

MÉTODOS POCO RECOMENDABLES POR SU BAJA O NULA EFICACIA

Estos métodos, cuya eficacia anticonceptiva es considerada como baja o nula, tampoco protegen frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS).

- **ABSTINENCIA PERIÓDICA:** Consiste en no mantener relaciones sexuales con penetración en los días considerados fértiles.

Para calcular cuales son esos días hay varios métodos: OGINO (método del Ritmo o del Calendario) BILLINGS (Método del moco cervical) TEMPERATURA BASAL o SINTOTÉRMICO (combinaciones de varios de los anteriores) CRISTALIZACION DE LA SALIVA.
- **MELA** (método de la lactancia-amenorrea), para mujeres lactantes en los primeros seis meses. Este método tiene una eficacia aceptable siempre que se cumpla rigurosamente: que se utilice durante los primeros seis meses después del parto, que haya una ausencia de menstruación y que se alimente al bebé exclusivamente con el pecho.
- **COITO INTERRUMPIDO:** Se le conoce popularmente como el método de la *marcha atrás*. Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.
- **ESPERMICIDAS:** Son sustancias que destruyen los espermatozoides en la vagina, pueden presentarse como ÓVULOS VAGINALES, CREMAS o ESPONJAS VAGINALES.
- **LAVADOS VAGINALES** después del coito.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE USO REGULAR

PÁGINAS WEB Y TELÉFONOS DONDE PUEDES ENCONTRAR INFORMACIÓN:

Ministerio de Sanidad y Política Social:
www.yopongocondon.com/enlaces.html

Sex Joven

(Federación de Planificación Familiar de España):
www.fpfe.org/guiasexjoven/Jovenes.asp

Móvil SexJoven (nacional): 608 10 23 13
sábados y domingos de 10:00 a 22:00h

Consejo de la Juventud de España:
www.condoneate.org/es/

Sociedad Española de Contracepción:
www.sec.es/informacion/recursos_asistenciales/index.php

Esta información se ha elaborado con la colaboración de:

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos
Consejo General de Enfermería
Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria
Sociedad Española de Farmacia Comunitaria
Federación de Asociaciones de Enfermería Comunitaria y Atención Primaria
Sociedad Española de Contracepción
Federación de Planificación Familiar Estatal
Sociedad Española de Intervención en Sexología



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE USO REGULAR



www.msps.es

Existe una gran variedad de métodos anticonceptivos de uso habitual que se acomodan a las distintas situaciones de las mujeres y de las parejas. No hay ningún anticonceptivo contraindicado sólo por la edad, aunque sus características los hacen más o menos idóneos según ésta.

La eficacia de estos métodos anticonceptivos es variable, pudiendo ser:

Muy alta (> 97%). Alta (90-97%). Media (75-89%). Baja (<75%)

MÉTODOS RECOMENDABLES

1 MÉTODOS DE BARRERA

Eficacia media-alta. Protegen de las infecciones de transmisión sexual (ITS). No requieren control sanitario.

- **PRESERVATIVO MASCULINO O CONDÓN:** Es una funda de látex o de otro derivado plástico que se coloca sobre el pene en erección desde antes de la penetración. Impide el paso de los espermatozoides. Es de un solo uso, y por tanto no debe ser reutilizado. **Protege de las ITS.**



- **PRESERVATIVO FEMENINO:** Es una funda, similar al preservativo masculino pero de mayor tamaño, que se coloca recubriendo las paredes de la vagina y la vulva para impedir el paso de los espermatozoides al interior del útero. Es de un solo uso, y por tanto no debe ser reutilizado. **Protege de las ITS.**



- **DIAFRAGMA:** Es una caperuza que se coloca en el fondo de la vagina, cubriendo completamente el cuello del útero. Impide el paso de los espermatozoides al interior del útero. Es reutilizable.



CAPUCHON CERVICAL: es una versión más evolucionada del diafragma, recubre el cuello uterino y es de un solo uso por lo que no debe ser reutilizado. Tanto el diafragma como el capuchón cervical deben usarse con espermicidas. **Protegen parcialmente de las ITS.**

2 MÉTODOS HORMONALES

Eficacia alta-muy alta. No protegen de las ITS. Requieren control sanitario.

- **PÍLDORA COMBINADA:** Existen diferentes tipos, que varían según las dosis, la combinación de las hormonas que contienen y la forma de presentación. Se toma a la misma hora, diariamente durante 21 ó 28 días e impide la ovulación.
- **PÍLDORA DE GESTÁGENO:** Contiene solamente un tipo de hormona. Se toma todos los días a la misma hora, sin descanso.
- **ANILLO VAGINAL:** Es un aro que se introduce en la vagina, como un tampón. Contiene hormonas similares a las de la píldora combinada que se van liberando y son absorbidas por la mucosa vaginal. Se usa tres semanas y la cuarta se descansa.
- **PARCHE CUTÁNEO:** Es un parche pequeño que se coloca sobre la piel, que absorbe las hormonas que va liberando. Se usa uno por semana, durante tres semanas y la cuarta se descansa. Debe colocarse en una zona del cuerpo sin cremas para que no se despegue y nunca en la mamas.
- **ANTICONCEPTIVO HORMONAL INYECTABLE:** Es de administración trimestral y contiene una única hormona.
- **IMPLANTE SUBDÉRMICO:** Son una o dos varillas que liberan una hormona. Se coloca en el antebrazo mediante una mínima incisión indolora y tiene una duración de 3 o 5 años.



3 DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

Eficacia muy alta (DIU hormonal) Eficacia alta (DIU cobre). No protege de las ITS. Requiere control sanitario.

El DIU es un objeto pequeño formado por plástico generalmente en forma de T; unos llevan cobre y otros un pequeño depósito hormonal. Se coloca dentro del útero. Actúa de distintas formas dificultando la progresión de los espermatozoides. La duración eficaz del DIU hormonal es de cinco años. La duración eficaz del DIU de cobre en las mujeres jóvenes es de al menos 5 años y en las mayores de 40 es eficaz hasta la menopausia.



4 BLOQUEO DE TROMPAS Y VASECTOMÍA

Métodos definitivos. Eficacia muy alta. No protegen de las ITS.

Consisten en cerrar el lugar de paso de los óvulos (ligadura o bloqueo de trompas en la mujer) y de los espermatozoides (vasectomía en el hombre). Son métodos permanentes. El bloqueo de las trompas puede hacerse mediante intervención quirúrgica o a través de la vagina y el útero.



5 DOBLE MÉTODO o DOBLE PROTECCIÓN

Eficacia muy alta. Protege de las ITS.

Consiste en la utilización de preservativo por el hombre y de un método de alta eficacia por la mujer. Así se consigue una eficacia muy elevada asociada a la protección de las ITS.