

teléfonos

Información sobre Centros de Salud

012

Servicio de Información y Atención al Paciente

91 4000000

Información sobre Centros de Salud Municipales
con Servicio de Planificación Familiar de los
distintos Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid

012

Información sobre los Centros Municipales de
Salud del Ayuntamiento de Madrid

010

Teléfono gratuito de Información Sexual para Jóvenes

900 706969

páginas web

www.madrid.org/sanidad/

www.sitelias.net

www.munimadrid.es

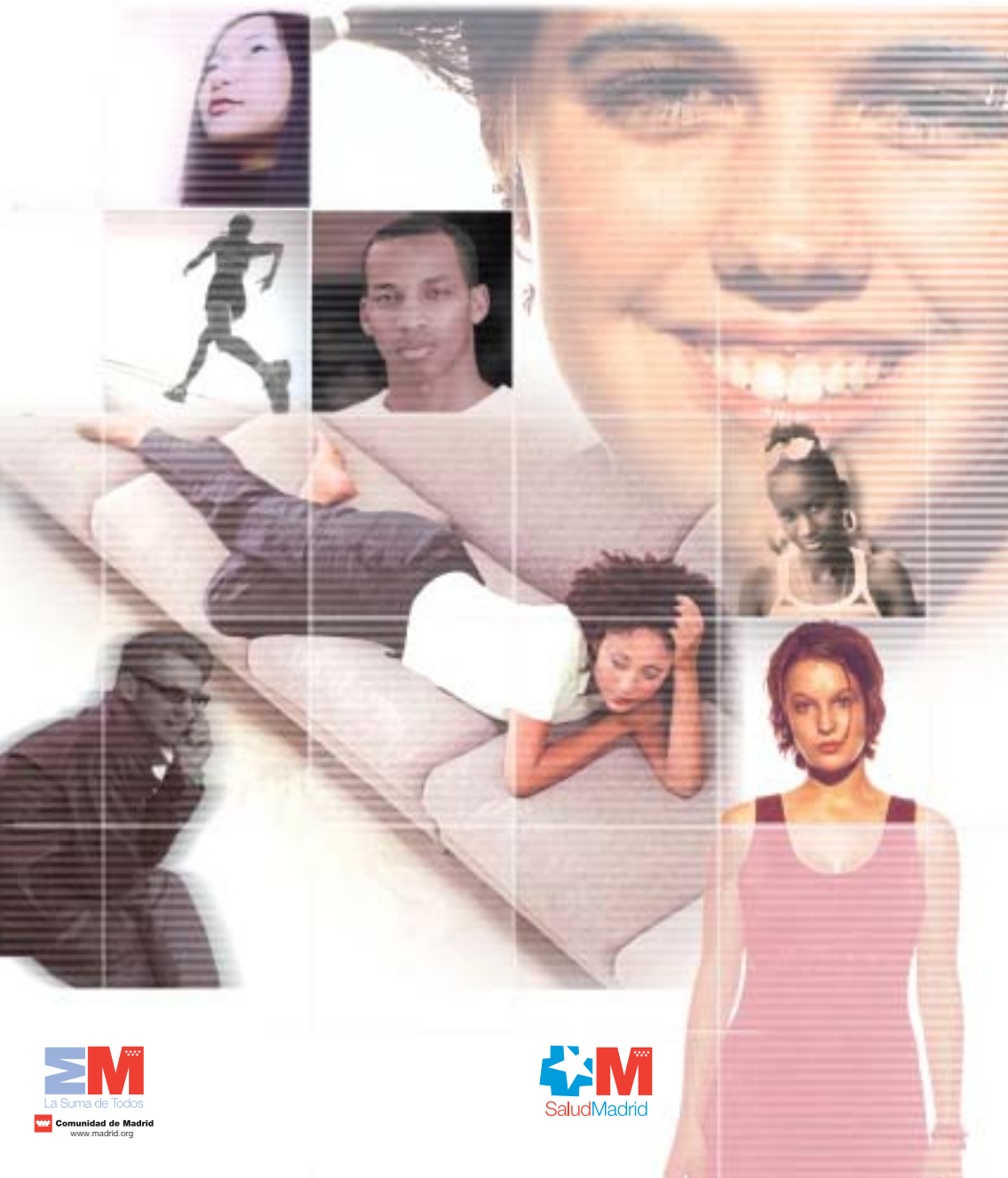
www.publicaciones-isp.org



**Dirección General de Salud
Pública y Alimentación**

 **Comunidad de Madrid**

LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Autoras:

Marisa Martínez Blanco

Marisa Pires Alcaide

Clara Esteban Escobar

Servicio de Promoción de Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid.

Revisado por:

M^a Luisa Lasheras Lozano

Servicio de Promoción de Salud. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid.

Mar Rodríguez Gimena

Área 5 SAR (Servicio Asistencia Rural). Servicio Madrileño de Salud.

Luis Enrique Sánchez Acero

Asociación Planificación Familiar de Madrid.

Maribel Sillero Quintana

Área 9 de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública y Alimentación.
Consejería de Sanidad y Consumo. Comunidad de Madrid.

Ilustraciones: Humberto Santana

Fotografía: Daniel Sánchez

Diseño y maquetación: Eduardo Actis y Alejo Sanz

Edita:

Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid

Depósito Legal: M. 8.141-2007

Impreso en España - *Printed in Spain*

Imprime: NUEVA IMPRENTA, S.A.

Avda. de la Industria, 50 - 28108 Alcobendas (Madrid)

SUMARIO

| | |
|---|-----------|
| ¿Qué es una anticoncepción saludable? | 4 |
| Los órganos sexuales femeninos y masculinos | 6 |
| ¿Cómo es el aparato genital en la mujer? | 6 |
| ¿Cómo es el aparato genital en el hombre? | 8 |
| El ciclo menstrual | 9 |
| ¿Cómo se produce un embarazo? | 11 |
| ¿En qué día del ciclo se puede producir un embarazo? | 11 |
| MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SEGUROS | 12 |
| Métodos de barrera | 12 |
| El preservativo masculino (condón masculino) | 12 |
| El preservativo femenino (condón femenino) | 15 |
| Métodos hormonales | 18 |
| La píldora | 18 |
| La minipíldora | 20 |
| Los parches anticonceptivos | 21 |
| La inyección intramuscular anticonceptiva | 23 |
| El implante anticonceptivo | 24 |
| El anillo vaginal | 25 |
| Otros métodos | 27 |
| El dispositivo intrauterino ("D.I.U.", "el aparatico", "la T de cobre") | 27 |
| Métodos anticonceptivos quirúrgicos | 28 |
| Ligadura de trompas | 29 |
| La vasectomía | 29 |
| Anticoncepción de emergencia | 30 |
| MÉTODOS INSEGUROS | 32 |
| Falsas creencias o mitos | 34 |
| Teléfonos y páginas web de interés | 36 |

¿QUÉ ES UNA ANTICONCEPCIÓN SALUDABLE?

Por anticoncepción saludable entendemos un conjunto de prácticas que pueden ayudarnos a evitar embarazos no deseados y, si quieres quedarte embarazada, a decidir el momento y el número de embarazos que deseas tener, así como a regular el intervalo de tiempo entre ellos.

Una anticoncepción saludable es algo más que la prescripción de un método anticonceptivo e implica:

- Disponer de una información completa sobre los distintos métodos anticonceptivos para que puedas decidir cuál es el que más te conviene.
- Prevenir embarazos no deseados y promover los deseados.
- Recibir asesoramiento sobre cómo evitar las Enfermedades de Transmisión Sexual.
- Recibir información y atención adecuada si necesitas interrumpir un embarazo.
- Acceder a técnicas especiales en caso de infertilidad o esterilidad.

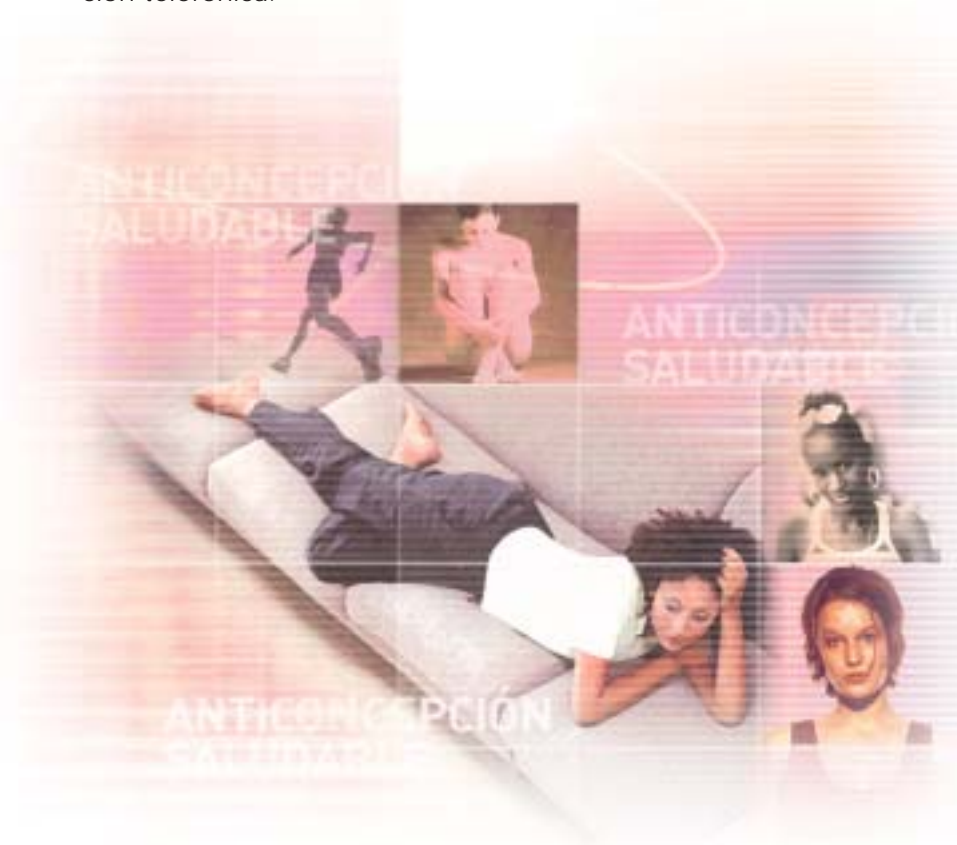
Una anticoncepción saludable te va a ayudar a disfrutar de la sexualidad de forma sana y plena.



¿DÓNDE PUEDO ACUDIR?

En la **Comunidad de Madrid** existen **Centros de Salud, Centros de Orientación Familiar** y **Centros Municipales de Salud** (éstos últimos con Servicios de Planificación Familiar) donde puedes obtener la información y atención que precisas. En ellos te ayudaran a elegir el método anticonceptivo más adecuado a tus circunstancias personales. No dudes en pedir cita y acudir a consulta cuando lo necesites.

Al final de esta guía encontraras **información de utilidad** sobre Centros Sanitarios y teléfonos de interés para consulta o información telefónica.



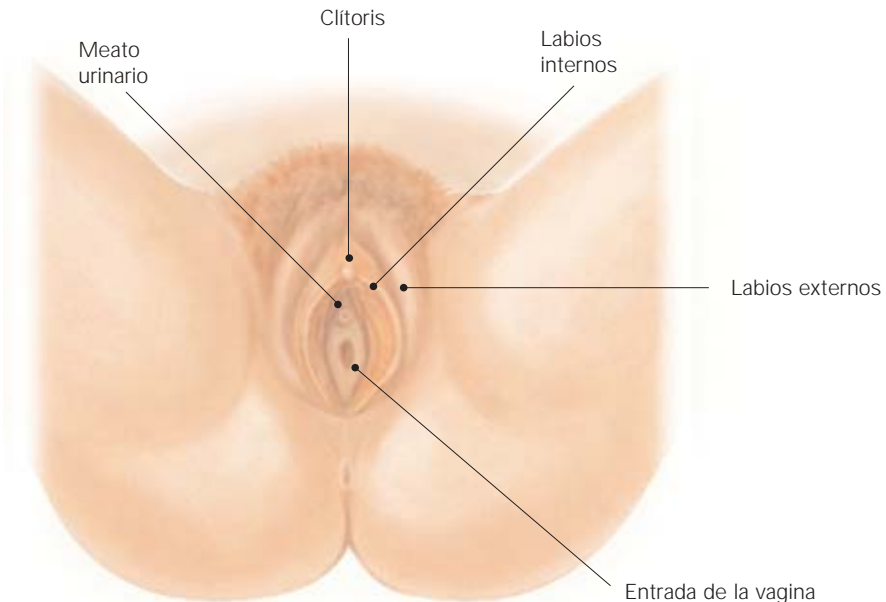
LOS ÓRGANOS SEXUALES FEMENINOS Y MASCULINOS

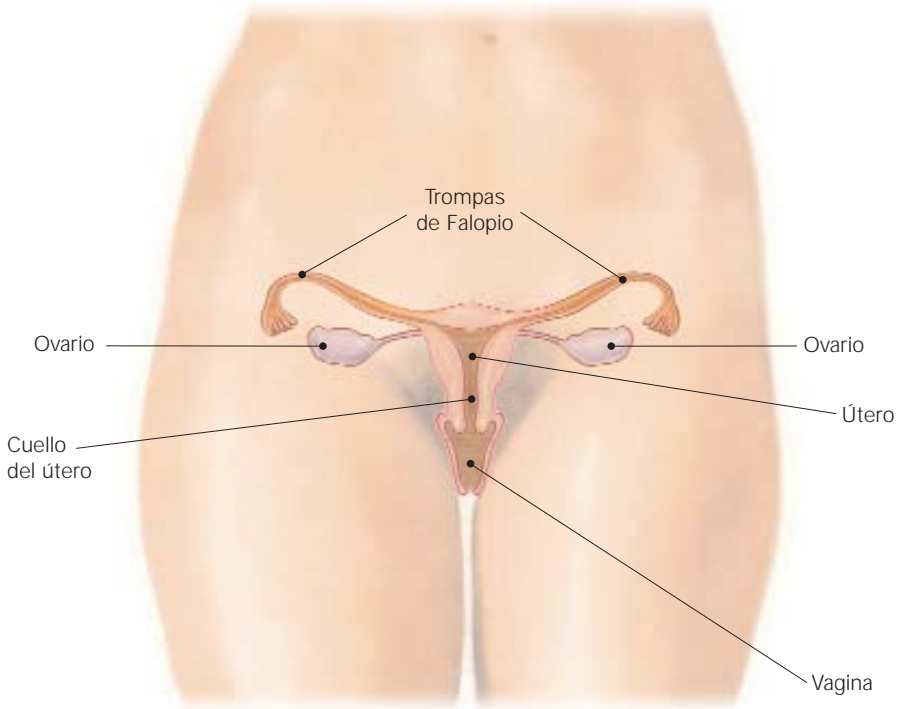
¿CÓMO ES EL APARATO GENITAL EN LA MUJER?

El aparato genital de la mujer, al igual que el del hombre, está formado por una parte externa (que vemos) y una parte interna (que no vemos).

Los **genitales externos de la mujer** incluyen los labios externos e internos, la entrada vaginal, y el clitoris, constituyendo lo que llamamos **vulva**:

- Los **labios externos** o **labios mayores** son un repliegue de la piel y están recubiertos de vello.





- Debajo de ellos están los **labios internos o menores** que en su unión anterior recubren al **clítoris**, que es un órgano con una gran sensibilidad para sentir placer o excitación.
- Por debajo del clítoris, los labios menores cubren un orificio pequeño, el **meato urinario**, por donde sale la orina y un orificio más grande que es **la entrada a la vagina**.

Los **genitales internos de la mujer** están formados por la vagina, el útero, las trompas de Falopio y los ovarios.

- La **vagina** es un conducto cilíndrico y muy flexible que se extiende desde la vulva hasta el cuello del útero. En ella se acopla el pene durante el coito siendo el conducto para el paso del espermatozoide hacia el útero. También sirve de conducto para la

salida de la sangre menstrual (menstruación) y, durante el parto, para la salida del bebé.

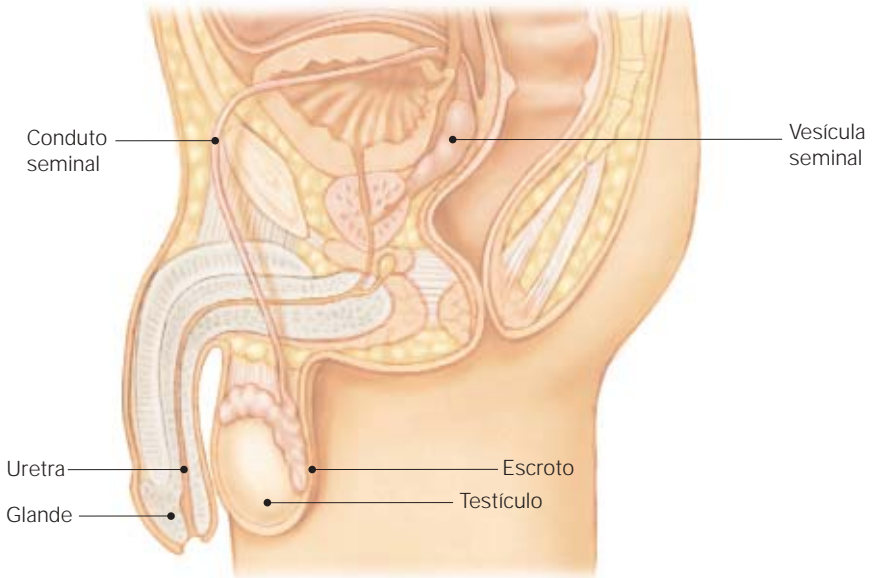
- El **cuello del útero** o **cérvix** es la entrada al útero y lo comunica con la vagina.
- El **útero** es un órgano muscular hueco que mide unos 7 centímetros de largo y su forma se parece a la de una pera invertida. Cuando se produce un embarazo, el útero es el órgano donde se deposita el óvulo fecundado y donde se aloja y desarrolla el feto.
- Las **trompas de Falopio** son dos conductos situados a cada lado de la parte superior del útero, y que unen éste con los ovarios.
- Los **ovarios** son dos pequeños órganos con forma de almendra situados al final de ambas trompas de Falopio. Se encargan de producir las hormonas sexuales femeninas y los óvulos, que son las células reproductoras femeninas.

¿CÓMO ES EL APARATO GENITAL EN EL HOMBRE?

El aparato genital del hombre está formado externamente por los testículos y el pene e internamente por los conductos deferentes y las vesículas seminales

Los testículos son dos glándulas de forma ovalada que miden aproximadamente 4 cm de longitud y están dentro de una bolsa llamada **escroto**. En ellos se producen las hormonas sexuales masculinas y los espermatozoides que son las células sexuales masculinas.

Los espermatozoides salen desde los testículos a través unos conductos llamados conductos deferentes (internos), que atraviesan las vesículas seminales y la próstata. Al atravesar estos órganos se unen a un líquido (llamado líquido seminal) para formar **el semen**, que es lo que se expulsa por el pene durante el acto sexual. Esta expulsión del semen se llama **eyaculación**.



A través del pene se deposita el semen en el interior de la vagina durante el coito. La parte final del pene presenta un ensanchamiento que se denomina **glande**, donde está situado el orificio externo de la uretra por donde sale la orina.

EL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual dura aproximadamente 28 días, aunque esta duración puede variar de una mujer a otra, y también variar en la misma mujer a lo largo de su vida. Comienza el primer día del sangrado menstrual (que es lo que llamamos la regla o la menstruación) y finaliza el día anterior a la siguiente regla.

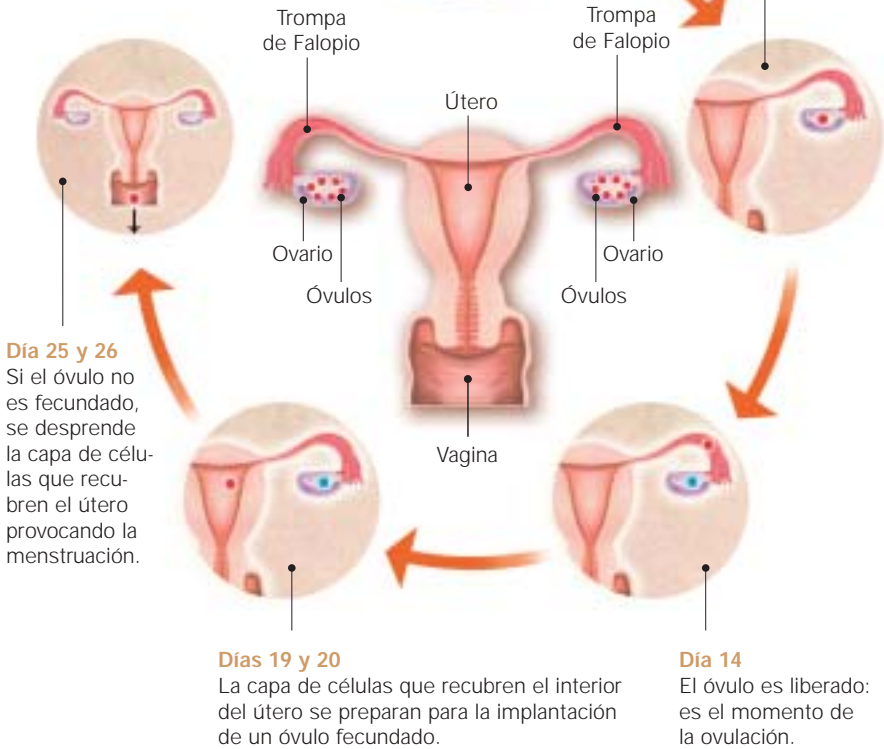
El ciclo menstrual se regula en el cerebro, donde se producen unas hormonas que estimulan a los ovarios para que el primer día del ciclo empiece a madurar en el ovario una célula que se llama **óvulo**. Alre-

Día 1

Los ovarios producen estrógenos y progesterona. El cerebro, estimulado por los estrógenos y progesterona elabora hormonas que estimulan a los ovarios para que comience a madurar el óvulo.

Días 4 y 5

Las hormonas provocan la maduración del óvulo.



Día 25 y 26

Si el óvulo no es fecundado, se desprende la capa de células que recubren el útero provocando la menstruación.

Días 19 y 20

La capa de células que recubren el interior del útero se preparan para la implantación de un óvulo fecundado.

Día 14

El óvulo es liberado: es el momento de la ovulación.

dedor de 14 días después, el óvulo ha madurado y es expulsado del ovario para pasar a las trompas, viajando por ellas hasta llegar al útero.

El óvulo maduro tiene capacidad de unirse a los espermatozoides. Si ésto ocurre se produce la **fecundación**.

Si no se produce la fecundación, aproximadamente 14 días después de la ovulación, se desprende la capa de células que recu-

bren el interior del útero, y que se ha ido engrosando durante el ciclo por estímulo de las hormonas producidas por el ovario (estrógenos, progesterona). Una vez que se ha desprendido sale al exterior produciendo el sangrado menstrual (**o regla**) e iniciándose un nuevo ciclo.

¿CÓMO SE PRODUCE UN EMBARAZO?

Un embarazo se puede producir si la eyaculación del hombre se realiza directamente dentro de la vagina de la mujer cuando hay penetración o **también** durante los juegos sexuales si se eyacula fuera de la vagina, depositando el semen en los labios o en la entrada a la vagina.

Entonces, los espermatozoides contenidos en el semen ascienden hacia el útero, llegando a las trompas donde se encuentran con el óvulo. Una vez allí, un espermatozoide conseguirá penetrar en el óvulo. A partir de este momento, el óvulo fecundado avanzará hasta llegar al útero donde «anidará», es decir se implantará en la pared del útero, dando lugar a un **embarazo**.

¿EN QUE DÍA DEL CICLO SE PUEDE PRODUCIR UN EMBARAZO?

En mujeres con ciclos menstruales regulares la ovulación suele tener lugar en torno al día 14 del ciclo, **pero ésto no ocurre siempre igual en todas las mujeres** ni a lo largo de la vida fértil de una mujer.

Diferentes circunstancias pueden favorecer la aparición de ovulaciones en cualquier momento del ciclo menstrual. Por ello es aconsejable la utilización de un método anticonceptivo seguro durante todo el ciclo.

métodos de barrera

EL PRESERVATIVO MASCULINO (CONDÓN MASCULINO)

Es una funda de látex (una goma de origen natural) impregnada de una sustancia (llamada lubricante) que se coloca sobre el pene en erección, **siempre antes de la penetración**. Tras la eyaculación retiene el semen evitando el contacto de éste con la vagina.

No tiene efectos perjudiciales para ningún miembro de la pareja, salvo que alguno de los dos sea alérgico al látex. En este caso (que es poco frecuente), existen preservativos hechos con otro material (poliuretano).

Cuando se decida usar el preservativo como método anticonceptivo, hay que asegurarse de **utilizarlo de forma correcta y siempre que se tengan relaciones sexuales con penetración**.

Para su utilización:

- Mirar siempre la fecha de caducidad, que debe estar en el envoltorio.
Los condones caducados, que no tengan fecha de cadu-





cidad o que estén deteriorados o pegajosos NO deben utilizarse.

- No utilizar nunca los dientes, las tijeras u otros objetos cortantes al abrir el envoltorio ya que el preservativo puede dañarse. El envoltorio se abre por el lateral con la yema de los dedos teniendo cuidado con las uñas o los anillos ya que también pueden dañarle (paso 1).
- El condón debe ponerse cuando el pene está en erección, y siempre antes de que exista contacto del pene con los genitales femeninos. Se sujeta el preservativo por la punta, con la yema de los dedos, dejando un pequeño espacio para que se

deposite el semen y, sin dejar de sujetarlo, se desenrolla todo el preservativo hasta que cubra la totalidad del pene (pasos 2, 3 y 4).

- Una vez que se ha eyaculado, se sujeta con la mano el condón por la base y se retira el pene de la vagina **antes de que pierda la erección y se quede flácido**.
- Cuando se ha retirado se debe comprobar que el semen ha quedado depositado en el condón y que el condón no está roto ni perforado. A continuación se le hace un nudo y se tira a la basura (nunca tirarlo al váter o al suelo).
- Es recomendable leer las instrucciones de uso que vienen en el envase.
- En caso de rotura, o si se queda dentro de la vagina, existe riesgo de embarazo, por lo que podría ser necesario recurrir a la píldora postcoital o píldora del día después. En ese caso, la píldora postcoital ha de tomarse lo antes posible y siempre antes de que pasen 72 horas desde la rotura o retención. *(Ver información sobre Anticoncepción de Emergencia en página 30)*

Conviene no olvidar

- Cada condón o preservativo solo se utiliza una vez. **NUNCA se reutiliza**, aunque no haya habido penetración o eyaculación.
- Los preservativos se pueden dañar si se guardan en sitios muy calurosos o expuestos al sol.
- En contra de lo que pudiera parecer, el usar dos preservativos juntos **NO aumenta la seguridad**, sino que el roce entre ellos favorece la rotura.
- **El uso de preservativos no disminuye la potencia sexual, ni impide disfrutar de la sexualidad.**

Por el momento, el preservativo es el único anticonceptivo no permanente que pueden utilizar los varones, lo que le convierte

en un método inmejorable para compartir la responsabilidad de la anticoncepción con su pareja.

RECUERDA

Además de evitar los embarazos, es el método anticonceptivo más seguro para prevenir el SIDA y otras Enfermedades de Transmisión Sexual, siempre que se use de forma correcta y en cada relación sexual con penetración.

EL PRESERVATIVO FEMENINO (CONDÓN FEMENINO)

El condón femenino es una funda fina y holgada de plástico de poliuretano que tiene dos extremos, uno cerrado y otro abierto con dos anillos flexibles, uno en el extremo cerrado, que se usa



para colocarlo dentro de la vagina, y otro anillo más grande en el extremo abierto, que queda fuera de la vagina y que cubre los genitales externos.

Al igual que el preservativo masculino, impide el paso del semen al interior del útero y no tiene efectos perjudiciales, pudiendo ser una alternativa para las personas con alergia al látex.

Para su utilización:

- A diferencia del preservativo o condón masculino, el preservativo femenino se puede colocar en la vagina antes de que el pene esté en erección.
- Para ello se sujeta el anillo cerrado (interior) con los dedos y se introduce en la vagina (pasos 1 y 2).
- Una vez dentro, se mete el dedo índice dentro del condón y se empuja hasta que toque el cuello del útero, asegurándose después que el anillo exterior esté fuera de la vagina recubriendo los labios (paso 3).
- Una vez terminado el coito, se dan dos vueltas al anillo externo para que no se salga el semen y se tira del preservativo para sacarlo de la vagina (paso 4).
- A continuación se le hace un nudo y se tira a la basura (nunca tirarlo al váter o al suelo).

Conviene no olvidar

- Al igual que los preservativos masculinos es de un solo uso y NO se debe reutilizar.
- Conviene leer las instrucciones de uso que vienen en el envase. Con la práctica resulta muy fácil de utilizar.



RECUERDA

También es un método seguro para **PREVENIR** el SIDA y otras Enfermedades de Transmisión Sexual, siempre que se use de forma correcta y en cada relación sexual con penetración.

métodos hormonales

LA PÍLDORA (Anticonceptivos orales)

Son pastillas que contienen hormonas similares a las que producen los ovarios (estrógenos y gestágenos). Funcionan impidiendo la ovulación y por tanto el embarazo. Tomadas correctamente su seguridad anticonceptiva es muy alta.

Existen varios tipos de píldoras anticonceptivas, con diferente composición y dosis de hormonas. Es el médico/a de familia o ginecólogo/a quien tiene que aconsejar cuál es la más adecuada para cada mujer.

Para su utilización

- Para que sea efectiva hay que tomarla todos los días y aproximadamente siempre a la misma hora.
- Dependiendo del tipo de pastilla, la forma de tomarla será diferente:
Si el envase tiene 28 pastillas, se toman sin descansar todos los días y cuando se acaba un envase se comienza el siguiente.
Si el envase tiene 21 pas-



tillas, se toma una cada día hasta terminar el envase, se descansa 7 días y se comienza a tomar un nuevo envase. Durante los días en que se descansa de tomarla, la eficacia anticonceptiva permanece.

- Si se olvida una pastilla, se tomará otra antes de las siguientes 12 horas. En ese caso no se pierde la protección.
- Si han pasado más de 12 horas, no hay que tomar la píldora que se ha olvidado, sino que se toma la siguiente a la hora habitual. En este caso y hasta terminar ese envase, para evitar el embarazo se debe **ADEMÁS** utilizar preservativos si se tienen relaciones sexuales.

Conviene no olvidar

- Los vómitos, la diarrea y tomar algunos medicamentos pueden disminuir la protección de las pastillas. Si tienes alguno de estos síntomas o cuando precises tomar alguna medicación, debes consultárselo **siempre** a tu médico/a y mientras tanto utilizar **ADEMÁS** otro método anticonceptivo (por ejemplo el condón).
- Como todos los medicamentos, pueden presentarse efectos secundarios durante su administración. Ante cualquier síntoma anómalo que tengas debes consultar con tu médico/a.
- Por su composición hormonal, **NO todas las mujeres pueden tomar la píldora**, especialmente si padecen determinados problemas de salud, tales como algunas enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, problemas de coagulación sanguínea, algunas enfermedades del hígado o cáncer de mama, entre otras.
- Tampoco es recomendable que la tomen las mujeres que son fumadoras o mayores de 35 años.



- **Por eso SIEMPRE se debe consultar con el médico/a sobre la conveniencia de tomarla** y acudir a las revisiones y controles que te indique.

RECUERDA

Es un método que no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se debe utilizar **ADEMÁS** un preservativo.

LA MINIPÍLDORA

Es una píldora que contiene solamente una hormona (gestágeno) en lugar de dos como las anteriores. Al no contener estrógenos constituyen un método adecuado para aquellas mujeres que toleran mal los posibles efectos secundarios de los mismos o que tienen alguna contraindicación médica para su uso. La forma de actuar es la misma que las píldoras convencionales es decir, inhiben la ovulación.

Para su utilización

Existe un único preparado de 28 pastillas, debiendo tomarse una pastilla cada día a la misma hora, de forma continuada y sin descansos, y al terminar un envase se comienza el siguiente.



Conviene no olvidar

- No afecta a la producción de la leche por lo que es el tratamiento hormonal de elección en caso de estar lactando a un bebé.
- Ejerce un control peor sobre el ciclo menstrual que las píldoras combinadas, ocasionando por ello algunos episodios de hemorragia leve durante el ciclo. También la presentación del sangrado menstrual puede ser irregular.
- **SIEMPRE se debe consultar con el médico/a sobre la conveniencia de tomarla** y acudir a las revisiones y controles que él/ella indique.

RECUERDA

Es un método que no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se debe utilizar **ADEMÁS** un preservativo.

LOS PARCHES ANTICONCEPTIVOS

Es una pequeña lámina adhesiva de plástico que contiene las hormonas que impiden la ovulación y por tanto el embarazo. Esta lámina se pega a la piel y las hormonas se van “soltando” lentamente, pasando al organismo a través de la piel.

Para su utilización

- Se pone un parche en la piel cada semana durante tres semanas seguidas y la cuarta semana no



se pone ninguno. Este ciclo se repite todos los meses mientras se estén utilizando.

- El parche se puede poner en las nalgas, en el abdomen, en la parte superior del brazo (en el lado exterior) o en la parte superior de la espalda.
- Hay que vigilarlo cada día para comprobar que el parche está bien pegado, ya que si no lo está, pierde su eficacia.

Conviene no olvidar

- Debido a su composición hormonal tiene efectos secundarios y contraindicaciones similares a los expuestos para la píldora y no todas las mujeres los toleran o los pueden usar. (ver pag. 9).
- **SIEMPRE se debe consultar con el médico/a sobre la conveniencia de utilizarlos** y acudir a las revisiones y controles que te indique.



RECUERDA

Es un método que no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se ha de usar **ADEMÁS** un preservativo.



LA INYECCIÓN INTRAMUSCULAR ANTICONCEPTIVA

Al igual que las pastillas, las inyecciones anticonceptivas están compuestas por hormonas similares a las que producen los ovarios, impidiendo que se produzca la ovulación y por tanto el embarazo. La composición de la inyección puede variar: las hay sólo de una hormona (progesterona) o combinando dos tipos de hormonas (estrógeno y progesterona).

Para su utilización

La inyección puede ponerse **una vez al mes** o **cada tres meses**, dependiendo de la composición que tenga.

Conviene no olvidar

- Durante el tiempo en que se utilice la inyección pueden producirse ciertas alteraciones, tales como la ausencia de la regla después de su uso durante algunos meses o, por el contrario, la aparición de pequeñas pérdidas de sangre durante el tiempo que se utiliza.
- Al igual que la píldora y por estar compuesta de hormonas, no todas las mujeres pueden utilizarla. Las contraindicaciones son similares a las de la píldora (ver pag 9).
- **SIEMPRE se debe consultar con el médico/a sobre la conveniencia de utilizarla** y acudir a las revisiones y controles que te indique.

RECUERDA

Es un método que **NO protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se debe utilizar ADEMÁS un preservativo.**

EL IMPLANTE ANTICONCEPTIVO

Es una pequeña varilla de plástico flexible que se inserta debajo de la piel (normalmente de brazo) y que libera una hormona (progestágeno) a dosis muy bajas que impide el embarazo.

Para su utilización

- Siempre tiene que ser colocado por un médico/a experimentado/a.
- Una vez insertado, es eficaz durante tres años.

Conviene no olvidar

Debido a su composición hormonal tienen también algunos efectos secundarios y contraindicaciones. Por ello **SIEMPRE se debe consultar con el médico/a sobre la conveniencia de utilizarlo** y acudir a las revisiones y controles que indique.

RECUERDA

Es un método que no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se ha de usar **ADEMÁS un preservativo.**

EL ANILLO VAGINAL

Es un anillo hecho de material plástico flexible que se coloca en el interior de la vagina. El interior del anillo contiene hormonas anti-conceptivas a dosis bajas que se van liberando de forma constan-



te en la vagina y de allí pasan a la sangre impidiendo la ovulación y por tanto el embarazo.

Para su utilización

- El anillo se introduce en la vagina y se mantiene durante tres semanas de forma ininterrumpida, sin sacarlo en ningún momento durante esas tres semanas, pasadas las cuales se retira, se descansa una semana y se vuelve a introducir un nuevo anillo.
- Durante la semana de descanso normalmente se produce un sangrado vaginal parecido a la menstruación.

Conviene no olvidar

Debido a su composición hormonal tienen también algunos efectos secundarios y contraindicaciones por ello **SIEMPRE se debe consultar con el médico/a sobre la conveniencia de utilizarlo** y acudir a las revisiones y controles que te indique.

RECUERDA

Es un método que no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se ha de usar ADEMÁS un preservativo.

otros métodos

EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO ("D.I.U.", "el aparatico"; "la T de cobre")

Es un pequeño aparato de plástico que tiene normalmente forma de T con un hilo colgante en su extremo mas largo, y que se introduce dentro del útero para impedir el paso de los espermatozoides y evitar que el óvulo se deposite en la pared del útero. De esta forma se impide la fecundación.

Existen dos tipos de dispositivos intrauterinos (D.I.U.): **el de cobre**, hecho de plástico y envuelto en cobre y **el de liberación hormonal**, hecho también de plástico y que suelta una hormona femenina (progestágeno) de forma constante.

Para su utilización:

El D.I.U. solo puede colocarlo o retirarlo un/a ginecólogo/a o un médico/a debidamente entrenado para ello y es preferible que se haga durante la menstruación (regla). Una vez colocado, su eficacia anticonceptiva dura entre tres y cinco años, según el tipo de D.I.U. elegido.



Conviene no olvidar

- En ocasiones, sobre todo en los primeros meses después de ponerlo, puede haber aumento del sangrado menstrual.
- Para las mujeres que no han tenido embarazos o que mantienen relaciones sexuales con diferentes parejas no es un método recomendable.
- Tampoco puede usarse en el caso de que haya infecciones vaginales o alergia al cobre (para la T de cobre).
- Cuando se tiene el D.I.U. puesto hay que controlar más estrechamente que nunca, cualquier pequeña infección vaginal.
- No olvides que debes acudir a las revisiones periódicas que te indiquen, o en cualquier momento si tienes molestias.

Consulta con tu médico/a. Te aconsejará sobre su utilización, o no, según tu edad y tus circunstancias.

RECUERDA

Es un método que **NO PREVIENE** de las enfermedades de transmisión sexual ni del SIDA. Para prevenirlas se ha de usar **ADEMÁS** un preservativo.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUIRÚRGICOS

Se denominan métodos anticonceptivos quirúrgicos, porque se realizan mediante UNA INTERVENCIÓN QUIRÚRGICA en un centro sanitario.

Se consideran métodos anticonceptivos permanentes e irreversibles. Es decir que una vez que se han practicado, su eficacia anticonceptiva se mantiene para siempre, sin que normalmente pueda volver a producirse un embarazo. Si consideras esa posibilidad háblalo con tu médico/a o especialista para que te indique como realizarlo.

Cuando se realiza en la mujer se llama **Ligadura de trompas** y cuando se realiza en el hombre **Vasectomía**.

LIGADURA DE TROMPAS

Consiste en cortar, o en ligar (atar), las trompas de Falopio con lo cuál se impide el paso de los óvulos desde los ovarios hasta el útero y así no se puede producir el embarazo.

Se realiza mediante una pequeña intervención quirúrgica bajo anestesia y ha de practicarse en un Centro sanitario preparado para ello.



Una vez realizada, se sigue manteniendo la menstruación y la ovulación, **y no se ve afectada ni la capacidad ni el deseo sexual**.

VASECTOMÍA

Es una sencilla intervención quirúrgica que se practica con anestesia local. Consiste en cortar los conductos deferentes que son los que llevan los espermatozoides del testículo y así no pueden

salir al exterior cuando se produce la eyaculación. Por eso el óvulo de la mujer no puede ser fecundado y por tanto no se produce el embarazo.

Después de practicarla no se afecta la capacidad sexual, **manteniéndose el deseo sexual, la erección y la eyaculación igual que antes.**



RECUERDA

Es un método que no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. Para prevenirlas se ha de usar **ADEMÁS** un preservativo.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

LA PÍLDORA POSTCOITAL (O PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS)

La píldora postcoital está compuesta por un preparado hormonal (gestágeno) que retrasa o inhibe la ovulación e impide que el óvulo se asiente en el útero. Se utiliza para evitar el embarazo en el caso de que se hayan mantenido relaciones sexuales sin protección o que se produzca un fallo del método anticonceptivo que se esté utilizando, como por ejemplo la rotura de un preservativo.

Sólo se dispensa con receta médica, por tanto siempre debes

acudir a un Centro Sanitario para que te la receten. En el teléfono **900 70 69 69** te informarán donde dirigirte.

Para su utilización

El envase contiene dos pastillas. La primera pastilla hay que tomarla **ANTES DE QUE PASEN 72 HORAS** de la relación sexual no suficientemente protegida y la segunda 12 horas después. Otra forma de utilizarlas es tomando las dos pastillas juntas, de una sola vez, lo antes posible y siempre **ANTES DE QUE PASEN 72 HORAS** desde la relación sexual no protegida.

Siempre tiene que ser personal médico quien te indique como tienes que tomarla.

Cuanto antes se inicie la toma de las pastillas más seguridad existe. Pasadas 72 horas desde la relación sexual la eficacia no se puede garantizar adecuadamente.

Conviene no olvidar

Las píldoras postcoitales no son efectivas cuando hay un embarazo establecido. Por eso se debe descartar la presencia de un embarazo antes de tomarla.

RECUERDA

La píldora postcoital no debe utilizarse de forma habitual sino de manera excepcional y NUNCA ha de sustituir a un método anticonceptivo regular. Además no protege contra el SIDA ni otras enfermedades de transmisión sexual.

MÉTODOS INSEGUROS

Determinados métodos nos son eficaces para prevenir el embarazo y por tanto no se consideran seguros.

MÉTODO OGINO (O MÉTODO DEL RITMO)

Consiste en no tener relaciones sexuales en los días considerados fértiles, es decir los días próximos a la ovulación.

Se considera un método **muy poco eficaz Y POR TANTO DE MUY POCA SEGURIDAD** ya que el día de la ovulación puede variar por distintos motivos o en algunos casos puede haber más de una ovulación al mes y por tanto producirse un embarazo.



MÉTODO DE LA TEMPERATURA

Consiste en tomarse la temperatura todos los días del mes, por la mañana al despertarse. Cuando la ovulación se produce, hay una subida de la temperatura corporal que se mantiene hasta la siguiente regla y es en esos días cuando no se deben tener relaciones sexuales.

Al igual que el anterior se considera poco eficaz Y **POCO SEGURO para EVITAR embarazos.**

COITO INTERRUPTIDO (RETIRO O MARCHA ATRÁS)

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. **Es un método MUY POCO SEGURO** ya que antes de la eyaculación se expulsan gotas cargadas de espermatozoides que pueden producir un embarazo. Conlleva un grado de insatisfacción sexual que **puede dar lugar a alteraciones del estado de ánimo y nerviosismo, así como alteraciones vasculares (varices) en el aparato genital, sobre todo de la mujer.**

ESPERMICIDAS

Son sustancias químicas que se venden en forma de cremas o de óvulos vaginales y que introducidos en la vagina impiden el ascenso de los espermatozoides hacia el útero. **Es un método POCO SEGURO cuando se utiliza como método único y no protege contra el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual.**

FALSAS CREENCIAS O MITOS

ES FALSO pensar que no te puedes quedar embarazada:

- La primera vez que se tienen relaciones sexuales
- Cuando se tienen relaciones sexuales con la regla o menstruación
- Cuando se realiza el coito en determinadas posiciones
- Durante el periodo de lactancia, cuando se esta amamantando al bebé

NO tienen NINGÚN efecto anticonceptivo:

- Los lavados vaginales con agua o con agua mezclada con otras sustancias, después del coito
- Hacer ejercicios bruscos, como saltar o correr, después de tener relaciones sexuales
- Tomar o introducir en la vagina hierbas o pócimas que popularmente se dice que evitan el embarazo

ENTODOS ESTOS CASOS SE PUEDE PRODUCIR UN EMBARAZO SI NO SE USAN MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS SEGUROS Y EFICACES.