MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SON...

Fármaco o método que se utiliza con el fin de evitar los embarazos.

Cuando un chico y una chica mantienen relaciones sexuales y **no están buscando que se produzca un embarazo**, existen dos formas de asegurarse de que éste no se produzca:

- Disfrutando de relaciones sexuales satisfactorias, completas y placenteras: besos, caricias, masturbación, sexo oral... **sin introducir el pene en la vagina y evitando la eyaculación masculina en la entrada de la vagina.**
- **Empleando el método anticonceptivo que más se ajuste a sus necesidades y circunstancias**, si se desea realizar conductas de penetración vaginal.

EL MÉTODO ANTICONCEPTIVO IDEAL...

No existe

NO HAY UN MÉTODO IDEAL, HAY DIFERENTES MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA DISTINTAS PERSONAS Y DIFERENTES SITUACIONES.

Existen varios métodos anticonceptivos. Recuerda que el **asesoramiento profesional** es básico para su correcta utilización y para que podamos valorar cuál es el método que mejor se adecua a nuestras necesidades y circunstancias.

Son los métodos los que se han de adecuar a las personas y no al revés

Entendemos que **un buen método anticonceptivo**, es aquel que:

- Nos **da seguridad,** siendo por lo tanto **eficaz** y **fiable.**
- Carece de **efectos secundarios nocivos**
- Es de **fácil utilización.**

Y a ser posible,

- Que nos **proteja** de las **infecciones de transmisión sexual.**

El único que cumple esta última condición es el preservativo.

Tener información sobre las diferentes alternativas en anticoncepción es importante para poder elegir, con asesoramiento profesional, cuál es el mejor método para cada persona en diferentes momentos de su vida.

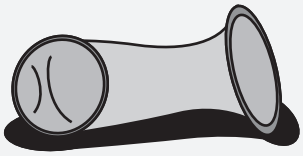
LOS ANTICONCEPTIVOS NOS PERMITEN...

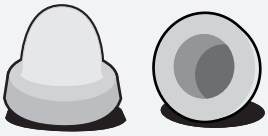
Compartir el placer y la responsabilidad en nuestras relaciones afectivo sexuales, y procrear de manera libre, consciente, responsable y deseada.

- Decidir **libremente la maternidad** y **la paternidad**: **cómo, cuándo y con quién deseamos tener hijas e hijos**, si es que lo deseamos.
- **Evitar tanto los embarazos no deseados** como sus consecuencias, ya sea una interrupción voluntaria del mismo o el continuar a delante con él, sin que éste haya sido buscado.
- Mantener conductas de **penetración**, como una forma más de expresarnos sexualmente y disfrutar, **sin temores ni preocupaciones** (ni durante la relación, ni después de la misma: ? *«¿Se habrá producido un embarazo?»* ? permitiéndonos disfrutar plenamente de esta conducta.
- **Ser personas autónomas, responsables y comprometidas con la construcción de nuestras vidas**, cuidando de nuestra salud y de las personas con las que nos relacionamos y disfrutando de nuestra sexualidad.

MÉTODOS DE BARRERA

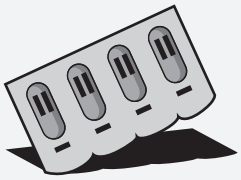
Son aquellos métodos que impiden el ascenso de los espermatozoides hacia la cavidad uterina, ya sea formando una **barrera mecánica** (preservativo, diafragma…) o **química** (óvulos vaginales).

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
PRESERVATIVO	Funda impermeable que se coloca en el pene en erección antes de la penetración. Dispone de un depósito en la punta en el que se recoge el semen impidiendo que los espermatozoides entren en contacto con la vagina.	**- Único método que protege tanto de los embarazos como de las ITS.** - Es muy efectivo si se usa bien. - No tiene efectos secundarios. - Es fácil de usar. - Comparte la responsabilidad. - Puede aumentar el tiempo de erección. - En algunas asociaciones, puntos de información juvenil, hay reparto gratuito. - Sirve para todo el mundo.	- Si no se usa correctamente pierde efectividad e incluso puede romperse. - Algunas personas son alérgicas al látex, pero existe una alternativa: los preservativos de poliuretano.
PRESERVATIVO FEMENINO 	Manga de poliuretano con un anillo en cada extremo, que se introduce en la vagina. Uno de los extremos está abierto (lo que permite la introducción de pene en la vagina) y el otro cerrado (para impedir la entrada de los espermatozoides en la vagina).	**- Único método que protege tanto de los embarazos como de las ITS**, incluso del herpes vaginal. - No tiene efectos secundarios. - Puede colocarse un rato antes de introducir el pene en la vagina.	- Es mucho más caro que el masculino, por lo que prácticamente ha dejado de distribuirse. - Se necesita un poco de práctica para su correcta colocación.
DIAFRAGMA CON ESPERMICIDA	Es un capuchón de caucho muy flexible que se encaja en el cuello del útero para impedir el paso de los espermatozoides. Se debe recubrir de crema espermicida por las dos caras en cada uso. El personal médico será quien te diga tu talla y te enseñe a	Es muy efectivo si se usa bien. Puede proteger de algunas ITS como la clamidia y la gonorrea. Cuando aprendes a utilizarlo es tan fácil como usar un tampón.	- Hay que colocarlo de media a una hora antes de la conducta de penetración y debe permanecer de 6 a 8 horas colocado tras la misma. - Hay que combinarlo con espermicidas cada vez que se usa. - Hay que lavarlo tras su uso. - Hay que cuidarlo para que no se deteriore y asegurarse que no se ha agujereado. - Sucede raramente, pero hay cremas que pueden irritar la vagina o el pene, o producir reacciones alérgicas. - Algunas mujeres, como por ejemplo, las que tienen el cuello del útero desplazado, no pueden usarlo.

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
CAPUCHÓN CERVICAL CON ESPERMICIDA 	Capuchón de hule que se encaja en el cuello del útero para impedir el paso de los espermatozoides	Se puede llevar colocado durante dos días.	- Hay que repetir la aplicación de espermicida cada vez que se use. - Hay que dejarla puesta de 6 a 8 horas después de que se haya introducido el pene en la vagina. - Puede ser costoso colocarlo y retirarlo. - Muchas mujeres no pueden usarlo, ya que su anatomía no se lo permite. - Sucede raramente, pero hay cremas que pueden irritar la vagina o el pene, o producir reacciones alérgicas. - Existe riesgo de síndrome de shock tóxico si se lleva puesto más de 48 horas.
ESPONJA CON ESPERMICIDA	Como su nombre indica, es una esponja desechable de poliuretano con forma de rosquilla que se utiliza empapada en espermicida. Se extrae tirando de una cinta. La esponja absorbe y atrapa el semen y el espermicida mata los espermatozoides.	Si en las 24 horas siguientes a introducir el pene en la vagina se desea realizar de nuevo ésta, no es necesario repetir la aplicación de espermicida.	Sucede raramente, pero hay cremas que pueden irritar la vagina o el pene, o producir reacciones alérgicas.

DE BARRERA QUÍMICOS

Hay que combinar su uso con otros métodos de barrera, ya que por sí solos ofrecen una baja protección.

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
ESPERMICIDAS Y ÓVULOS VAGINALES 	Son sustancias químicas que alteran la movilidad o matan los espermatozoides. Normalmente se utilizan para incrementar la efectividad de otros métodos de barrera.	Aumentan la eficacia de los métodos con los que se usa combinado. Previene del contagio de algunas (no de todas) las infecciones de transmisión sexual.	Hay que dejarlo actuar de 6 a 8 horas después de su aplicación, sin lavar la vagina en ese tiempo. Sucede raramente, pero hay cremas que pueden irritar la vagina o el pene, o producir reacciones alérgicas.

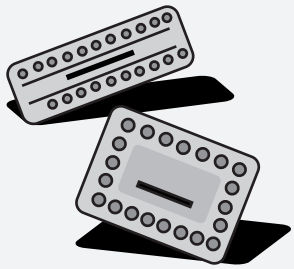
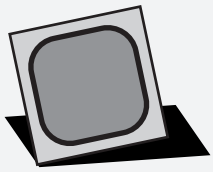
MÉTODOS HORMONALES

Son aquellos métodos **basados en el uso de hormonas sexuales** (estrógenos y/o progesterona). Estas hormonas pueden actuar de la siguiente manera (dependiendo de cada método):

- Impidiendo que se desarrolle la ovulación en la mujer,
- Alterando el estado natural del cervix y del endometrio, con el objetivo de impedir que se llegue a realizar la fecundación (en el caso improbable de que hubiese habido ovulación),
- Modificando el estado natural de la vagina, contribuyendo a que, en el hipotético caso de que lo anterior fallase, y el óvulo hubiese sido fecundado, no se diesen en la vagina las condiciones necesarias para que el óvulo se implante y dé lugar al comienzo de un embarazo.

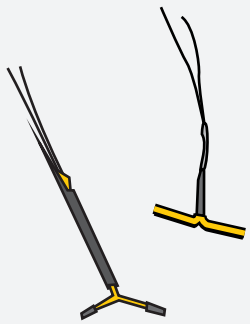
Son varias las combinaciones hormonales y las vías de administración, por lo que es importante el **asesoramiento médico.** Además:

- Requieren especialmente asesoramiento médico, ya que no es recomendable que la utilicen mujeres que fuman, ni aquellas que tengan problemas circulatorios o de hígado y otras en diversas circunstancias, por lo que es básico asesoramiento profesional.
- Algunos medicamentos pueden interferir en su funcionamiento, por lo que si se van a tomar medicamentos, es fundamental informar a la médica o médico, para que tenga en cuenta que se está utilizando anticoncepción hormonal.

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
PÍLDORA ANTICONCEPTIVA 	Es un tratamiento hormonal que impide la ovulación en la mujer, y por lo tanto el embarazo. La mujer la ha de tomar por vía oral, una pastilla cada día. También existe la *píldora combinada* y la *mini píldora* o píldora de progestina.	Regula el ciclo menstrual. Puede disminuir las molestias menstruales. Algunas regulan los desarreglos hormonales que pueden hacer, por ejemplo, que aumente el vello en el cuerpo (piernas, brazos, cara…).	- Hay que recordar tomarla cada día, si olvidas una toma, no es efectiva en ese ciclo. - Si tienes vómitos o diarreas, antes de las dos horas posteriores a la toma de la pastilla, hay que repetirla, porque puede que el cuerpo no la haya asimilado. - Puede tener efectos secundarios (consultar con profesionales).
PARCHE ANTICONCEPTIVO 	Parche de plástico, fino y de color beige. La parte adhesiva suministra, a través de la piel, una dosis continua de las mismas hormonas que la píldora anticonceptiva combinada. Debe colocarse durante siete días exactamente, cada semana durante tres semanas, seguido de una semana de descanso sin parche, que es cuando se debe de tener el período. Debe cambiarse el mismo día de cada semana.	- Es fácil de usar. - No se ve afectado por los vómitos o diarreas.	Tiene las mismas contraindicaciones que las píldoras anticonceptivas (consultar con profesionales).

MÉTODO	DESCRIPCIÓN	VENTAJAS	DESVENTAJAS
ARO VAGINAL	Aro flexible que se introduce en la vagina y permanece en su interior durante todo un ciclo menstrual, segregando, cada día, la cantidad de anticonceptivo equivalente a la dosis diaria de la píldora anticonceptiva. Tiene vigencia para un sólo un ciclo.	- Se coloca y retira fácilmente. - Su eficacia es independiente de su ubicación en la vagina. - Si está bien colocado, no se nota. - Tiene las ventajas de la píldora y sólo tienes que acordarte de colocarlo al principio del ciclo menstrual y retirarlo a la tercera semana.	Tiene las mismas contraindicaciones que las píldoras anticonceptivas (consultar con profesionales).
ANTICONCEPTIVOS INYECTABLES	Inyecciones de contenido hormonal que actúa del mismo modo que las píldoras anticonceptivas. Puede haber de contenido combinado (estrógenos y progesterona) o sólo de progesterona. Existen dosis para uno, dos o tres meses.	- Fácil de usar. - Protección de uno a tres meses (según el anticonceptivo).	Tiene las mismas contraindicaciones que las píldoras anticonceptivas (consultar con profesionales).
IMPLANTES SUBCUTÁNEOS	Anticonceptivo hormonal que se insertan quirúrgicamente bajo la piel. Actúa del mismo modo que los anticonceptivos orales. El implante es por cinco años.	- Fácil de usar. - Protección durante 5 años.	Tiene las mismas contraindicaciones que las píldoras anticonceptivas (consultar con profesionales)

EL DIU: EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO

EL DIU 	Consiste en un pequeño aparato de plástico y metal (de cobre o de plata y cobre), muy flexible que profesionales de la salud colocan en el interior del útero. Actúa produciendo varios efectos : - Como reacción al dispositivo se segrega más cantidad de flujo, lo cual dificulta el acceso de los espermatozoides. - Altera el movimiento de las trompas de Falopio interfiriendo el recorrido del óvulo hacia el útero. - Hace que el endometrio no esté en las condiciones adecuadas para recibir al óvulo, si éste hubiera sido fecundado.	Puede permanecer colocado hasta diez años, según el DIU y con supervisión médica.	- No todas las mujeres pueden usarlo. - Es más recomendable para aquellas mujeres que hayan dado a luz. - Tiene algunas contraindicaciones y pueden darse efectos secundarios, por lo que requiere asesoramiento médico.
	DIU hormonal: Añade a los efectos del DIU, los de la progesterona, lo que evita también la ovulación.	- Aumenta la protección. - Se cambia una vez al año.	- Tiene algunas contraindicaciones y pueden darse efectos secundarios, por lo que requiere asesoramiento médico.

METODOS QUIRURGICOS

Son aquellos métodos que consisten en el bloqueo quirúrgico de los conductos que permiten a los óvulos o a los espermatozoides salir de su almacenamiento.

La ligadura de Trompas: Se bloquean las trompas de Falopio del aparato reproductor de la mujer, impidiendo que el óvulo sea liberado a la cavidad uterina, así este no podrá encontrarse con el espermatozoide.

La vasectomía: Se bloquean los conductos deferentes del aparato reproductor del hombre, lo que impiden que los espermatozoides salgan al exterior durante la eyaculación.

METODOS NATURALES

Son aquellos métodos que se basan en el conocimiento del cuerpo de la mujer y del estudio de los diferentes cambios que en el mismo se producen a lo largo del ciclo menstrual, para atendiendo a ellos, poder calcular cuáles son los días de más fertilidad (aquellos en los que con más facilidad puede producirse un embarazo) para evitar mantener relaciones sexuales con penetración sin protección en esos días.

Para poder utilizar estos métodos, la mujer ha de **estudiar durante un tiempo importante su cuerpo** y tener en cuenta que el ciclo menstrual puede verse alterado. Estos métodos requieren para su utilización tener constancia para recoger la información necesaria sistemáticamente y tener una información correcta sobre su utilización.

LA MARCHA ATRÁS O COITUS INTERRUPTUS NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. Consideramos que no es un método anticonceptivo porque es muy difícil controlar en qué momento se va a producir la eyaculación y porque antes de ésta sale del pene el líquido preseminal, que también contienen espermatozoides y que puede producir un embarazo. Además, la marcha atrás dificulta disfrutar de las relaciones sexuales al tener que estar pendiente constantemente de la eyaculación.

!