

Salud Sexual

Guía de Métodos Anticonceptivos



INDICE

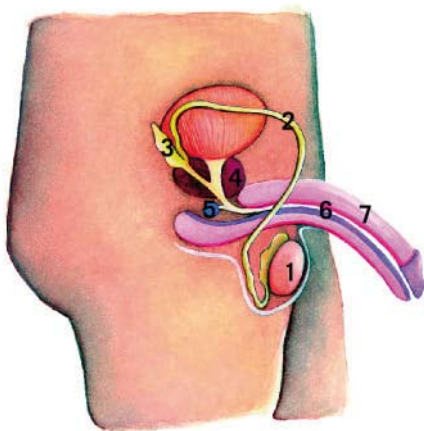
4	LA REPRODUCCIÓN	
5	EL CICLO MENSTRUAL	
8	MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	
7	MÉTODOS BARRERA	
15	MÉTODOS QUÍMICOS	
16	MÉTODOS HORMONALES	
22	MÉTODOS QUIRÚRGICOS	
23	ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES	3
24	MÉTODOS NATURALES	
26	MÉTODOS NO FIABLES	

LA REPRODUCCIÓN

El cuerpo humano posee células encargadas de la reproducción. El óvulo es la célula reproductora de la mujer y se forma en los ovarios. Los espermatozoides son las células reproductoras del hombre y se forman en los testículos.

En la mayoría de los varones los espermatozoides se producen de forma continuada, de modo que en cada eyaculación se liberan millones de ellos. El espermatozoide puede mantenerse vivo en el interior de la mujer hasta 5 días, siendo capaz de fecundar al óvulo durante estos días y originar un embarazo.

En la mayoría de las mujeres uno de los ovarios libera un óvulo una vez al mes, hacia la mitad del ciclo menstrual (ovulación). El óvulo tiene 3 o 4 días de vida, durante los que desciende por las trompas uterinas hasta el útero. Si en su camino es fecundado por un espermatozoide, puede producirse el embarazo.



- 1 Testículo
- 2 Conducto deferente
- 3 Vesícula seminal
- 4 Próstata
- 5 Glándula de Cowper
- 6 Uretra
- 7 Pene



- 1 Ovarios
- 2 Trompas
- 3 Útero
- 4 Vagina
- Recorrido del óvulo



Fecundación del óvulo por el espermatozoide

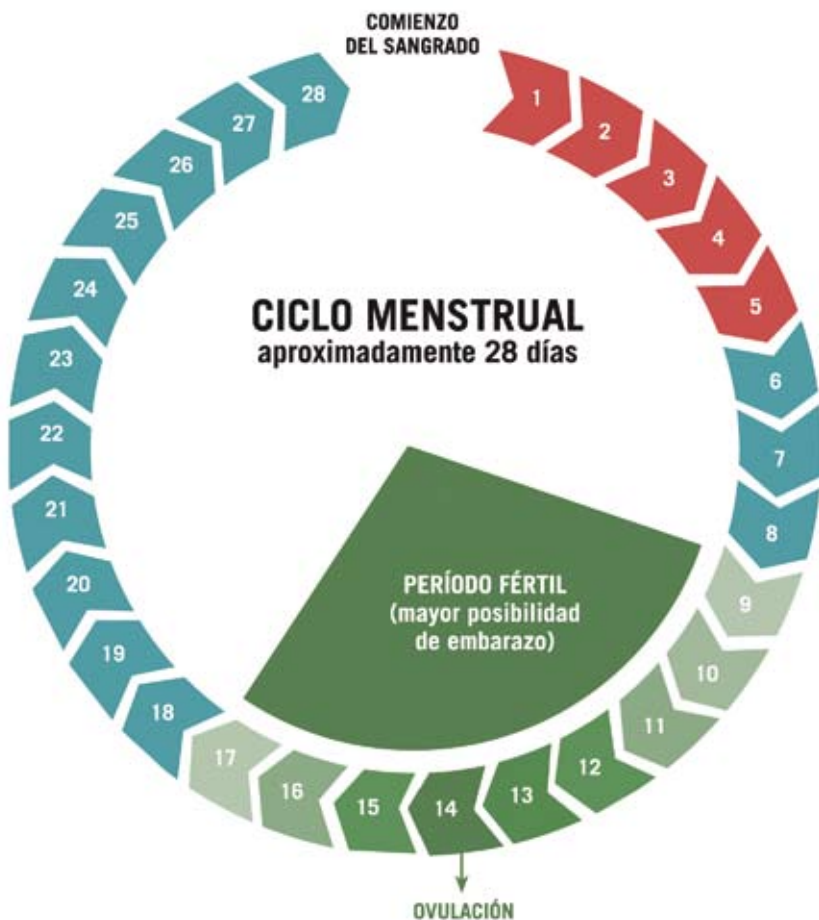
EL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual es el tiempo que transcurre desde el primer día de la regla hasta el primer día de la regla siguiente.

La duración de cada ciclo menstrual es aproximadamente de 28 días, aunque también son normales ciclos más cortos o más largos. Por eso los días fértiles de cada mujer pueden variar en función de la duración de su ciclo menstrual.

La menstruación aparece al final del ciclo, si no se ha producido el embarazo.

Si en los días fértiles de la mujer se mantienen relaciones coitales sin utilizar ningún método anticonceptivo, la posibilidad de embarazo es muy elevada.





Son todos aquellos que impiden la unión del óvulo y el espermatozoide y por tanto, la posibilidad de embarazo.

EL PRESERVATIVO MASCULINO O CONDÓN

¿Qué es?

El preservativo es una funda de goma (látex) que se coloca sobre el pene en erección cubriéndolo totalmente, de manera que impide que los espermatozoides contenidos en el semen pasen a la vagina. Es un método sencillo, práctico y bastante seguro si se usa de forma correcta. La seguridad de este método aumenta si además se utilizan productos espermicidas (cremas, gel, óvulo vaginal, etc).

Ventajas

Además de evitar el embarazo, el preservativo es el mejor método para prevenir las enfermedades de transmisión genital (herpes genital, virus del papiloma humano, SIDA). No tiene ningún efecto secundario ni contraindicaciones. Son de un solo uso. Pueden ser utilizados sin consejo del médico y se compran sin receta.



MÉTODOS BARRERA

Inconvenientes

Alergia al látex, posible irritación local (en estos casos es recomendable utilizar preservativos de poliuretano).

Falla si...

Se usa mal, se rompe, si no se retira el pene antes de que finalice la erección y el preservativo se queda en la vagina. Se recomienda mantenerlo en lugar fresco y seco. Hay que comprarlo en establecimientos que ofrezcan garantías. Debe desecharse si ha caducado.

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

RECUERDA

- Los preservativos deben guardarse en lugar fresco y seco, evitando la exposición prolongada al calor o al sol (bolsillo del pantalón, cartera, guantera del coche).
- Comprobar que en el envase figura una referencia al cumplimiento de los requisitos sanitario de calidad según las normas UNE o RQTS.
- No dañar el preservativo al abrir el envoltorio. No utilizar objetos cortantes.
- Colocar el preservativo cuando el pene está erecto.
- Si se quiere usar un lubricante, utilizar cremas hidrosolubles (glicerina). No es recomendable emplear sustancias oleosas como la vaselina, ya que dañan el preservativo.
- Tras la eyaculación, el pene debe retirarse lentamente antes de que finalice la erección, sujetando el preservativo por su base para asegurar que no se quede dentro ni haya salida de semen.
- Se ha de utilizar un preservativo nuevo en cada relación sexual.

MÉTODOS BARRERA

MODO DE EMPLEO



Comprueba que no esté caducado. Abre el condón con cuidado de no romperlo con las uñas, dientes o anillos.

Comprueba que el condón esté del derecho, soplando a través del aro. Si te equivocas, usa uno nuevo.



Pon el condón antes de cualquier contacto y con el pene erecto.

Aprieta con los dedos el depósito para evitar que quede aire en el interior y se rompa durante la relación.

Desenrollalo sobre el pene con el aro hacia fuera.



Quita el condón cuando el pene aún esté erecto y tíralo a la basura, no al suelo ni al water.



MÉTODOS BARRERA

EL PRESERVATIVO FEMENINO

¿Qué es?

Es una bolsa cilíndrica de goma (poliuretano) lubricada que una vez colocada recubre totalmente la vagina. Tiene un anillo interior (extremo cerrado de la bolsa) que facilita su colocación al introducirlo como si fuera un tampón e impide que entren los espermatozoides, y otro anillo exterior (extremo abierto) que queda por fuera, en la entrada de la vagina. Para retirarlo, se gira el anillo exterior, se extrae suavemente y se tira a la basura.

Ventajas

Las mismas que el preservativo masculino, aunque es algo más caro. Son de un solo uso. Pueden ser utilizados sin consejo del médico y se compran en farmacias.

Inconvenientes

Es un poco más difícil de colocar que el preservativo masculino y poco estético ya que sobresale y resta sensibilidad vaginal.

Falla si...

10 Se coloca mal, se rompe o se pone después de que haya habido penetración.

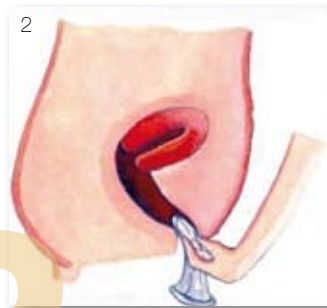


MÉTODOS BARRERA

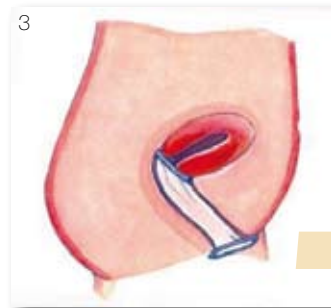
MODO DE EMPLEO



Comprueba que no esté caducado. Abre el preservativo con cuidado de no romperlo con las uñas, dientes o anillos.



Introducir en la vagina como si fuese un tampón.



El preservativo recubre el interior de la vagina, una vez colocado.



Retirar girando el anillo exterior y extrayéndolo suavemente.

MÉTODOS BARRERA

EL DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

¿Qué es?

Es un pequeño aparato de plástico provisto de un hilo de cobre enrollado. Se coloca dentro del útero y actúa como un agente extraño que impide la anidación del óvulo fecundado. El cobre ejerce además una acción de barrera frente a los espermatozoides.

Tienen distintas formas, aunque el modelo más común es en forma de T. El diseño más actual no tiene cobre e incorpora un pequeño depósito de progestágeno que se libera en el útero.

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



12



Ventajas

Puede permanecer colocado de 3 a 10 años, según el modelo, sin perder su efecto anticonceptivo. Se extrae cuando se desee. El DIU que incorpora hormonas acorta la menstruación.

Inconvenientes

No previene las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA. Puede ocasionar menstruación abundante y existe un bajo riesgo de infección. No debe utilizarse en caso de malformaciones uterinas, fibromas o enfermedad inflamatoria pélvica.

Falla si...

Si no se coloca correctamente.



EL DIAFRAGMA

¿Qué es?

Es un disco de goma (látex) que se coloca en el interior de la vagina horas antes de comenzar la relación sexual y cubre el cuello del útero impidiendo el paso de los espermatozoides.

Para su uso es necesario el asesoramiento del ginecólogo/a, que indicará el tamaño y las medidas necesarias (existen hasta 18 tallas diferentes), instrucciones de colocación y controles a realizar.

Una vez colocado, debe cubrir el cuello del útero por completo. Recuerda que tiene que utilizarse siempre con crema espermicida. 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 de la última relación sexual con penetración. No existe inconveniente en tomar una ducha. No debe dejarse colocado más de 24 horas, por el riesgo de infección.

Ventajas

A diferencia del preservativo masculino, no es de un solo uso. Puede lavarse con agua y jabón y guardarse una vez seco (no utilizar talco) en una caja cerrada hasta la próxima vez.

Inconvenientes

Puede favorecer la aparición de infecciones urinarias.

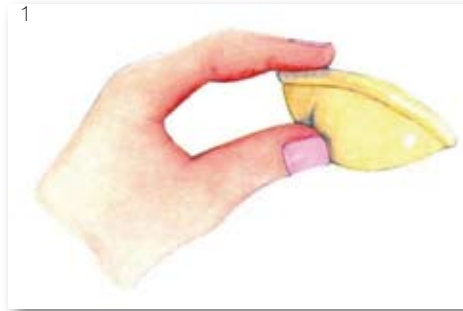
Falla si...

Se coloca mal o no se siguen correctamente las normas de utilización.

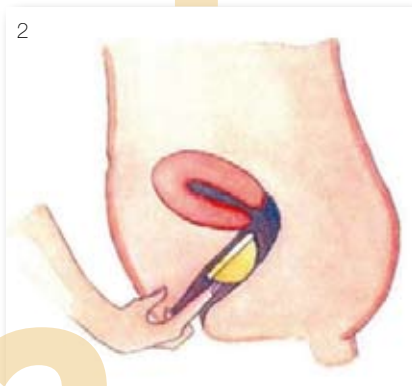


MÉTODOS BARRERA

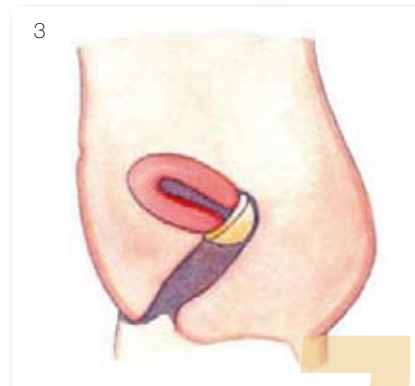
MODO DE EMPLEO



Usar la talla de diafragma recomendada por el ginecólogo/a.



Introducir en la vagina como si fuera un tampón.



No retirar hasta transcurridas 6 horas de la penetración.

ESPONJA

¿Qué es?

La esponja es de poliuretano y tiene forma de hongo con una pequeña asa para extraerla. Se introduce en la vagina para evitar el paso de espermatozoides, donde debe permanecer al menos hasta seis horas tras el coito. Es aconsejable utilizarla con espermicidas.

Inconvenientes

Su colocación es algo más complicada que la del diafragma. No es un método muy eficaz y no previene las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.



ESPERMICIDAS

¿Qué es?

Son cremas, geles, óvulos o supositorios vaginales que contienen productos químicos (nonoxinol-9, benzalconio) que actúan destruyendo los espermatozoides. Hay que colocarlos en la vagina siempre antes del coito (el óvulo 10 minutos antes). Cada dosis es efectiva durante 1 hora, por lo que se debe repetir la aplicación con cada coito.

Inconvenientes

Es aconsejable su uso combinado o asociado a otros métodos naturales o de barrera, ya que por sí solos no son fiables. Se recomienda no efectuar lavados vaginales en las 6 horas siguientes al coito. No existe inconveniente en tomar una ducha.



MÉTODOS HORMONALES

LA PÍLDORA

¿Qué es?

La píldora anticonceptiva contiene cantidades variables de hormonas similares a las que sintetiza el organismo (estrógenos y progestágenos), las cuales inhiben la producción y liberación de óvulos por el ovario. También actúan espesando el moco cervical, de forma que se impide el paso de los espermatozoides, y adelgazando la mucosa uterina para que no se produzca la implantación.



Existen varios tipos: la píldora anticonceptiva oral combinada y la mini píldora, que pueden presentarse en estuches de 21 o 28 unidades. Todas son muy seguras desde que empiezan a tomarse (primer ciclo de pastillas) siempre que se haga correctamente (a la misma hora, durante los días correspondientes). Es recomendable utilizar preservativo durante el primer ciclo de pastillas.

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

Ventajas

En muchas mujeres mejora los trastornos del ciclo menstrual y la regla se vuelve más corta e indolora. No exige manipulación.

Inconvenientes

No deben utilizar este método las mujeres con hipertensión arterial, afecciones cardíacas severas, diabetes o enfermedades hepáticas. No es recomendable su uso en mujeres mayores de 35 años, especialmente las fumadoras. Aunque es un método anticonceptivo muy efectivo, no previene las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.

Falla si...

Se te olvida tomarla o varías mucho la hora de las tomas. También si vomitas o tienes diarrea intensa en las cuatro horas siguientes a su ingestión.



RECOMENDACIONES DE UTILIZACIÓN

- 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 tomar la píldora. La píldora siguiente se tomará a la hora acostumbrada.
 - si han pasado más de 12 horas desde la hora de la toma habitual, sáltate la pastilla olvidada y continúa los días siguientes con la toma normal hasta terminar el envase. Utiliza además medidas anticonceptivas complementarias (por ejemplo, preservativo) durante 7 días, ya que en esos 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, debes repetir la misma toma de un envase diferente.



MÉTODOS HORMONALES

ANILLO VAGINAL

¿Qué es?

Es un anillo de plástico flexible que se introduce en la vagina, manteniéndose tres semanas. Durante este periodo de tiempo, al contacto con la mucosa vaginal libera una dosis muy baja de hormonas similares a las utilizadas en las píldoras anticonceptivas orales, que impiden la ovulación y espesan el moco cervical.

El anillo debe ser introducido durante los primeros 5 días siguientes al del comienzo de la menstruación y se usa continuamente tres semanas, al cabo de las cuales ha de ser extraído y descansar una semana para que se produzca el sangrado cíclico. El anillo anticonceptivo está diseñado para prevenir el embarazo durante cuatro semanas. Por eso debe insertarse un nuevo anillo cada mes.



18

Se coloca de forma similar a un tampón, oprimiendo los bordes del anillo para que adopte una forma ovalada y empujándolo suavemente dentro de la vagina hasta la posición en que te sientas más cómoda. Para sacarlo, utilizar un dedo y tirar hacia fuera. La posición del anillo en la vagina no es esencial para garantizar su funcionamiento. Con el fin de asegurar la protección, el anillo no deberá estar nunca fuera de la vagina más de tres horas durante el periodo de las tres semanas. Pueden utilizarse preservativos masculinos o espermicidas con el anillo, especialmente durante la primera semana de uso.

Ventajas

Como el uso del anillo es vaginal y las hormonas no se tienen que absorber a nivel gastrointestinal, si vomitas o tienes diarrea el anillo sigue siendo igual de eficaz.

Inconvenientes

Puede provocar pérdidas de sangre fuera de la regla. Es más caro que la píldora. Necesita receta médica. No previene las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.

Falla si...

Te olvidas de colocar el nuevo anillo vaginal en el plazo de tiempo establecido o el anillo está fuera de la vagina durante más de 3 horas.



IMPLANTES

¿Qué es?

Son cápsulas o varillas de plástico que se insertan quirúrgicamente bajo la piel con anestesia local y liberan constantemente dosis de hormonas anticonceptivas que inhiben la ovulación y actúan sobre el moco cervical y la mucosa uterina.

Ventajas

Una vez colocado, su efecto persiste entre 3 y 5 años. Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces. Si deseas quedar embarazada, el médico lo puede retirar en pocos minutos. Requiere indicación y supervisión médica.

Inconvenientes

Puede asociarse a efectos no deseados que suelen desaparecer a los tres meses de uso (dolor de cabeza, irregularidades en el ciclo menstrual, cambio en el peso corporal...). Es un método caro. No protege frente a las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.

Falla si...

No lo cambias después del periodo de tiempo establecido.



MÉTODOS HORMONALES

INYECTABLES

¿Qué es?

Son inyecciones de hormonas anticonceptivas para inhibir la ovulación. La inyección debe ser administrada por personal sanitario en el brazo, las nalgas o en el muslo.

Pueden ser inyecciones mensuales o trimestrales. La mensual contiene estrógenos y progestágenos mientras que la trimestral es de progestágenos. El método es eficaz a las 24 horas de la inyección.

Ventajas

Al ser inyectable, evita el paso por el hígado, por lo que tiene menos efectos secundarios que la píldora. La inyección de progestágenos puede administrarse tras el parto y durante la lactancia.

Inconvenientes

Produce cambios de frecuencia, duración o cantidad de la regla. Está contraindicada en mujeres con cáncer de mama o genital, con hemorragias uterinas o con migraña. No protege frente a las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.

Falla si...

Nos olvidamos de repetir las dosis en el momento indicado, con un margen de siete días.





PARCHE TRANSDÉRMICO

¿Qué es?

El parche transdérmico es muy fino y se coloca en la piel limpia y seca, preferiblemente en nalgas, abdomen, parte superior del brazo y parte superior del tronco (excepto en el pecho). Libera estrógenos y progestágenos que se absorben por la piel y llegan directamente a la sangre. Se cambia cada siete días durante tres semanas. En la cuarta se produce la menstruación.

Ventajas

No se despegas en la ducha, la piscina ni por el sudor. Tiene menos efectos que la píldora ya que evita el paso hepático.

Inconvenientes

Aunque no se nota con la ropa, puede ser antiestético. Es un método caro. No protege frente a las enfermedades de transmisión genital ni el SIDA.

Falla si...

Si se coloca mal, se despegas o no se adhiere bien y no sabes cuanto tiempo ha pasado. En todo caso existe un margen de seguridad de 48 horas.



MÉTODOS QUIRÚRGICOS (ESTERILIZACIÓN)

Son métodos permanentes después de los cuales es muy difícil el embarazo.

LIGADURA DE TROMPAS (MUJER)

¿Qué es?

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. La operación requiere anestesia y hospitalización. No produce alteraciones en la actividad sexual ni en la menstruación. En la actualidad se están desarrollando nuevas técnicas que permiten desbloquear las trompas, si se decide tener hijos. También es posible la fecundación in vitro.

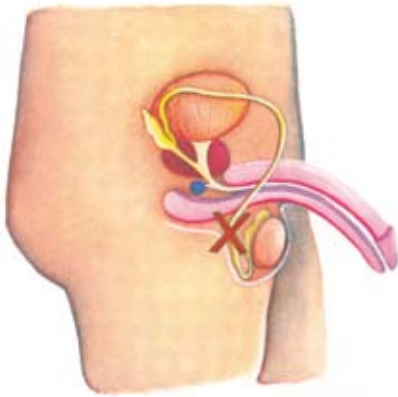


VASEC-TOMÍA (HOMBRE)

¿Qué es?

Es una operación quirúrgica 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, pero no contiene espermatozoides. Hay que realizar una revisión para comprobar que no quedan espermatozoides en el semen y, hasta ese momento, utilizar otro método anticonceptivo.





ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

La píldora postcoital o del día siguiente solo debe ser utilizada cuando por circunstancias especiales se ha realizado un coito sin protección o ha fallado el método anticonceptivo habitual.

El método más usado es el que se basa en la utilización de la presentación que contiene dos pequeños comprimidos de progestágenos. Para que sea eficaz, debe tomarse cuanto antes y nunca transcurridas más de 72 horas tras el coito, ya que la eficacia disminuye a medida que transcurre el tiempo.

La píldora postcoital no evita el embarazo si no se toma correctamente, siguiendo los plazos establecidos. Si la regla se retrasa cinco días pese a haber tomado la píldora postcoital, será necesario realizar una prueba de embarazo. No interrumpa un embarazo ya establecido.

La anticoncepción de emergencia es un método de uso ocasional. En ningún caso debe sustituir un método anticonceptivo convencional. Si has demandado esta píldora en varias ocasiones, acude a tu médico para adoptar un método tradicional.



MÉTODOS NATURALES

Los métodos naturales están basados en los cambios que se producen en la mujer según el momento del ciclo menstrual, que permiten identificar los días fértiles del mismo y evitar mantener relaciones sexuales con coito durante los mismos.

Es necesario un aprendizaje adecuado con asesoramiento profesional, motivación y autocontrol. Se debe observar el ciclo menstrual durante unos meses antes de utilizarlos, para conocer la regularidad y los cambios que se producen en el cuerpo dependiendo del momento del ciclo.

Usados como método único son poco seguros, pero su fiabilidad aumenta si se combinan con algún otro método de barrera.

MÉTODO DE OGINO-KNAUS (MÉTODO DEL CALENDARIO)

¿Qué es?

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.

Se suelen considerar fértiles el día de la ovulación, que corresponde con la mitad del ciclo, cinco días antes y tres después.

Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 ovulación	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



MÉTODO BILLINGS (MÉTODO DEL MOCO CERVICAL)

¿Qué es?

En la vagina se produce un flujo o moco vaginal cuyo aspecto y consistencia varía 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. Durante el resto del ciclo es más amarillento y espeso o bien no hay flujo. No se deben tener relaciones coitales (o bien usar preservativos) cuando el moco es fluido y hasta tres días después de que haya dejado de serlo.



MÉTODO DE LA TEMPERATURA BASAL

¿Qué es?

En los días más fértiles se produce un aumento de la temperatura corporal. El método 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).

Se apuntará en papel milimetrado la temperatura obtenida cada día, a modo de gráfica, anotando también cualquier circunstancia que pueda haber alterado la temperatura (indisposición, trasnochar, etc). La temperatura sube ligeramente en los días posteriores a la ovulación y se mantiene así hasta la regla. Los días más fértiles son los 5 anteriores y 3 posteriores al día en que se produjo el máximo aumento de temperatura.



MÉTODO COMBINADO O SINTOTÉRMICO

¿Qué es?

Combina la observación del moco cervical con la temperatura corporal en reposo y otros signos que acompañan a la ovulación (tensión mamaria, dolor abdominal, etc.).

MÉTODOS NO FIABLES

COITUS INTERRUPTUS (MARCHA ATRÁS)

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación. No es un método fiable ya que antes de la eyaculación se expulsa un líquido lubricante que contiene espermatozoides y puede producir embarazo. Su control depende exclusivamente del hombre.

LACTANCIA Y AMENORREA

Durante los meses que dura la lactancia no suele haber regla (amenorrea) y la fertilidad en la mujer suele disminuir, pero no desaparece totalmente. La primera ovulación tras el parto sucede con frecuencia durante la lactancia, por lo que hay posibilidad de embarazo.

DUCHAS VAGINALES DESPUÉS DEL COITO

Con la presión del agua se favorece que los espermatozoides lleguen rápidamente al cuello del útero después de la eyaculación, por lo que no sólo no son útiles como método anticonceptivo, sino que además pueden favorecer el embarazo.

RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN

Las relaciones sexuales con penetración mantenidas durante la menstruación pueden producir un embarazo ya que, aunque es muy poco frecuente, podría estarse produciendo otra ovulación además de la que correspondería a la mitad del ciclo.





Castilla-La Mancha