

métodos



JUNTA DE ANDALUCIA

Índice

▶ Anticoncepción	01
▶ Métodos anticonceptivos	02
▶ Preservativo masculino	03
▶ Preservativo femenino	09
▶ Píldoras anticonceptivas	11
▶ Anillos o aros vaginales	13
▶ Implantes o varillas subcutáneas	14
▶ Parches anticonceptivos	15
▶ Diafragma	16
▶ Dispositivo intrauterino D.I.U.	17
▶ Vasectomía	19
▶ Ligaduras de trompas	19
▶ Anticoncepción de emergencia	20
▶ Otras prácticas anticonceptivas	23

edición consejería de salud JUNTA DE ANDALUCÍA
diseño·maqueta·ilustraciones esther morcillo + fernando cabrera



Métodos

anticoncepción

Los anticonceptivos son un conjunto de métodos empleados para evitar que con las relaciones sexuales se produzcan embarazos.

Conocer los métodos que evitan el embarazo y elegir el que más conviene ayuda a vivir la sexualidad de forma más placentera y sana.

Evitar un embarazo no deseado es responsabilidad personal de la chica y del chico, compartida por los dos.

No hagas casos de comentarios y falsas ideas acerca de cómo no te quedas embarazada. Si lees este cuadernillo verás qué fácil es evitar el embarazo y disfrutarás más de tu sexualidad.

Si algo no te queda claro, no dudes en pedir más información.



ANTICONCEPTIVOS

métodos anticonceptivos

Existen muchos métodos anticonceptivos y cada uno de ellos tiene sus ventajas y sus inconvenientes. No hay un método ideal y perfecto que vaya bien a todas las personas. Según la edad, situación personal, económica, frecuencia en las relaciones, salud, etc., se podrá utilizar uno u otro método, que podrá cambiar a lo largo de la vida.

Es importante pedir información al personal sanitario.

¿Cómo elegir el mejor método para cada persona?

Como norma, hay que tener en cuenta que el mejor es:

- El que es negociado y aceptado por ambos miembros de la pareja.
- El que no perjudique a la salud
- El más eficaz
- El que esté bien utilizado
- El que además prevenga enfermedades de transmisión sexual.

El más recomendable para los jóvenes es el

PRESERVATIVO



Preservativo masculino

¿Qué es?

Es una funda de látex que se desenrolla sobre el pene en erección.

¿Cuál es la utilidad del preservativo masculino?

- Protege de las enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA.
- Evita embarazos no deseados.



uso correcto del preservativo



- ▶ **1** El preservativo has de tenerlo disponible para el momento que lo necesites y si llevas más de uno, mejor. Por si acaso.
- ▶ **2** Abre el envase con cuidado de no dañarlo con las uñas, los dientes o algún objeto cortante.
- ▶ **3** Debe colocarse con el pene en erección y antes de cualquier contacto genital, ya que las secreciones que se producen antes de la eyaculación contienen semen.
- ▶ **4** Coge el preservativo por la punta (depósito) y sujétalo entre los dedos pulgar e índice para evitar que quede aire en su interior. Colócalo sobre la punta del pene dejando espacio para que se deposite el semen.
- ▶ **5** Desenróllalo cuidadosamente hasta que cubra totalmente el pene.
- ▶ **6** Después de eyacular, retira el pene, antes de que desaparezca totalmente la erección, manteniendo puesto el preservativo y sujetandolo por su base para asegurar que no se salga el semen.
- ▶ **7** Una vez usado, se anuda y se tira a la basura, nunca al váter.

- Debes saber que el uso de más de un preservativo simultáneamente no aumenta la protección, sino todo lo contrario, aumenta el riesgo de la rotura de ambos.
- Comprueba que el semen está en el depósito.

¿Dónde se pueden comprar?

En farmacias y también en sex-shop, grandes comercios y condonerías.

Se pueden comprar en otros establecimientos, siempre que te ofrezcan garantías.



¿Cuánto cuestan?

Un preservativo viene a costar algo menos que un refresco. El precio varía ligeramente en función de la marca, el tipo y el número de preservativos que contiene el envase.

En algunos lugares se suministra de manera gratuita: servicios de planificación familiar de los centros de salud, puntos de información sexual, asociaciones juveniles, consejos de la juventud...

¿Cómo guardarlos?

Hay que tener especial cuidado en no guardarlos en bolsillos traseros del pantalón o en lugares que estén expuestos a muchos roces con la ropa o con la piel.

Tampoco deben sufrir cambios bruscos de temperatura. Evita tenerlos en lugares como la guantera del coche o de la moto.

Puedes guardarlos en lugares frescos y secos: cajones, bolsos, condoneras, cajas...



¿Hay diferentes tipos?

Sí, hay mucha variedad: superfinos (casi no se notan), de colores, de sabores, anatómicos, hipoalérgicos (para los alérgicos al látex), con diferentes medidas, longitud y grosor, etc.

Existen para todos los gustos: se trata de ver cuál le gusta más a cada persona y a cada pareja.

¿Se puede romper un preservativo?

Sí, pero no es fácil.

Pueden romperse por un roce con las uñas, piercings, anillos... **Mejor no abrir el envase con los dientes.**

O por usar el preservativo con lubricante con base de aceite (vaselina, crema hidratante). Conviene **utilizar lubricante con base de agua.**

O por no desenrollarlo por completo hasta el final una vez colocado en el pene... **Hay que desenrollarlo entero, quedando el pene totalmente cubierto, aunque sobre algo por la punta.**

Por utilizar un preservativo caducado o sin homologar... **Mirar la caducidad y la homologación en el envoltorio y comprar preservativos de calidad.**

Por guardarlos en un lugar inapropiado, como guanteras de coches o motos o bolsillo traseros... **Hay que guardarlos en un lugar apropiado.**

Por excesiva sequedad vaginal, bien por falta de estimulación, por prisas o miedos al realizar la penetración...
¡No hay prisas!

Por el consumo de alcohol o drogas, que obstaculizan un uso apropiado y un buen disfrute... **El alcohol no es buena compañía.**

► RECUERDA

- El preservativo es de un solo uso.
- Es de fácil adquisición.
- Es fácil de usar y puede llegar a ser muy divertido, sugerente y erótico.
- No se pierde tanta sensibilidad como dicen. Es como una segunda piel, fina, sensible y segura.
- Las chicas deben llevar y saber colocar el preservativo.



**EL NÚMERO 1
DE LOS MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS**



Preservativo femenino

¿Qué es?

Es una funda de poliuretano que recubre las paredes de la vagina.

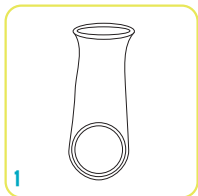
¿Cómo se utiliza?

El aro interno se dobla y se introduce en la vagina como un tampón, siempre antes de la penetración. Nos ayudamos con el dedo para asegurarnos que llega hasta el cuello del útero.

Para retirarlo hay que girar el anillo exterior enrollando el preservativo y tirar suavemente para extraerlo de la vagina.

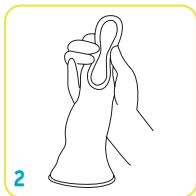
► RECUERDA

- Es de un sólo uso y no necesita receta.
- Con él, las chicas son más autónomas a la hora utilizar un método de protección.
- No produce ningún tipo de alergias.



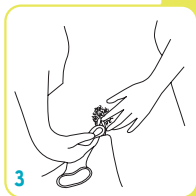
1

Frotar el preservativo para extender el lubricante.



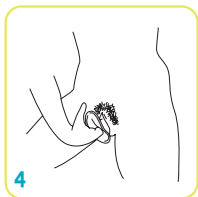
2

Sujetar por el aro.



3

Introducir lo más posible.



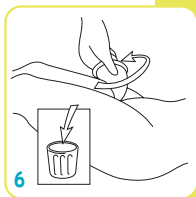
4

Empujar hacia arriba.



5

Guiar el pene dentro del preservativo.



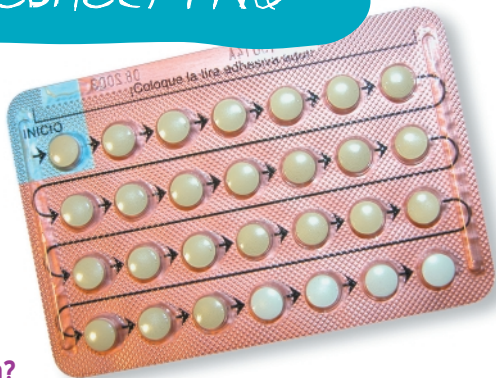
6

Retirar el preservativo y tirar a la basura.



LOS PRESERVATIVOS FEMENINO Y MASCULINO SON LOS ÚNICOS MÉTODOS QUE EVITAN EL EMBAZAZO NO DESEADO Y PREVIENEN LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y EL VIH/SIDA.

Píldoras anticonceptivas



¿Qué son?

Unos comprimidos que evitan el embarazo. Están compuestas de sustancias parecidas a las hormonas que actúan impidiendo la ovulación, con lo cual no se puede producir el embarazo.

¿Qué ventajas tiene su utilización?

Evitan el embarazo con una eficacia del 99,9%, siempre que los tomes de una forma continuada y sin olvidos. Su efectividad comienza en el primer ciclo.

Es un método reversible, puedes quedarte embarazada cuando dejes de tomar la píldora.

▶▶ **No olvides que no previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.**

ANTI-CONCEPTIVOS

¿Qué pastilla debo tomar?

Lo más importante es acudir a un centro de salud para que te recomienden la pastilla que debes tomar.

No es conveniente utilizar las que te recomiende una amiga.



¿Cómo debo tomarla?

Se debe tomar siempre a la misma hora, aproximadamente. A la hora que estés segura de que no se te va a olvidar.

¿Qué hacer cuando se me olvida una pastilla?

Tienes un margen de 12 horas para acordarte sin que pierda efectividad.

Si han pasado más de 12 horas hay que utilizar otro medio anticonceptivo (preservativo) hasta la siguiente caja **y debes seguir tomando las pastillas sin interrumpir el ciclo.**

¿Tengo que tener revisiones médicas cuando las tomo?

Sí, debes ir con periodicidad a revisiones médicas mientras estés tomando la píldora. Así evitarás la aparición de algún problema de salud. En el centro de salud te indicarán cuándo tienes que ir a revisiones.

Si fumo, ¿puedo tomar la píldora?

No es aconsejable, además recuerda que «**fumar perjudica seriamente la salud**».

Anillos o aros vaginales



Son unos anillos flexibles, transparentes y prácticamente incoloros que liberan hormonas anticonceptivas.

Se coloca por la propia persona dentro de la vagina entre el 1º y 5º día del sangrado de la menstruación y se tiene insertado durante 21 días. Se retira pasado estos 21 días y, transcurrida una semana, se vuelve a colocar un nuevo anillo.

Durante la semana que no tienes colocado el anillo también estás protegida.

►► **No olvides que no previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.**

Implantes o varillas subcutáneas

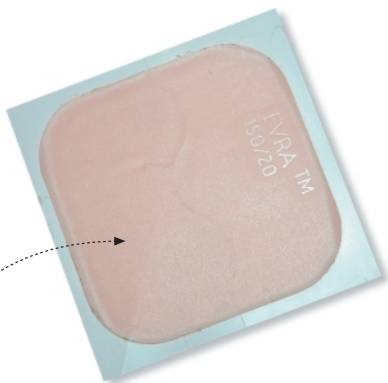


Consisten en unas varillas que contienen hormonas anticonceptivas y se insertan bajo la piel del brazo.

Su colocación y extracción debe ser realizada por profesionales sanitarios.

Tienen una duración de tres años.

►► **No olvides que no previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.**



Parches anticonceptivos

Contienen las mismas hormonas que las píldoras anticonceptivas convencionales.

El parche se coloca y retira una vez a la semana. Esto se hace durante tres semanas consecutivas. La cuarta semana no se coloca el parche y se produce la menstruación. Durante esa semana también estarás protegida.

Después de la menstruación se inicia un nuevo ciclo.

►► **No olvides que no previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.**



Diafragma

¿Qué es?

Es un capuchón redondo de caucho que se coloca dentro de la vagina. Tapa el cuello del útero y evita así la unión de los espermatozoides y el óvulo.

¿Cómo se coloca?

Hay que usarlo siempre con crema espermicida, para aumentar su eficacia y facilitar su colocación.

Se recubren de crema espermicida ambas caras, incluido el borde del diafragma. Se doblan ambos bordes hasta unirlos y se introduce en la vagina hasta llegar al cuello del útero.

Debe ponerse, aproximadamente, unos 10 minutos antes de la penetración o, cómo máximo, 2 horas antes.

¿Requiere control médico?

No requiere control médico, pero sí hay que acudir a la consulta de planificación familiar para que te digan cuál es la talla que necesitas y para que te enseñen a colocarlo y a retirarlo de la vagina.

¿Cuáles son sus ventajas?

- Ayuda a la mujer a conocer su cuerpo y a perder el miedo a sus órganos genitales.
- No afecta a la salud y no tiene efectos secundarios.
- No interfiere en el placer.

▶▶ **No previene el contagio de enfermedades de transmisión sexual ni el VIH/SIDA.**

DISPOSITIVO INTRAUTERINO DIU

¿Qué es?

Es un pequeño aparato de plástico, cobre o plata, que puede tener distintas formas y que se coloca dentro del útero.



ANTI-CONCEPCIONALES

¿Es seguro este método?

Es muy seguro. Su eficacia está entre el 95 y el 98 por ciento.

¿Cómo se coloca?

Tiene que colocarlo un/a profesional sanitario.

¿Cuánto tiempo se puede tener puesto?

Puedes tenerlo entre 3 y 10 años, según el modelo.

¿Cuándo y cómo se retira?

Se puede retirar cuando la chica quiera, pero tiene que retirarlo el/la profesional sanitario.

¿Necesita revisiones una vez puesto?

Sí. El primer control suele hacerse al mes de haberse colocado. Las otras revisiones las indicará el/la profesional sanitario.

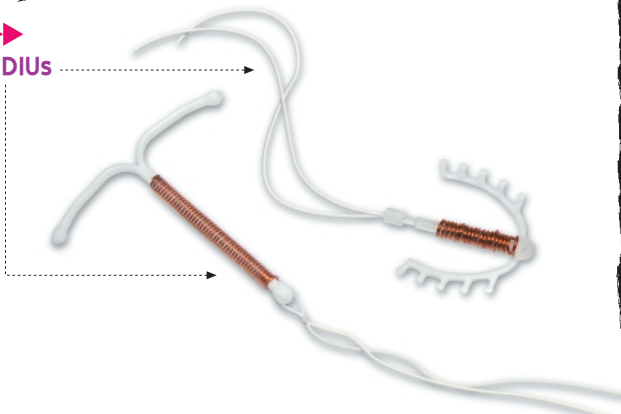
Es IMPORTANTE que sepas que el D.I.U

- **Evita embarazos no deseados.**

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



DIUs



Vasectomía

Consiste en una ligadura de los conductos deferentes (por donde pasa el espermatozoide) para impedir que los espermatozoides salgan al exterior. Es un método prácticamente **irreversible**.

Ligadura de trompas

Consiste en hacer un corte en las trompas, de forma que no deja pasar los óvulos desde el ovario al útero. Es un método prácticamente **irreversible**.

▶▶ La vasectomía y la ligadura de trompas no previenen las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.

ANTI-CONCEPCIONALES

Anticoncepción de emergencia

¿Cuál es su nombre?

Píldora de anticoncepción de emergencia.

¿Qué es?

Es un método anticonceptivo de emergencia, que no sirve para utilizarlo como método anticonceptivo habitual, sino como un recurso para evitar un embarazo tras un coito no protegido.



¿Qué significa un coito no protegido?

Cuando se ha mantenido relaciones sexuales con penetración sin haber utilizado método anticonceptivo o el método utilizado ha fallado (preservativo roto, retenido, olvido de píldoras anticonceptivas más de doce horas, diafragma mal colocado o deslizado...).

¿Cuándo puede tomarse?

Para que sea efectiva debe utilizarse en las primeras 72 horas después del coito sin protección. Si la tomas entre las 24-48 horas después del coito es más efectiva. Pasada las 72 horas no tiene efectividad.

¿En qué consiste?

Son dos comprimidos que deben tomarse dentro de las 72 horas siguientes a la relación sexual con penetración.

¿Cómo actúa?

NO ES UN ABORTIVO. Bloquea o retrasa la ovulación. Evita la fecundación. Impide que el óvulo se implante. Si al tomar la píldora la chica está embarazada, el embarazo continuará normalmente.

¿Cómo la puedo conseguir?

En cualquier centro del Servicio Andaluz de Salud (S.A.S.): consultorio, centro de salud, servicios de urgencias.

Preferentemente en los servicios de planificación familiar y también en los centros de atención a jóvenes, tarde joven...

¿Qué precio tienen?

Son gratuitas en Andalucía, en cualquiera de los centros sanitarios del Servicio Andaluz de Salud (S.A.S.) te la facilitan.

¿Puedo tomarla en cualquier momento del ciclo?

Sí. Es independiente del ciclo menstrual, debe utilizarse después de cualquier coito sin protección.

Si vomito tras la toma, ¿qué ocurre?

Si vomitas dentro de las tres horas siguientes a la toma de cualquiera de los dos comprimidos, debes tomar otro inmediatamente.

¿Cuándo sabré que me ha hecho efecto la pastilla?

Cuando tengas la menstruación, que para la mayoría tendrá lugar en la fecha esperada, o unos cuantos días después. Si el retraso es de más de cinco días de tu ciclo regular, hazte un test de embarazo como comprobación.

¿Cuántas veces puede tomarse?

Únicamente en situaciones excepcionales, y no deben ser repetitivas. La eficacia disminuye al ser utilizado varias veces. Si tu método de prevención de embarazo te ha fallado una vez, debes optar por otro.

No puede utilizarse como método habitual de anti-concepción.

▶▶ **No olvides que no previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.**

OTRAS PRÁCTICAS ANTICONCEPTIVAS

Los llamados métodos naturales no son exactamente anticonceptivos, ya que en la mayoría de los casos no consiguen evitar el embarazo no deseado y son pocos fiables.

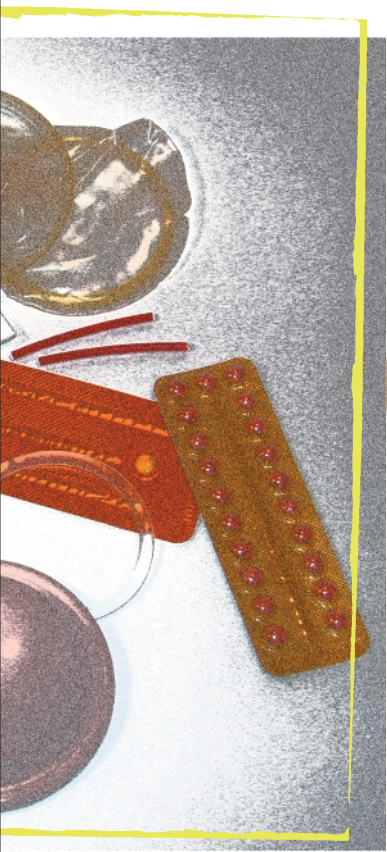
Unas se basan en abstenerse de mantener relaciones con penetración los días de máxima fertilidad, que son los previos y posteriores a la ovulación.

En este grupo tenemos los siguientes métodos; el OGINO-KNAUS, el de la TEMPERATURA BASAL, y el BILLINGS.

Otras que incluyen la penetración, intentan contrarrestar los riesgos de embarazo con distintas medidas. Las más frecuentes son la «marcha atrás» o interrupción del coito, las duchas vaginales o el mantener relaciones de pie, etc.

Existe la creencia de que cuando se está con la regla o amamantando a un bebé, se puede mantener relaciones sexuales sin quedar embarazada. Nada de esto es cierto porque en ambas situaciones puede haber ovulación y por tanto embarazo.

RECUERDA ► NINGUNA DE ESTAS PRÁCTICAS ES SEGURA FRENTE AL EMBARAZO, Y NO PROTEGEN FRENTE A LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL NI EL SIDA.





PROTÉGETE





JUNTA DE ANDALUCIA

