

# Mitos muy importantes sobre el DIU:

- MITO: Los DIUs causan abortos.** Esto no es cierto. Las principales organizaciones de salud reproductiva en todo el mundo y los libros de texto de salud reproductiva, afirman fuertemente que los DIU no interrumpen un embarazo implantado y por lo tanto no provocarán un aborto. Los DIUs funcionan de varias maneras para prevenir el embarazo.
- MITO: Los DIUs causan cáncer.** Esto no es cierto! El DIU hormonal llamada Mirena previene el cáncer de endometrio. El DIU de cobre llamada ParaGard se ha demostrado prevención de cáncer de endometrio y del cuello uterino.
- MITO: Las mujeres con fibromas no pueden usar un DIU.** Para la mayoría de las mujeres con fibromas, esto no es cierto. De hecho, el DIU Mirena puede ser utilizado para tratar el sangrado y el dolor en mujeres con fibromas.
- MITO: Las mujeres no pueden usar un DIU hasta que hayan tenido un bebé.** Simplemente no es cierto! La Organización Mundial de la Salud (OMS) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) han dicho que el DIU es una buena opción para en las mujeres que no han tenido un bebé. Además, los adolescentes que nunca han estado embarazadas pueden usar el DIU!
- MITO: El DIU cuesta demasiado.** Con el tiempo, los DIUs y los implantes son definitivamente los métodos reversibles menos costosos.
- MITO: Los DIUs causan infecciones.** En realidad, varios estudios de investigación de las mujeres que utilizan Mirena se encontraron que estas usuarias tenían un menor riesgo de enfermedad inflamatoria pélvica, o EIP, en comparación con mujeres que no usan un DIU. La colocación de un DIU implica un pequeño riesgo de infección. Este riesgo es sólo el 0,1% y sólo durante las dos semanas después de la colocación del DIU. Después de dos semanas, no hay mayor riesgo de infección pélvica en las mujeres que utilizan el DIU.

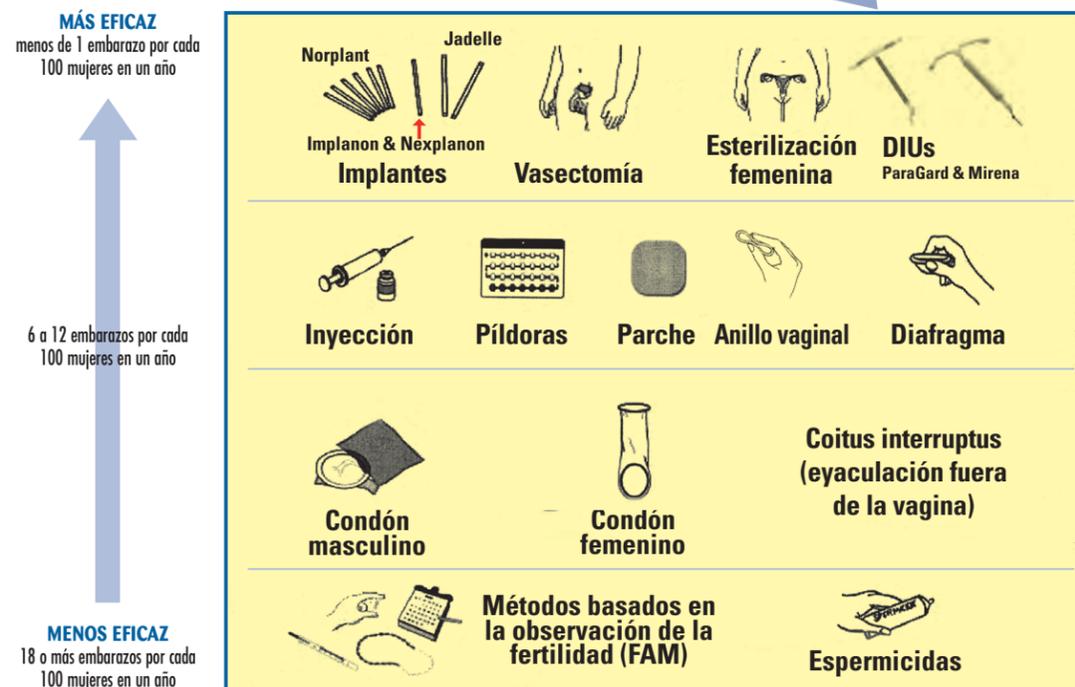
# “OBTENLO Y OLVÍDALO”

*Las mujeres tienen 20 veces de probabilidades de quedar embarazadas en un año si usan píldoras anticonceptivas, parches o anillos vaginales en lugar de utilizar un dispositivo intrauterino (DIU) o un implante anticonceptivo. Ahora puede ser el momento para que usted pueda pensar en los DIUs y los implantes.*

Winner, B., Peipert, J., Zhao, Q., Buckel, C., Madden, T., Allsworth, J., & Secura, G. (2012). Effectiveness of long-acting reversible contraception. *N Engl J Med*, May 24 (21); 3: 1998-2007.

Hay dos tipos de DIUs disponibles en los Estados Unidos. Ambos son pequeños dispositivos de plástico que son fácilmente colocados dentro del útero por los profesionales de salud. El DIU Mirena, puede ser utilizado por un máximo de siete años. El DIU ParaGard, o el DIU T de Cobre, trabaja por 12 años. El implante anticonceptivo se coloca bajo la piel, en la parte superior del brazo y ofrece una protección excelente contra el embarazo por 3 a 4 años.

## COMPARACIÓN DE LA EFECTIVIDAD TÍPICO DE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



## Hechos importantes sobre los DIUs y los implantes:

- Los dos DIUs y los dos implantes, Nexplanon e Implanon, son los más eficaces de los métodos anticonceptivos que se haya desarrollado, y permiten a una mujer quedar embarazada tan pronto cuando son retirados. Nosotros los llamamos métodos “Obtenlo y Olvidalo”
- El DIU es el método anticonceptivo elegido con mayor frecuencia en todo el mundo, y su uso está aumentando en Estados Unidos. En St. Louis, dice que al 75% de las mujeres que se les da la opción de usar un método anticonceptivo de forma gratuita, están optando por usar un DIU o un implante como parte del Proyecto Anticonceptivo CHOICE.
- Con el tiempo, los DIUs y los implantes cuestan menos que otros métodos reversibles de anticoncepción disponible.

\*\*\*Tenga en cuenta que el costo más importante de cualquier anticonceptivo, es el costo para usted si quedara embarazada. Existe un riesgo muy bajo de embarazo cuando se utiliza un DIU o un implante. Una persona que utilice uno estos métodos, tiene mucho menos probabilidad que tenga que hacer frente a los gastos emocionales y financieros asociados con un embarazo no deseado.

Si una mujer o un hombre es sexualmente activa, por favor no olvide el uso adecuado del condón todo el tiempo, pues es la única manera de estar protegido contra las infecciones de transmisión sexual. Mujeres y hombres en situación de riesgo de infección siempre debe usar un condón.

Camaryn Chrisman Robbins, MD, MPH; Jeffrey F. Peipert, MD, MPH and Robert A. Hatcher, MD, MPH Translation: McLain S. Mallory & Yuri E. Cuellar De la Cruz 7-9-12

“Locura es hacer la misma cosa una y otra vez esperando obtener diferentes resultados.”  
—ALBERT EINSTEIN

Durante los últimos 50 años, la mitad de los embarazos en los Estados Unidos han sido involuntarios. Ahora tenemos que pasar a los métodos más eficaces como “Obtenlo y Olvidalo”: los implantes y los DIU.

? Si usted tiene preguntas sobre los métodos “Obtenlo y Olvidalo,” también llamados anticonceptivos reversibles de larga duración (ARLD), usted puede ir a las paginas de web [managingcontraception.com](http://managingcontraception.com), [bedsider.org](http://bedsider.org), o [plannedparenthood.org](http://plannedparenthood.org)

Una vez colocado, los DIUs y los implantes funcionan por años y a veces se llaman à

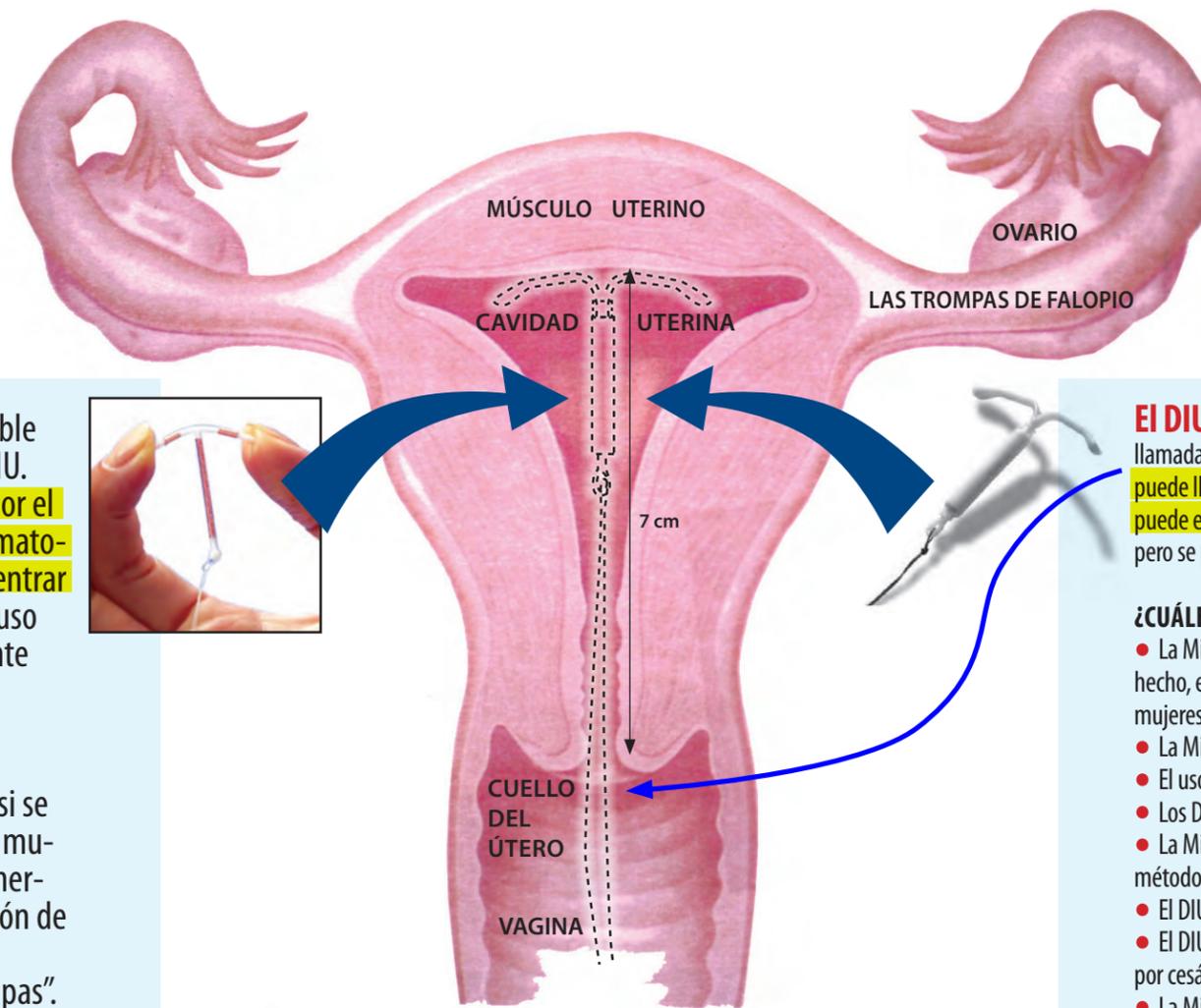
# MÉTODOS "OBTENLO Y OLVÍDALO"

à Los DIUs y los implantes son inmediatamente reversibles cuando se sacan. A veces se llaman los métodos anticonceptivos reversibles de larga duración (ARLD).



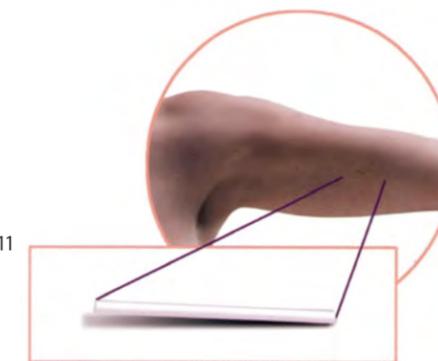
## Los Implantes Implanon y Nexplanon

Los implantes anticonceptivos se coloca bajo la piel de la parte superior del brazo, donde permanecerán en vigencia por 3 a 4 años. Este método anticonceptivo detiene la ovulación completamente los 3 primeros años después de la colocación, a diferencia de los otros métodos anticonceptivos disponibles. Es impredecible el manchado y sangrado mejora con el tiempo. El número total de días de sangrado se redujo en las mujeres que usan implantes.



En el notable Proyecto Anticonceptivo CHOICE, los adolescentes jóvenes eligen sobre todo los implantes. Los adolescentes mayores generalmente eligen un DIU.

Renee Mestad, et al, *Contraception*, 2011



**El DIU de Cobre:** El ParaGard, es un dispositivo de plástico flexible en forma de T con tres manguitos de cobre enrollado alrededor del DIU. El ParaGard evita el embarazo debido a los iones de cobre liberados por el dispositivo actúan como un espermicida. Este significa que los espermatozoides no pueden llegar a las trompas de Falopio y son incapaces de entrar en un óvulo femenino. El ParaGard esta aprobado por la FDA para su uso por 10 años. Evidencia excelente muestra que el ParaGard es altamente eficaz durante 12 años.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DEL DIU DE COBRE?

- El ParaGard puede ser usado como anticoncepción de emergencia si se inserta dentro de los 5 días siguientes al coito sin protección. Si 1000 mujeres tienen un DIU de cobre insertado como un anticonceptivo de emergencia, sólo una mujer se queda embarazada! Esta es la anticoncepción de emergencia más efectivo disponible para las mujeres.
- El ParaGard impide un embarazo ectópico o embarazo "de las trompas".
- El uso de un DIU es conveniente, seguro y personal.
- Los DIU son los más rentables anticonceptivos eficaces reversibles que se haya desarrollado!
- El ParaGard DIU puede ser utilizado en mujeres que están amamantando.
- El ParaGard DIU puede ser colocado inmediatamente después del nacimiento de un bebé (vaginal o por cesárea) o inmediatamente después de un aborto.
- Hay ventaja interesante e inesperada de los DIU de cobre: Una serie de estudios de las mujeres con el DIU de cobre han mostrado una disminución del riesgo de cáncer de útero y cuello uterino.
- La mayoría de las mujeres que tienen un ParaGard seguirán teniendo períodos regulares.

## ¿CUÁLES SON LAS DESVENTAJAS DEL DIU DE COBRE?

- Las mujeres pueden tener hasta un 35% de incremento en el sangrado menstrual durante el uso de el ParaGard, además de un aumento de los calambres.

En este diagrama, la distancia desde la abertura del cuello uterino hasta la parte superior de la cavidad uterina mide 7centímetros (poco menos de 3 pulgadas). Antes de tener un bebé, 70% de las mujeres de 15-25 años de edad tiene el útero de este tamaño o más grande. Un útero de este tamaño tiene espacio adecuado para el DIU Mirena o el DIU ParaGard.

## ¿CÓMO SE COLOCA UN DIU?

Si usted elige el DIU Mirena o ParaGard, se insertan de la misma manera. Un examen pélvico se realiza para determinar el tamaño de su útero y su posición en la pelvis. Se coloca un espéculo en la vagina para poder ver el cuello del útero, igual a una prueba de Papanicolaou. El DIU se pasa suavemente a través del cuello uterino y en la cavidad uterina. La colocación del DIU toma 3-5 minutos. Su profesional de salud le puede pedir a usted hacerle un control después de 4-6 semanas después que el DIU fue colocado para comprobar que sigue en su lugar y para hablar con usted acerca de cualquier preocupación que pueda tener.

## ¿CÓMO SE SACA UN DIU?

Si usted decide sacar su DIU , su profesional de salud colocará un espéculo en la vagina para ver el cuello uterino. Después él o ella agarrará los hilos del DIU con un pequeño instrumento. Jalando suavemente se puede sacar el DIU en cuestión de segundos. Usted puede quedar embarazada inmediatamente después de sacar el DIU.

**El DIU Hormonal:** El DIU Mirena libera pequeñas cantidades de una hormona progesterona, llamada levonorgestrel. La hormona liberada por el DIU hace que el moco cervical se espese. El esperma no puede llegar al interior del útero y las trompas de Falopio. Esto significa que el esperma de un hombre no puede entrar al óvulo de una mujer. El DIU Mirena ofrece protección contra el embarazo durante 5-7 años, pero se puede sacar en cualquier momento si una mujer desea quedar embarazada.

## ¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DEL DIU HORMONAL?

- La Mirena disminuye los cólicos menstruales y reduce drásticamente la pérdida de sangre menstrual. De hecho, el DIU hormonal es el tratamiento médico más efectivo para el sangrado menstrual abundante. Las mujeres que utilizan este DIU experimentan una reducción del 90-95% en el flujo de sangrado.
- La Mirena impide el embarazo ectópico, o "de las trompas"
- El uso de un DIU es conveniente, seguro y personal.
- Los DIU son los más económicos anticonceptivos reversibles que se haya desarrollado!
- La Mirena no contiene estrógeno y puede ser utilizado en mujeres que este contraindicado usar los métodos que contienen estrógeno como píldoras, parches o anillos vaginales.
- El DIU Mirena puede ser utilizado por mujeres que están amamantando.
- El DIU Mirena se puede colocar inmediatamente después del nacimiento de un bebé (por vía vaginal o por cesárea) o inmediatamente después de un aborto.
- La Mirena parece tener un efecto 50% de protección contra infecciones pélvicas
- El cáncer de endometrio es uno de los cánceres reproductivos más comunes en las mujeres. Se puede prevenir si las mujeres posmenopáusicas en tratamiento con estrógenos utilizan Mirena.
- **El DIU Mirena se prescriben a menudo para las mujeres con:**
  - Sangrado menstrual abundante
  - Cólicos o dolor con las reglas
  - Endometriosis
  - Adenomiosis
  - Anemia
  - Sangrado uterino disfuncional (SUD)
  - Fibromas
  - Hiperplasia endometrial

## ¿CUÁLES SON LAS DESVENTAJAS DEL DIU HORMONAL?

- Si usted decide utilizar el DIU Mirena, sus reglas van a cambiar.
- Las patrones de sangrado después de la colocación del DIU Mirena son impredecibles. Las mujeres pueden sangrar con más frecuencia al principio, y con tiempo el sangrado puede llegar a ser poco frecuente y muy ligero.
- Las mujeres que eligen el DIU Mirena deben ser alentados a ser pacientes durante los primeros 6 a 8 meses. Su manchado y sangrado disminuirá con el tiempo.
- La Mirena contiene una hormona. Aunque la mayor parte de esta hormona se mantiene en el útero, una pequeña cantidad puede hacer su camino en el torrente sanguíneo y causar efectos secundarios. Estos pueden incluir acné, pérdida de cabello, cambios de humor e incluso depresión. Estos efectos secundarios se producen en muy pocas mujeres.

La Mirena puede causar calambres y aumento de días de sangrado en las semanas o meses después de que el DIU se coloca, pero esto mejora con el tiempo. Las mujeres que piensan en la Mirena pueden considerar el consejo de un profesional de salud de Carolina del Norte que ha insertado más de 200 dispositivos intrauterinos en el año pasado: "Les digo a las mujeres, quizás no le guste durante varios meses, pero lo va a amar por muchos años!"