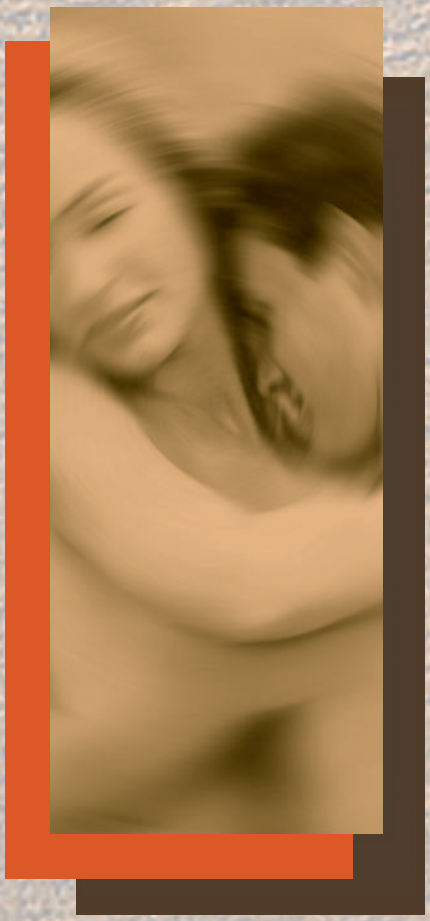
Métodos anticonceptivos



JUNTA DE ANDALUCIA

Consejería de Salud

Agradecemos la colaboración prestada por:

La Asociación Andaluza de Ginecología y Obstetricia (SAGO)
La Asociación Andaluza de Planificación Familiar
La Asociación Andaluza de Contracepción (SAC)

© Junta de Andalucía. Consejería de Salud
Edita: Consejería de Salud. Junta de Andalucía
Depósito Legal: SE-3092-2001
Maquetación e Impresión: A.G. Novograf, S.A. (Sevilla)



- Es un **aspecto inseparable** de nuestra manera de ser.
- **La sentimos, la vivimos** y necesitamos hablar de ella.
- **Cada persona la vive de una manera diferente.**
- Se manifiesta de **forma distinta** en cada etapa de la vida.

La sexualidad **no sólo está en los órganos genitales.** Todas las zonas del cuerpo son sensibles. Sólo es necesario descubrirlas, relajarse, buscar el placer, dejarse llevar…, dar y recibir caricias.

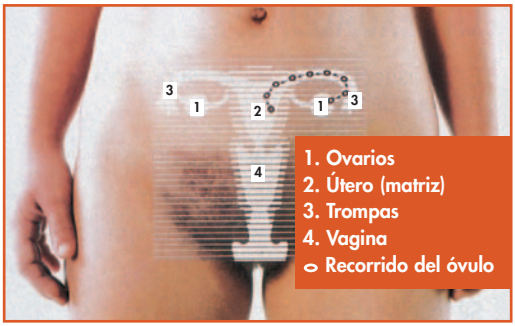
Todo nuestro cuerpo es capaz de hacernos disfrutar

La reproducción

Tanto el hombre como la mujer tienen en su cuerpo **células** que **unidas** (fecundación) son capaces de **crear una nueva vida.**

La célula reproductora de la mujer se llama **óvulo** y se forma en los **ovarios.**

Las células reproductoras del hombre se llaman **espermatozoides** y se forman en los **testículos,** produciéndose de forma contínua.





El **óvulo** sólo tiene de **dos a tres días de vida** y es **liberado,** durante la **ovulación,** por el ovario (uno en cada ciclo menstrual) **14 días,** aproximadamente, **antes de la siguiente menstruación.** Son en esos dos o tres días cuando se puede producir la fecundación.

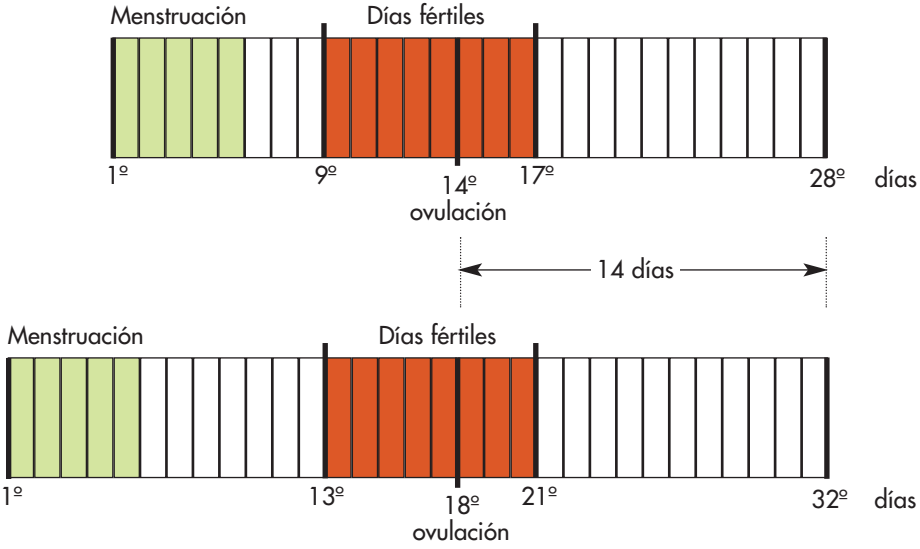
El **espermatozoide** puede permanecer vivo (**ser fértil**) en el interior de la mujer hasta **cinco días,** pudiendo en estos días fecundar al óvulo. En todas las eyaculaciones se liberan millones de ellos.

El ciclo menstrual

Se entiende como **ciclo menstrual,** el tiempo que transcurre desde el 1er día de la regla hasta el 1er día de la regla siguiente.

La duración del ciclo menstrual es **aproximadamente de 28 días,** siendo normales ciclos más cortos o más largos, por lo que los días fértiles de cada mujer varían según la duración de su ciclo.

La menstruación aparece al final del ciclo si no se ha producido embarazo. **Durante la menstruación puedes hacer tu vida normal:** mantener relaciones sexuales, trabajar, hacer ejercicio, bañarte, etc.



No todas las mujeres tienen el mismo número de días en su ciclo, por lo que la ovulación varía de una mujer a otra

La anticoncepción

Los Métodos Anticonceptivos permiten **planificar** con bastante seguridad el **número de hijos** que se quieran tener y el **momento de tenerlos,** evitando embarazos no deseados.

Favorecen unas relaciones sexuales sin temor al embarazo.

No hay un método ideal, cada método tiene sus ventajas e inconvenientes. A lo largo de la vida, en función de la edad, de la situación personal, de la frecuencia de relaciones sexuales (con penetración), **se pueden utilizar diferentes métodos.**



Para evitar un embarazo no deseado, infórmate a tiempo

Infórmate:

- **Dónde:** En los **Centros de Salud,** en las **Consultas de Planificación Familiar** y en las **Consultas de Orientación Sexual para jóvenes,** que el Servicio Andaluz de Salud tiene en funcionamiento.
- **Quién:** Los **profesionales** de los centros, que atenderán y darán respuesta a tus dudas y preguntas.
- **De qué:**
  - **Sexualidad** y reproducción.
  - Anticoncepción planificada: los **métodos anticonceptivos** más adecuados a tus circunstancias personales.
  - Anticoncepción de urgencia: **píldora postcoital.**
  - **Interrupción voluntaria** del embarazo (I.V.E.).
  - Otros aspectos de la **prevención.**



Infórmate en tu Centro Sanitario sobre las consultas de Planificación Familiar a las que puedes acudir libremente

Los métodos naturales

Los métodos naturales están **basados en la serie de cambios** que se producen **en el ciclo menstrual** de la mujer y que permiten **identificar los días fértiles** del mismo.

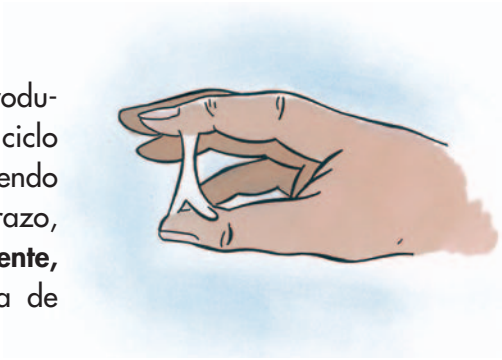
- *Necesitan un **aprendizaje adecuado** con asesoramiento profesional, así como motivación y autocontrol.*
- *Ayudan a **conocer** el funcionamiento de tu cuerpo.*
- *Es necesario **observar** el ciclo menstrual durante unos meses antes de utilizarlos para comprobar **la regularidad de tu ciclo.***
- *Usados de forma aislada son **poco seguros.***
- *Para evitar el embarazo, **no** debes mantener **relaciones sexuales con penetración en los días fértiles, o bien, asócialos a métodos de barrera** para una mayor seguridad.*

El método Ogino-Knaus (o método del calendario)

Consiste en **no realizar el coito durante los días fértiles,** teniendo en cuenta que estos días varían en función de los ciclos menstruales de cada mujer.



El método Billing



Se trata de **observar los cambios** que se producen **en el flujo** o moco vaginal durante el ciclo menstrual. **Durante la ovulación,** coincidiendo con los días de más probabilidad de embarazo, el flujo **se vuelve más abundante, transparente, pegajoso y elástico,** semejante a la clara de huevo.

El método Temperatura Basal



Consiste en **tomarse la temperatura todos los días** al despertar, antes de levantarse y realizar cualquier actividad, siempre en el mismo lugar (vagina o boca) elaborando una gráfica del ciclo y anotando las circunstancias que pueden alterar la temperatura (indisposición, trasnochar, etc.). La temperatura **sube ligeramente después de la ovulación** y se mantiene así hasta la regla, siendo los días más fértiles alrededor de dicho cambio.

El método Combinado o sintotérmico

Es la **combinación de los métodos indicados anteriormente,** además de la observación de otros signos que acompañan a la **ovulación** (tensión mamaria, abdominal, etc.).

El Preservativo o Condón



El preservativo masculino es un método fácil de usar que no presenta riesgo alguno para la salud y es bastante **seguro si se usa de forma correcta.**

Consiste en una **funda de goma (látex)** que se coloca sobre el pene en erección cubriéndolo totalmente, evitando que los espermatozoides contenidos en el semen, pasen a la vagina.

Son de un solo uso.

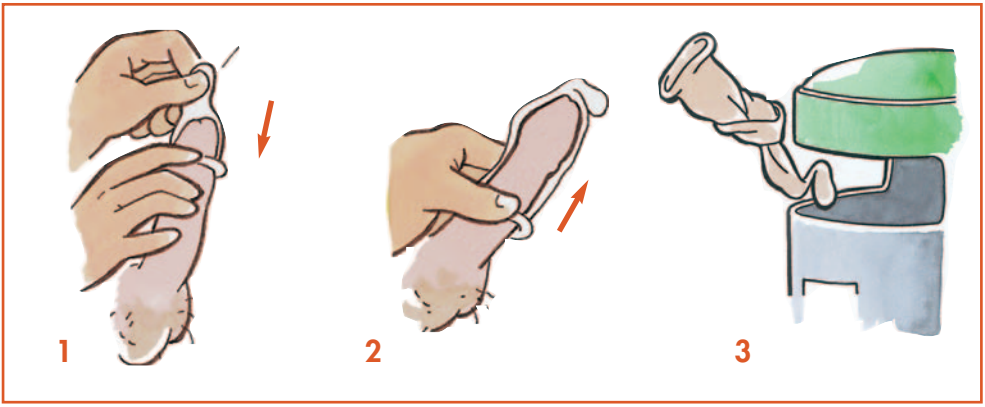
Puede ser utilizado sin consejo del médico y se **compra sin receta.**

Es más seguro utilizando, además, productos **espermicidas** (cremas, gel, óvulo vaginal, etc.).

El preservativo, además de evitar embarazos, es el **mejor método para prevenir las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.**

No olvides que las gotitas que se expulsan antes de la eyaculación pueden producir embarazo, por lo que debe **colocarse antes de cualquier penetración.**

Instrucciones de colocación y uso:



- Debe **desenrollarse,** presionando la punta del preservativo, **sobre el pene en erección,** antes de iniciar la penetración en la vagina.
- Después de la eyaculación debe retirarse el pene de la vagina, cuando todavía está erecto, **sujetando el preservativo por su base,** a fin de que no se quede el preservativo dentro.
- Hacerle un **nudo** antes de tirarlo a la **basura.**

Para disminuir el posible riesgo de rotura es necesario:

- Utilizar preservativos con **garantía de calidad,** comprobando siempre la **fecha de caducidad.**
- Cuidar su **conservación,** evitando la exposición prolongada al sol o calor (en el bolsillo, guantera del coche, etc.).
- **Tener cuidado** al abrirlo (no dañar con la uña, etc.).
- Cuando sea necesario utilizar una crema para lubricar la vagina, usar cremas espermicidas o glicerina y **nunca vaselina ni otras sustancias lubricantes.**

El Diafragma

Es un **disco de goma (látex)** que se coloca en el interior de la vagina y cubre el cuello del útero impidiendo el paso de los espermatozoides del semen.

Necesita para su uso el **asesoramiento de los profesionales** de Planificación Familiar.

Tiene que **utilizarse siempre con crema espermicida** para alcanzar su seguridad.

Te lo colocas tu misma antes del coito.

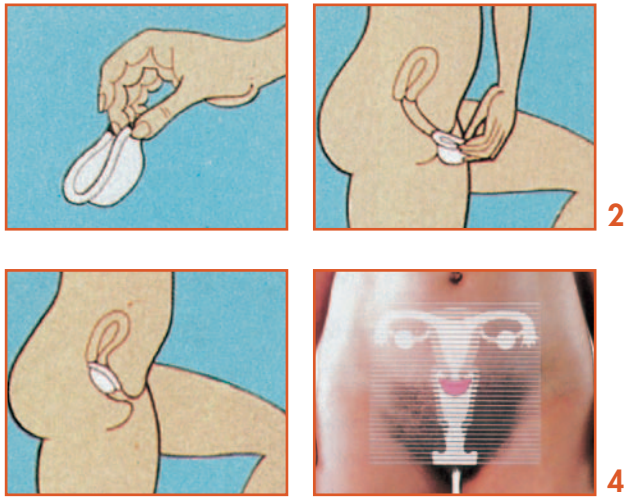
Si realizas más de un coito, **sólo** tienes que **añadir crema espermicida.**

No debes **quitártelo ni efectuar lavados vaginales** hasta transcurridas al menos **6 horas del último coito.**

No es de un solo uso. Se lava y se guarda seco (no utilizar talco), hasta la próxima vez.

No previene las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.

Este método tiene como ventaja, frente a otros métodos de barrera, que su uso **sólo** requiere del **control de la mujer.**



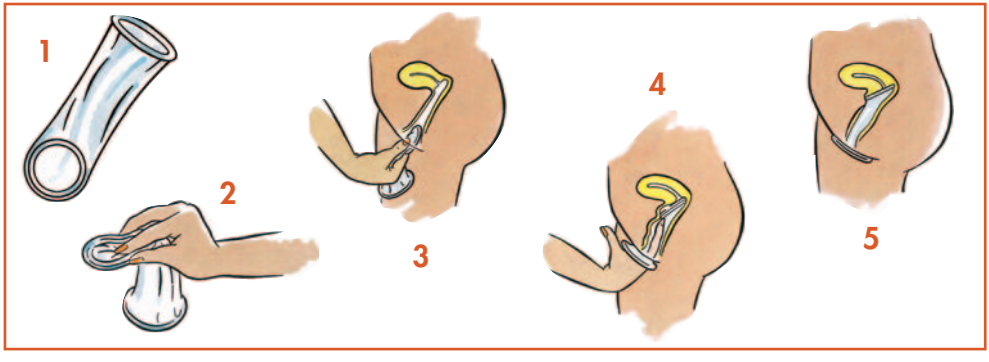
El Preservativo Femenino

Es una **funda de goma (poliuretano),** que recubre totalmente la vagina. Tiene un anillo interior que facilita su colocación introduciéndolo como si fuera un tampón, y otro anillo exterior que queda fuera, protegiéndo la entrada de la vagina.

Es de un solo uso.

Para retirarlo, se gira el anillo exterior, se extrae suavemente y se tira a la **basura.**

Además de evitar embarazos, **previene las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.**



Métodos Químicos o "Espermicidas"

Su mecanismo consiste en **destruir los espermatozoides.**

Existen en forma de **Crema y Óvulos.**

Hay que colocarlos en la vagina siempre antes del coito (el óvulo 10 minutos antes).

Utilizados solos no son fiables. Es aconsejable su uso combinados o asociados a otros métodos naturales o de barrera.

Se recomienda **no efectuar lavados vaginales** en las 6 horas siguientes al coito.



La Píldora



Es un método anticonceptivo **muy eficaz para prevenir embarazos.**

La píldora está compuesta por sustancias parecidas a las hormonas que ya existen en el cuerpo. Al tomarlas **impiden la liberación del óvulo (ovulación)** y por tanto la fecundación.

Existen **varios tipos** de píldoras y todas son **muy seguras,** si se toman correctamente.

Desde el primer ciclo son seguras.

Su **indicación y control** deben ser realizados por los **profesionales sanitarios.**

Es la píldora la que **provoca la menstruación** regular durante todo el tiempo que se está tomando.

No previene las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.

Recomendaciones:

- **Debes fijar** un momento del día (por ejemplo, el desayuno) para la toma de la píldora. De este modo se evitarán olvidos.
- **Si te olvidas** un día de tomar la píldora a la hora acostumbrada:

— Y han pasado **menos de 12 horas** de la hora de la toma habitual, debes **tomarla** y la píldora siguiente tomarla a la hora habitual.

— Si han pasado **más de 12 horas** de la hora de la toma habitual, **sáltate la pastilla olvidada** y continúa los días siguientes con la toma habitual hasta terminar el envase. **Utiliza además medidas anticonceptivas complementarias (por ejemplo, preservativo), durante 7 días,** ya que en estos días la seguridad del método no está garantizada.

- **Si tienes que tomar otros medicamentos** debes comunicar al médico que estás tomando "la píldora". Algunos medicamentos restan eficacia a la misma.
- **Si vomitas o tienes diarrea intensa** durante las 4 horas posteriores a la toma de la pastilla, deberás tomar otra.



DIU-Dispositivo Intrauterino



Es un pequeño **aparato de plástico y cobre** que se coloca en el útero para impedir el embarazo.

Puede tener **distintas formas.**

Debe ser **colocado y retirado por un médico/a** y precisa controles periódicos.

Actúa sobre el útero; no altera el funcionamiento del resto del cuerpo.

Es un método **eficaz y seguro.**

Puede permanecer colocado de **3 a 10 años,** depende del modelo, sin perder su efecto anticonceptivo.

Se puede **extraer cuando se desee.**

No provoca **infecciones. No previene las enfermedades de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA.**



También llamados Métodos de Esterilización. En la mujer se llama **ligadura de trompas** y en el hombre **vasectomía.**

Ligadura de trompas o bloqueo tubárico



Es una operación quirúrgica en la que **se bloquean las trompas,** que son los conductos por donde pasan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.

Este tipo de operación requiere **anestesia** y hospitalización.

No produce alteraciones en la actividad sexual ni en la menstruación.

Vasectomía



Es una operación en la que **se bloquean los conductos** por los cuales pasan los espermatozoides desde los testículos al exterior.

Se suele hacer con **anestesia local** y no requiere hospitalización.

No produce alteraciones en la actividad sexual ni en la capacidad de erección, manteniéndose la eyaculación. El semen sigue teniendo el mismo aspecto a simple vista aunque no contiene espermatozoides.

Es obligatorio **realizar una revisión** para comprobar que no quedan espermatozoides en el semen, y hasta ese momento utilizar otro método anticonceptivo.

Son métodos permanentes después de los cuales es muy difícil volver a tener hijos

Métodos no fiables

Coitus Interruptus (marcha atrás)

Consiste en la retirada del pene de la vagina antes de la eyaculación en la misma.

Antes de la eyaculación se expulsa un líquido lubricante que puede llevar espermatozoides y producir un embarazo.

Tiene el inconveniente añadido de que su control depende exclusivamente del hombre.

Lactancia-Amenorrea

La lactancia disminuye la fertilidad en la mujer, pero no desaparece totalmente. La primera ovulación, después del parto, sucede con frecuencia durante la lactancia, por lo que hay posibilidad de embarazo.

Duchas Vaginales (después del coito)

No sirven para nada. Los espermatozoides llegan rápidamente al cuello del útero después de la eyaculación.

Píldora postcoital o del día siguiente

Consiste en **dos comprimidos** de un preparado hormonal que impide el embarazo.

Se utiliza cuando por circunstancias especiales se ha realizado un coito sin protección o ha fallado el método anticonceptivo habitual.

Es un **método anticonceptivo de emergencia y no para usarlo habitualmente.**

Para que sea eficaz, **el primer comprimido debe tomarse cuanto antes y nunca pasadas 72 horas** después del coito sin protección **y el segundo comprimido 12 horas después del primero.**

Requiere prescripción médica.

Si tienes necesidad de usarla, **acude a cualquier servicio sanitario del Servicio Andaluz de Salud y preferentemente a la consulta de Planificación Familiar.**



Para más información sobre métodos anticonceptivos acude a las Consultas de Planificación Familiar o a las Consultas de Orientación Sexual para Jóvenes



Consejería de Salud