

ANTICONCEPCIÓN A PARTIR DE LOS 40

(ÁREA MUJER)



La anticoncepción más allá de los 40 años presenta desafíos únicos y decisiones importantes para las mujeres, ya que enfrentan una disminución natural en la fertilidad y cambios hormonales significativos. Es esencial evaluar detenidamente las opciones de anticoncepción, adaptadas a esta circunstancia.

¿ES NECESARIA LA ANTICONCEPCIÓN A PARTIR DE LOS 40 AÑOS?

La fertilidad de la mujer comienza a disminuir naturalmente a partir de los 35 años, alcanzando el agotamiento folicular en la menopausia. La irregularidad del ciclo es una señal de que esta transición ha comenzado. Aunque la función ovárica disminuye durante esta etapa, existen ciclos anovulatorios y ovulatorios que se presentan de forma impredecible, por lo que aún existe un cierto riesgo de embarazo. Es necesario continuar con la anticoncepción para prevenir embarazos no deseados.



¿TIENE MÁS RIESGO LA ANTICONCEPCIÓN A ESTA EDAD?

La alteración del balance entre andrógenos y estrógenos puede generar signos androgénicos relacionados con un mayor riesgo cardiovascular, como cambios en el metabolismo lipídico, tensión arterial o la distribución de la grasa corporal. Es importante que cada mujer consulte con su médico para entender los riesgos asociados a los diferentes métodos anticonceptivos y cómo se aplican en su situación particular.

¿QUÉ OPCIONES DE ANTICONCEPCIÓN HAY?

El uso de anticonceptivos sigue siendo común entre las mujeres de 40 a 49 años. Las opciones incluyen el preservativo, que sigue siendo el método más utilizado, seguido de métodos quirúrgicos, el DIU y la píldora.

Las opciones anticonceptivas son similares a las disponibles en mujeres más jóvenes, (con algunas excepciones, como que las mujeres mayores de 35 años fumadoras no deben usar estrógenos). Podríamos agrupar los anticonceptivos en estos grupos:

- Métodos barrera: preservativo masculino y femenino, diafragma...
- Anticonceptivos hormonales: tanto combinados (con estrógeno y gestágeno), como de sólo gestágeno.
- DIU: hormonal y de cobre.
- Métodos irreversibles: ligadura de trompas y vasectomía
- Métodos naturales: método Creighton, método Lactancia-Amenorrea...

Para entender bien los destinitos tipos de anticonceptivos os aconsejamos ver los vídeos correspondientes

¿CUÁNDO DEBO DEJAR DE UTILIZAR ANTICONCEPTIVOS?

La gestación espontánea es rara a partir de los 50 años, pero no imposible. Las mujeres pueden considerar dejar de usar anticonceptivos después de 12 meses consecutivos sin menstruación, lo que generalmente indica la llegada de la menopausia. Sin embargo, es esencial consultar con un médico antes de tomar esta decisión.

¿QUÉ PASA CON LA SEXUALIDAD A PARTIR DE LOS 40?



La percepción sobre la sexualidad de la mujer madura varía. Algunos creen que el deseo y la frecuencia de la actividad sexual disminuyen con la edad, mientras que otros no ven un declive significativo. Sin embargo, es común que las mujeres en sus 40 años experimenten nuevas relaciones sentimentales, lo que puede influir en la actividad sexual y el riesgo de embarazos no deseados o ITS.



¿Y LAS ITS A ESTA EDAD?

Las mujeres mayores de 40 años tienden a usar menos preservativos y a dar más prioridad a la confianza con su pareja que al riesgo de adquirir una ITS. Es esencial abordar tanto la anticoncepción como la prevención de ITS, y hacer pruebas de ITS cuando existan situaciones de riesgo.

¿CÓMO AFECTA LA PERIMENOPAUSIA A LA SALUD Y SEXUALIDAD?

La perimenopausia viene acompañada de cambios en la salud sexual y reproductiva de la mujer. Se pueden presentar síntomas como sofocos, sudoraciones nocturnas, irritabilidad, trastornos del sueño y dispareunia. Estos síntomas pueden afectar la calidad de vida y, en algunos casos, el deseo sexual.

CONCLUSIÓN

Es fundamental que todas las mujeres, independientemente de su edad, consulten con profesionales de la salud sobre sus opciones anticonceptivas y los posibles riesgos asociados a cada método. La anticoncepción y la salud sexual deben ser abordadas de forma integral, considerando el bienestar físico y emocional de cada individuo.



AulaGinecología.com



Escanea el QR para ver el video!!

AulaGinecología.com