

Debes Saber

Una mujer puede quedar embarazada:

- La **primera vez** que tenga relaciones coitales.
- Cuando tenga relaciones sexuales **estando con la regla**.
- Aunque **orine después** del coito.
- Cuando esté **amamantando** a su bebé.

No tienen ningún efecto anticonceptivo:

- Los **lavados o duchas** vaginales después del coito.
- Introducir en la vagina **hierbas o pócimas**.



No se consideran métodos eficaces para prevenir un embarazo:

- El **método del ritmo o método del calendario**.
- El coito interrumpido, "**marcha atrás**" o "**terminar afuera**".
- Las **cremas espermicidas**, cuando se usan **solas**.

En adolescentes y mujeres con ciertas enfermedades y/o factores de riesgo, un embarazo supone una amenaza para su salud.

métodosde barrera

métodos hormonales

dispositivos intrauterinos

métodos permanentes

anticoncepción de emergencia

¿Dónde Acudir?

Un grupo de profesionales sanitarios te ayudará a elegir el método anticonceptivo que más te convenga.

Centros de Salud de la Comunidad de Madrid y Centros de Salud Municipales con Servicios de Planificación Familiar de los distintos Ayuntamientos de la Comunidad de Madrid. Para más información puedes llamar a:

012

Centros Municipales de Salud del Ayuntamiento de Madrid:

010

Centro Madrid Salud Joven:

91 588 96 77/78

Centro Joven de Anticoncepción y Sexualidad de Madrid:

91 531 66 55



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.
www.madrid.org/publicamadrid

No dudes en llamar y pedir información

PÁGINAS WEB

www.madrid.org/sanidad www.apfm.es

www.madridsalud.es/contacte.php



métodos anticonceptivos

Sexualidad y Anticoncepción

La sexualidad forma parte de nuestro desarrollo como personas y está presente a lo largo de nuestra vida, permitiéndonos obtener y dar placer, afecto y comunicarnos. Está muy influida por la cultura, las creencias y los valores sociales vigentes en cada momento.



La Anticoncepción

Consiste en el uso de métodos anticonceptivos que evitan los embarazos no deseados, y que, además, permiten decidir el momento y el número de los que se quiere tener. Implica:

- Una conducta sexual responsable, libre de presiones, discriminaciones y violencia.
- Relaciones igualitarias entre el hombre y la mujer, basadas en el respeto y consideración a los deseos del otro.
- Libertad para hablar, negociar y elegir el método anticonceptivo más adecuado.
- Disponer de información completa sobre los distintos métodos anticonceptivos.
- Recibir asesoramiento sobre cómo evitar las infecciones y enfermedades de transmisión sexual (ITS)

En la elección de un método anticonceptivo es conveniente contar con el asesoramiento de un profesional sanitario.



Métodos de Barrera

El preservativo masculino (condón)

Es una **funda de látex** que se coloca en el pene en erección y siempre antes de la penetración.

- Es un método **eficaz** cuando se usa siempre, de forma correcta y se verifica su integridad.
- Hay que mirar siempre la **fecha de caducidad**.
- Nunca se reutiliza.
- El **calor puede dañarlo** (no llevarlo en billeteras, guanteras, etc.).
- El envoltorio **se abre** con la yema de los dedos, **con cuidado** para no dañarlo.
- Se utiliza **un condón por cada coito o penetración**. Si se usan dos juntos se pueden romper.



El preservativo femenino

Es una funda de **material plástico** que se coloca **dentro de la vagina**, antes de la penetración.

- Es un método **eficaz** cuando se usa correctamente.
- Al igual que el anterior, **no se reutiliza** y hay que verificar la **fecha de caducidad**.



Además de prevenir el embarazo, los preservativos masculinos y femeninos protegen contra el VIH/sida y otras infecciones de transmisión sexual.

Métodos Hormonales

Son preparados que contienen una o dos hormonas similares a las que producen los ovarios. Impiden la ovulación y por tanto el embarazo. Deben ser **recetados por un médico**, ya que en algunas mujeres su uso no está indicado.

La píldora



- Es **muy eficaz si se toma correctamente** los días señalados, se tengan o no relaciones sexuales.

La inyección trimestral

Sólo contiene una hormona. Es muy eficaz y de larga duración. Se administra por vía intramuscular **una vez cada 12 semanas**.



El implante anticonceptivo

Es una **varilla de plástico** flexible que se pone **debajo de la piel** y libera hormonas anticonceptivas lentamente.

- Su duración es de 3 años.
- Es el **método anticonceptivo más eficaz que hay actualmente**.

El parche anticonceptivo

Es una pequeña lámina de plástico que **se pega sobre la piel** (hombro, torso, nalgas, abdomen).

- **Libera hormonas** anticonceptivas lentamente en la sangre.
- Se coloca **un parche por semana** durante **tres semanas seguidas**. A la cuarta se descansa.



El anillo vaginal

Es un anillo de plástico flexible que la propia mujer se **coloca fácilmente en la vagina**, donde libera las hormonas anticonceptivas.

- Se deja puesto **tres semanas seguidas** y en la cuarta semana se retira.
- Tiene una alta eficacia si no hay olvidos en su reposición.



La minipíldora

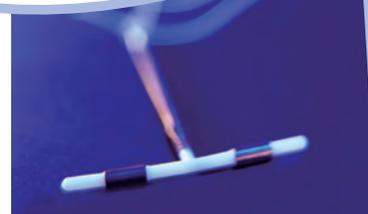
- Anticonceptivo con una sola hormona, eficaz si no se cometen olvidos en su toma.
- Se puede tomar durante la lactancia, 6 semanas después del parto.

Dispositivo Intrauterino

Pequeño aparato en forma de T (DIU, T de cobre)

- Puede ser de plástico (que libera una hormona) o de metal (sin hormonas).
- Debe ser colocado por un sanitario en el útero, preferentemente durante la regla o menstruación.
- Se recomienda cambiarlo cada 5-10 años, según el modelo.
- Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces que existen.

Los métodos hormonales y el DIU no protegen contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Para prevenirlas se debe usar además un preservativo.



Métodos Permanentes

Se consideran definitivos e irreversibles.

Para la mujer: métodos quirúrgicos (Ligadura de trompas)

- Consiste en ligar o cortar las trompas de Falopio impidiendo el paso de los óvulos hacia el útero.
- No afecta el deseo sexual.

Para la mujer: Implante intratubárico (Essure)

- Es un método NO quirúrgico que consiste en insertar unas espirales en las Trompas de Falopio.
- Tampoco afecta el deseo sexual.

Para el hombre: Vasectomía

- Consiste en una incisión de los conductos por donde salen los espermatozoides.
- No provoca impotencia ni afecta al deseo sexual.



Los métodos permanentes no protegen contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Para prevenirlas se debe usar además un preservativo.

Anticoncepción de urgencia

Consiste en el uso de un fármaco o un dispositivo intrauterino de cobre como medida de urgencia en ciertos casos:

- Cuando el coito ha sido practicado sin ninguna protección.
- Cuando falla el método utilizado habitualmente (condón roto, olvido de la píldora, etc.)

Es preciso hacer uso de ella cuanto antes y NUNCA después de que pasen 5 días desde el coito de riesgo. Para el caso de la "píldora postcoital", pasadas 72 horas no se garantiza su eficacia.

Consulta a los profesionales de tu centro de salud, centro de planificación familiar o farmacia.

Para más información sobre dónde acudir, llama al 012 o al 010.