



# Ciencia y salud sexual: tres mitos sobre la prevención d

**Dr. Tonatiuh Barrientos Gutiérrez**  
 Director del Área de Salud Re-  
 productiva  
 tbarrientos@insp.mx  
 Miembro de la Academia de  
 Ciencias de Morelos

**Mtra. Désirée Vidana Pérez**  
 Investigadora del Área de Salud  
 Reproductiva  
 Desiree.vidana@espm.insp.mx

## Embarazo adolescente en México

El embarazo en adolescentes es un grave problema de salud pública en nuestro país; aumenta el riesgo de enfermedad y muerte de las madres y de sus hijas o hijos. Además, limita las oportunidades de desarrollo y el bienestar de las mujeres jóvenes. En México ocurren 77 nacimientos por cada 1,000 adolescentes de 15 a 19 años, lo que representa aproximadamente 350,000 nacimientos al año. Esto hace que México sea el primer lugar en nacimientos en adolescentes entre los países de la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE). Prevenir los embarazos en la adolescencia es una forma muy efectiva de proteger la salud de las mujeres jóvenes y de asegurar su participación integral en la sociedad. En el 2015, el Gobierno de México publicó

la NOM-04 que es una norma diseñada para la atención integral de la salud de la población entre 10 y 19 años. En esta norma se establece que las y los adolescentes pueden solicitar consejería en materia de salud sexual y reproductiva, sin importar la edad, además podrán solicitarla sin la presencia de su madre, padre o tutor si así lo desean. En la figura 1 presentamos un resumen de las disposiciones principales de esta norma.

Actualmente, existen métodos muy efectivos y seguros para retrasar el embarazo de la adolescencia a la edad adulta. Sin embargo, el acceso a información científica sigue siendo una barrera importante para que las y los adolescentes puedan acceder a estos métodos. En este artículo examinaremos tres mitos relacionados con la prevención del embarazo en la adolescencia.

### ¿La educación sexual acelera el inicio de la vida sexual?

Uno de los mitos más comunes sobre la prevención del embarazo es que la educación sexual en la adolescencia acelera el inicio de la vida sexual. Esto es falso. Recientemente, un grupo de investigadores revisó los resultados de 86 estudios experimentales hechos en todo

el mundo. En estos estudios la educación sexual proporcionada incluyó información sobre embarazo adolescente e infecciones de transmisión sexual, así como diversos métodos para prevenirlos, explicando tanto abstinencia (esperar a iniciar la vida sexual) como el uso de anticonceptivos (condón y otros). Los resultados mostraron que quienes recibieron educación sexual no iniciaron más temprano, ni incrementaron su vida sexual; por el contrario, la educación sexual ayudó a retrasar el inicio de la vida sexual, redujo el número de parejas sexuales e incrementó la protección durante las relaciones sexuales.

En México, la educación sexual aún enfrenta retos importantes. En 2015, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) realizó una encuesta entre adolescentes para analizar los contenidos en salud sexual que se imparten en las escuelas. Al analizar los contenidos, se encontró que la mayoría de los temas se enfocan en aspectos biológicos de la salud sexual y reproductiva, pero se considera poco el desarrollo de actitudes y competencias para el ejercicio saludable de la sexualidad. Por ejemplo, la mayoría de las y los adolescentes pueden reconocer un con-

dón masculino, pero una proporción muy baja sabe dónde conseguirlo y cómo usarlo de manera efectiva. Sin duda aún hay muchos retos por resolver en educación sexual en nuestro país. La evidencia científica que tenemos indica que hablar con las y los adolescentes de manera clara, directa y resolviendo todas sus dudas es la mejor forma de protegerlos. ¿Los anticonceptivos hormonales son malos para las adolescentes?

Se cree que los anticonceptivos hormonales, como la pastilla o los inyectables, son peligrosos para las adolescentes y que pueden causar cáncer, infartos y otras enfermedades graves. Sin embargo, los anticonceptivos hormonales son seguros para la gran mayoría de las mujeres, incluyendo las adolescentes. Actualmente, los anticonceptivos hormonales tienen dosis muy bajas de hormonas. Además, muchos anticonceptivos usan únicamente progesterona, que causa menos efectos secundarios que los anticonceptivos combinados (estrógenos y progesterona). Los anticonceptivos hormonales pueden causar algunos eventos adversos como sensibilidad en las mamas, irritabilidad, náuseas o sangrados entre periodos; sin

embargo, no todas las mujeres los experimentan e incluso algunas mujeres tienen efectos secundarios benéficos, como sangrados menos abundantes, disminución de los dolores menstruales o disminución del acné.

Los métodos hormonales pueden ser utilizados por la mayoría de las adolescentes. Sin embargo, es importante que acudan a los servicios de salud antes de tomarlos para que el



## Disposiciones generales de la NOM-047 para la atención en salud sexual y reproductiva a las y los adolescentes de 10 a 19 años.

Lineamiento	Descripción
Atención integral	Brindar consejería y orientación basada en evidencia científica. Se debe proveer los métodos anticonceptivos para la prevención del embarazo no planeado, así como para la prevención de infecciones de transmisión sexual.
Consejería	Comunicación entre el personal de salud y la o el adolescente. La consejería se caracteriza por un intercambio de información de ideas, análisis y deliberación.
Menores de edad	Durante la consejería los menores de edad podrán estar acompañados por su madre, padre, o tutor, o bien, elegir recibir los servicios de consejería sin acompañamiento.

Figura 1.

Figura 2. Temas sobre los que incide la página

personal de salud valore cada caso. El historial familiar de cáncer es una contraindicación para el consumo de los anticonceptivos hormonales, ya que podría aumentar el riesgo de cáncer de mama. Es importante recordar que los métodos hormonales no son la única opción disponible para retrasar un embarazo en la adolescencia. Otros métodos muy efectivos, como el dispositivo intrauterino (DIU), también pueden ser utilizados de forma segura en la adolescencia.

### ¿El condón es el mejor método para prevenir un embarazo?

Muchas personas piensan que

ACADEMIA DE CIENCIAS DE MORELOS, A.C.

¿Comentarios y sugerencias?, ¿Preguntas sobre temas científicos? CONTÁCTANOS: editorial@acmor.org.mx



# el embarazo en la adolescencia

el condón es 100% efectivo para prevenir un embarazo. El condón es uno de los métodos más prácticos y sencillos de utilizar, ya que tiene muy pocas contraindicaciones. Cuando el condón se usa de manera perfecta tiene una efectividad del 98% pero en su uso típico su efectividad disminuye a 82%. ¿A qué se debe esta disminución? La mayoría de las personas cometen errores al utilizar un condón, por ejem-

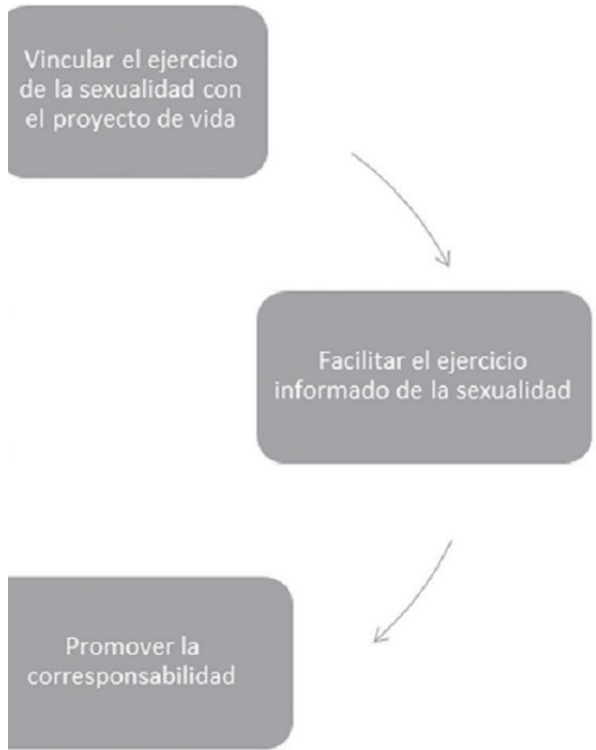
como el implante, el DIU o un método hormonal. La doble protección disminuye mucho la probabilidad de un embarazo, por que la mayoría de los métodos de larga duración tienen efectividades mayores al 99%. El uso simultáneo de condón tiene, además, la ventaja de ayudar a prevenir infecciones de transmisión sexual, como el VIH. Si quieres saber más acerca de estos y otros temas relaciona-

## Embarazo en adolescentes, salud pública y la labor del INSP

El embarazo en adolescentes es un problema trascendental para el desarrollo y la salud de nuestro país. El embarazo en edades tempranas es un componente importante en el ciclo de preservación de la pobreza, limitando las oportunidades educativas, económicas y laborales de la población joven. Es por eso que en el INSP se han consolidado grupos de investigación multidisciplinarios: médicos, enfermeras, psicólogos,

sociólogos, educadores, por citar algunos y cuenta con un portafolio amplio de investigación enfocado en el embarazo adolescente, que incluye el análisis de la educación actual y de los retos que se enfrentan en materia de acceso a los servicios para la población joven. Entender los factores que se asocian con el embarazo adolescente es fundamental para desarrollar e implementar estrategias de intervención efectivas. El INSP se ha enfocado en desarrollar proyectos de investigación que ayuden a resolver estas necesidades y para participar activamente en la difusión de la información hacia la población.

Para actividades recientes de la Academia y artículos anteriores puede consultar: [www.acmor.org.mx](http://www.acmor.org.mx)



plo: no se revisa la fecha de caducidad, se abre de manera descuidada y, la más común, no se usa desde el principio de la relación sexual. Todos esos factores van disminuyendo la efectividad del método, por lo que es importante que las personas aprendan a utilizar los preservativos de manera efectiva (una explicación sobre cómo utilizar los condones masculinos y femeninos esta disponible aquí <https://comolehago.org/videos/>). Considerando las posibilidades de falla en el uso del condón actualmente la recomendación es utilizar doble protección. Es decir, que se utilicen de forma simultánea un método de barrera como el condón masculino o femenino y un método de larga duración

dos con la prevención del embarazo en adolescentes visita [www.comolehago.org](http://www.comolehago.org). Esta página fue preparada por expertos del INSP, el Inmujeres y otras instituciones de salud. Tiene el objetivo de ayudar a las y los adolescentes a desarrollar habilidades emocionales, transformar la información en saber y proveer escenarios para ensayar decisiones. En la figura 2 mostramos un síntesis del contenido de esta página. En esta página web encontrarás videos, blogs, tutoriales sobre el uso del condón o de la pastilla del día siguiente. Además, podrás ubicar tu clínica más cercana. Toda la información mostrada en la página es información basada en evidencia y con las recomendaciones internacionales más recientes.

