edad suelen tenerla?

El promedio en España, 16 años. ¿Y el promedio de la primera visita al ginecólogo? ¡19 años! Tres años de descuido, trágicos.

¿Qué ha visto?

Niñas embarazadas y acompañadas por una amiga. Dramas. ¡Una temprana información sobre contracepción los evitaría!

Pues aconseje desde aquí a los padres.

Cultivad la comunicación fluida con la niña desde pequeña y, tras su primera regla, hacédele un regalo especial.

¿Cuál?

¡Su primera visita al ginecólogo! A solas, y así saldrá bien informada para los años venideros. “Mujer: ¡conoce todas tus opciones!”, es mi lema sobre contracepción. Y es una valiosa ayuda para ser más feliz.

VÍCTOR-M. AMELA