



Com saber quin és el millor mètode anticonceptiu?

Escollir el mètode anticonceptiu adequat és una decisió important que pot influir significativament en la salut i el benestar de les persones. Amb una àmplia gamma d'opcions disponibles, des de mètodes hormonals fins a dispositius físics, és essencial conèixer les característiques de cada opció per poder prendre una decisió informada.

La doctora Mary Jacobson, a la revista Poosh, diferencia entre tres categories: els mètodes anticonceptius hormonals, els no hormonals i els d'acció prolongada.

Entre els primers es troba la píndola, l'anell i la injecció autoinjectable de progestina. A més d'una **taxa bastant acceptable d'anticoncepció**, aquestes solucions també disminueixen els períodes menstruals dolorosos, el sagnat abundant, l'endometriosis i, en el cas de la combinació de píndoles d'estrògens i progestina, també la probabilitat de patir càncer d'ovari i d'úter.

Per contra, i sempre segons aquesta especialista, tenen un gran factor negatiu: has de recordar-te de prendre la pastilla, d'autoinjectar-te les hormones o de reemplaçar el pegat o l'anell periòdicament.

Entre els segons hi ha els condons, el diafragma, el gel vaginal o la famosa marxa enrere, molt desaconsellable perquè "té una taxa de fracàs d'aproximadament el 22%". La del preservatiu tampoc no és molt prometedora: és del 18% segons les dades del Centre per al Control de Malalties. I la del diafragma del 17%, a més d'augmentar el risc d'infeccions de la bufeta. La reina en aquesta categoria és clarament el gel vaginal: aquesta solució té una taxa de fracàs del 6%. En qualsevol cas, **recorda que els condons són l'única barrera contra les infeccions sexuals**.

Per últim, i entre els tercers, hi ha solucions molt més dràstiques com la lligadura de trompes, la vasectomia o l'implant de DIU. Dels dos primers no val la pena parlar-ne perquè molt probablement no estàs en el moment de vida adequat per renunciar a la teva fertilitat. I del tercer cal dir que, segons aquesta metgessa, és un dels més efectius que existeixen per la senzilla raó que no requereix gestió activa: te'l col·loquen a l'úter i allà es queda. Però el manteniment és només un factor a tenir en compte.

Abans de prendre una decisió, és recomanable **parlar amb un metge o ginecòleg** per obtenir una valoració personalitzada. Un professional de la salut pot ajudar a aclarir dubtes, proporcionar informació detallada i oferir recomanacions basades en l'estat de salut i les necessitats individuals.