

# Guía de Métodos Anticonceptivos

# Salud Sexual

Guía de Métodos Anticonceptivos



- *Textos:*

Dirección General de Salud Pública

- *Edita:*

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha  
Consejería de Salud y Bienestar Social  
Dirección General de Salud Pública

- *Diseño y maquetación:*

Dirección General de Salud Pública

## ÍNDICE

5 SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN

6 LA REPRODUCCIÓN

7 EL CICLO MENSTRUAL

8 MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

9 CLASIFICACIÓN

3

10 MÉTODOS DE BARRERA

17 DISPOSITIVO INTRAUTERINO

18 MÉTODOS HORMONALES

26 MÉTODOS IRREVERSIBLES

28 MÉTODOS NO FIABLES

31 FALSOS MÉTODOS

32 MÉTODO DE URGENCIA

36 CENTROS DE ORIENTACIÓN FAMILIAR



## SEXUALIDAD Y ANTICONCEPCIÓN

La sexualidad es una característica humana del desarrollo vital que cada cual vive de manera particular y que se ve afectada por variables culturales, sociales y personales. Implica aspectos como la comunicación, el placer, la afectividad, la expresión de las emociones, los deseos y la reproducción.

Los métodos anticonceptivos nos permiten:

- Vivir la sexualidad de una manera libre y satisfactoria
- Tener relaciones sexuales sin temor al embarazo
- Planificar con bastante seguridad el número de hijos y el momento de tenerlos, evitando embarazos no deseados

La reproducción está unida al disfrute de la sexualidad. Por esta razón, la posibilidad de tener descendencia debe ser valorada y decidida conjuntamente de manera responsable por los miembros de la pareja. El embarazo no debe producirse como consecuencia de la desinformación y el desconocimiento de los riesgos, fallos y errores que pueden producirse. Si se tienen relaciones sexuales con coito y el objetivo deseado no es la reproducción, se deben utilizar métodos que evitan el embarazo.

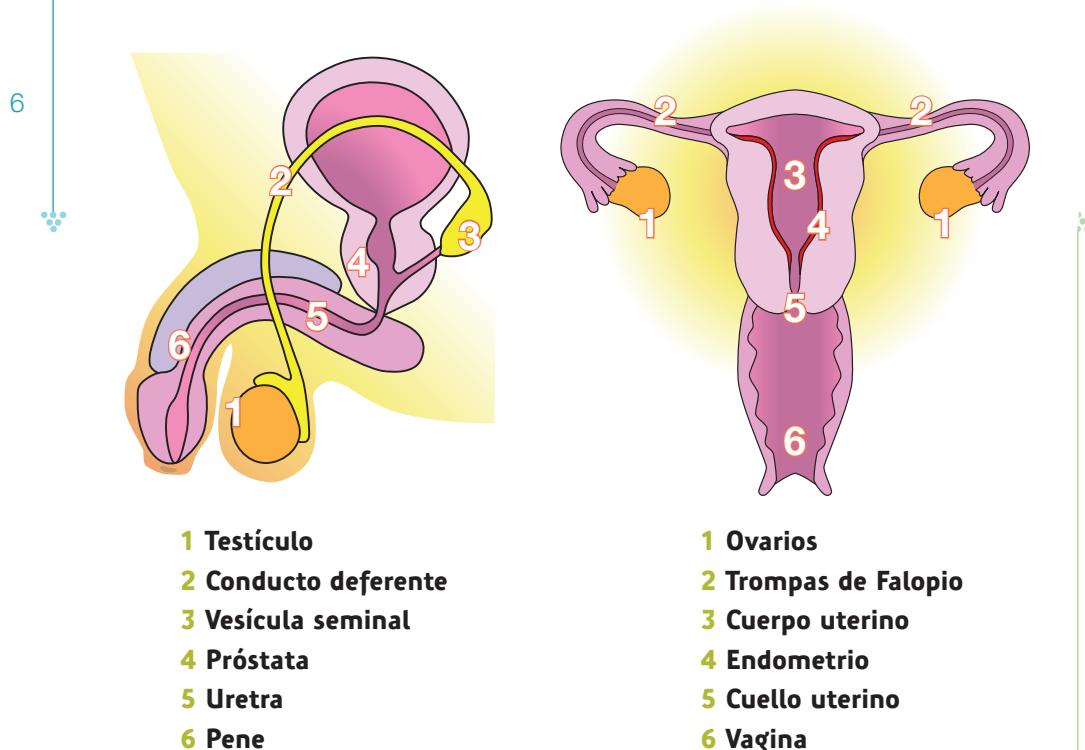


## LA REPRODUCCIÓN

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 continua-  
da, 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 de Falopio hasta el útero. Si en su cami-  
no es fecundado por un espermatozoide, puede producirse el embarazo.



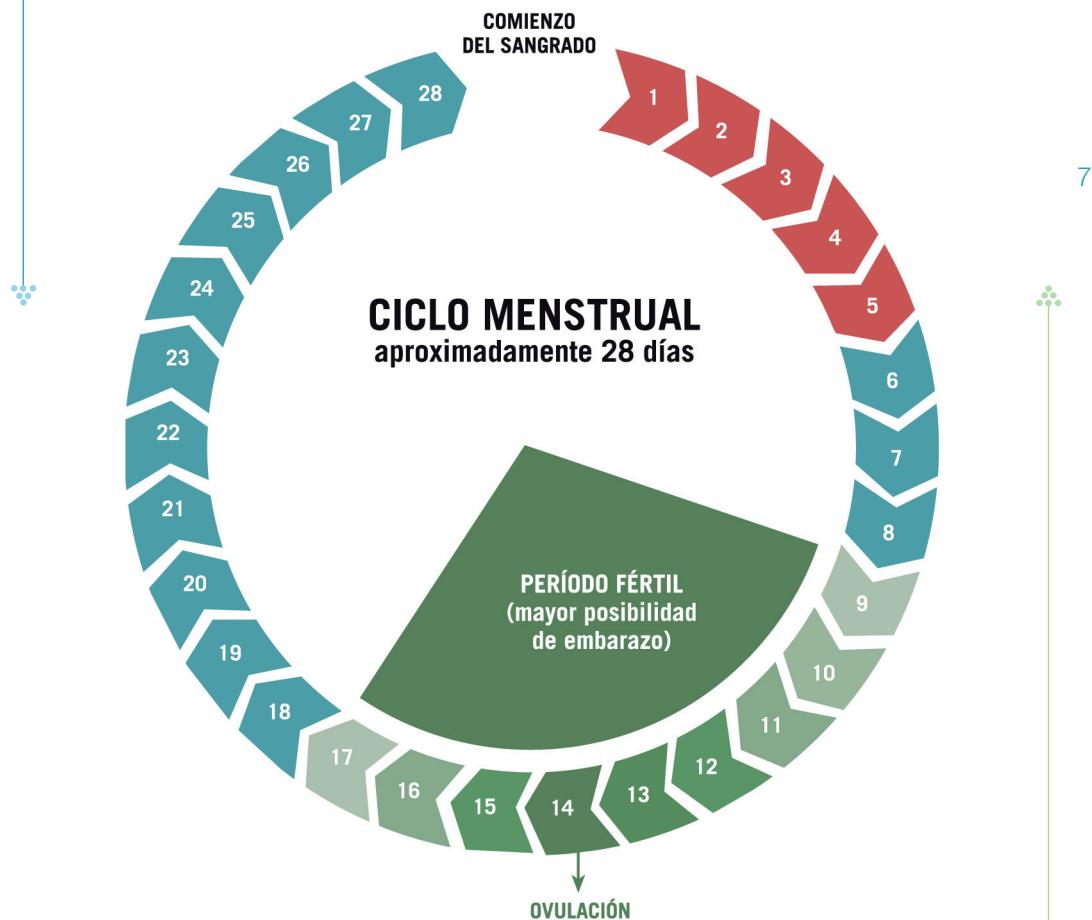
## EL CICLO MENSTRUAL

El ciclo menstrual es el periodo de tiempo en el que se produce la ovulación. Abarca 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.



## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

No existe un método anticonceptivo ideal que vaya bien a todas las mujeres y hombres, a cualquier edad y en todas las situaciones. Cada hombre y mujer han de decidir en las distintas etapas de su vida fértil cual es el método anticonceptivo más adecuado a su situación, estado de salud, condiciones personales y frecuencia de relaciones sexuales con penetración. Para tomar una decisión informada es conveniente buscar el consejo de un profesional sanitario.

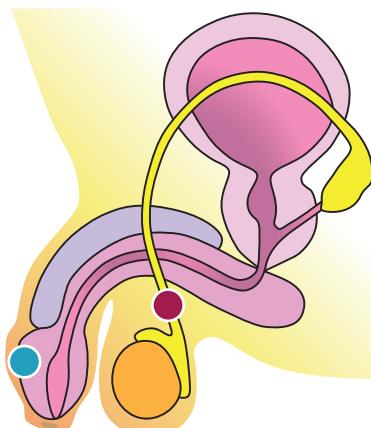
Es importante estar convencido de querer utilizar un método anticonceptivo, saber bien cómo funciona y usarlo correctamente.



## CLASIFICACIÓN

### DE BARRERA

- Preservativo masculino
- Preservativo femenino
- Diafragma



### IRREVERSIBLES

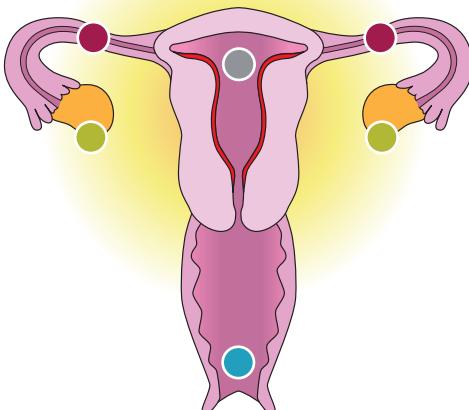
- Ligadura de trompas
- Esterilización tubárica
- Vasectomía

### HORMONALES

- Píldora combinada
- Minipíldora
- Anillo vaginal
- Implantes
- Inyectables
- Parche transdérmico

### DIU

- Dispositivo intrauterino



### NO FIABLES

- Esponja
- Espermicida
- Método de Ogino-Knaus
- Método Billings
- Método temperatura basal
- Método combinado o sintotérmico

### MÉTODOS DE BARRERA

Son todos aquellos que impiden la entrada del esperma al útero, evitando la unión del óvulo y el espermatozoide.

#### EL PRESERVATIVO MASCULINO O CONDÓN

##### ¿Qué es?

Es una funda de goma de látex o poliuretano que se coloca sobre el pene en erección cubriendolo 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 enfermedades de transmisión sexual (herpes genital, SIDA, etc.). No tiene ningún efecto secundario ni contraindicaciones. Son de un solo uso. Pueden ser utilizados sin prescripción médica y se compran sin receta.

10



## MÉTODOS DE BARRERA

### Inconvenientes

Si existe alergia al látex, posible irritación local. En estos casos es recomendable utilizar preservativos de poliuretano.

### Falla si...

Se usa mal, se rompe, no se coloca bien, no se retira el pene antes de que finalice la erección y el preservativo se queda en la vagina. Se recomienda mantenerlo en un 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 un lugar fresco y seco, evitando la exposición prolongada al calor o al sol. No guardar en el bolsillo del pantalón, cartera o quantera del coche.
- Comprobar que en el envase figura una referencia al cumplimiento de los requisitos sanitarios 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.
- Al retirar el preservativo, comprobar que no se ha roto. Utilizar un preservativo nuevo en cada relación sexual.

## MÉTODOS DE BARRERA

### MODO DE EMPLEO DEL PRESERVATIVO MASCULINO



1  
Comprueba que no esté caducado. Abre el condón con cuidado de no romperlo con las uñas, dientes o anillos.



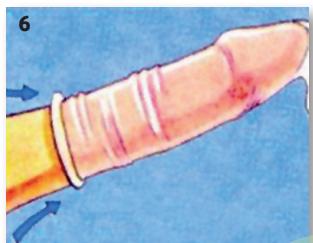
2  
Comprueba que el condón esté del derecho, soplando a través del aro. Si te equivocas, usa uno nuevo.

3

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

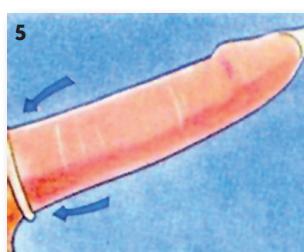
5

Desenróllalo sobre el pene con el aro hacia fuera.



6

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



# MÉTODOS DE BARRERA

## EL PRESERVATIVO FEMENINO

### ¿Qué es?

Es una bolsa cilíndrica de poliuretano o nitrilo 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 de la vagina, cubriendo los genitales externos de la mujer. 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. Puede colocarse hasta ocho horas antes de la relación sexual. No requiere que el pene esté erecto ni necesita retirarse inmediatamente tras la eyaculación. Pueden ser utilizados sin prescripción médica. Se compran en farmacias.

### Inconvenientes

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

### Falla si...

Se rompe o se pone después de que haya habido penetración. Debe desecharse si ha caducado. No usar junto con el preservativo masculino, ya que la fricción puede ocasionar fallos o roturas. Es importante guiar el pene hacia el interior del preservativo para un uso correcto, evitando que pueda introducirse entre la pared de la vagina y el exterior del preservativo.



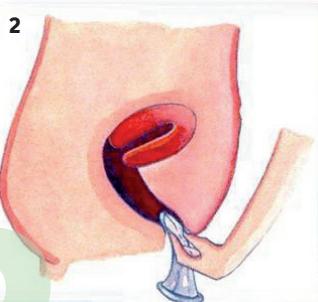
## MÉTODOS DE BARRERA

### MODO DE EMPLEO DEL PRESERVATIVO FEMENINO

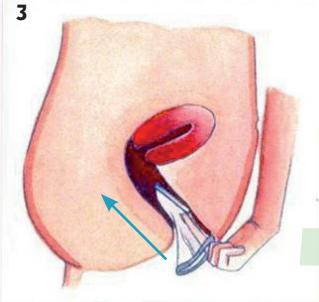


1

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



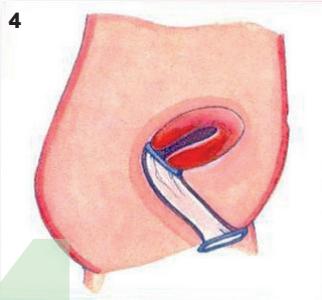
2



3

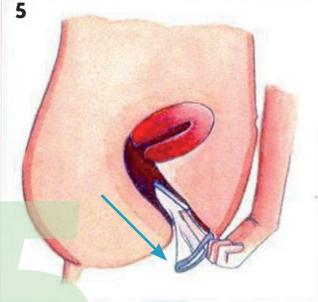
Apretar el aro del extremo cerrado con los dedos e introducir en la vagina como si fuese un tampón.

Con el dedo índice y a través del preservativo, haz llegar el extremo hasta el fondo de la vagina.



4

El anillo externo debe cubrir los genitales externos.



5

Retirar girando el anillo externo y extraer suavemente. Tirar a la basura, no al suelo ni al inodoro.

## MÉTODOS DE BARRERA

### EL DIAFRAGMA

#### ¿Qué es?

Es un disco de 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, 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. Si existe alergia al látex puede aparecer irritación local.

#### Falla si...

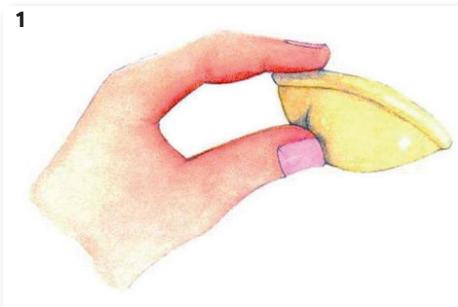
Se coloca mal o no se siguen correctamente las normas de utilización. Hay que cambiarlo cuando lo indique el/la ginecólogo/a. Debe examinarse con regularidad para comprobar que no está deteriorado.



## MÉTODOS DE BARRERA

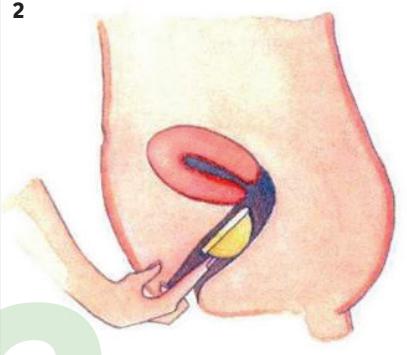
### MODO DE EMPLEO DEL DIAFRAGMA

1



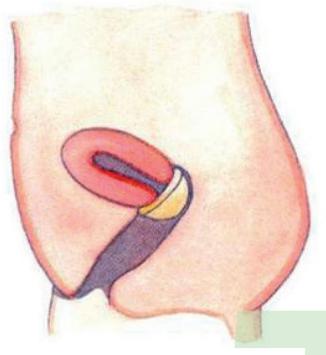
Usar la talla de diafragma recomendada por el/la ginecólogo/a.

2



Introducir en la vagina como si fuera un tampón.

3



No retirar hasta transcurridas 6 horas de la última penetración.

16

2

3

# DISPOSITIVO INTRAUTERINO

## DIU

### ¿Qué es?

Es un pequeño aparato que puede tener distintas formas, aunque el modelo más común es en forma de T. Hay dos tipos:

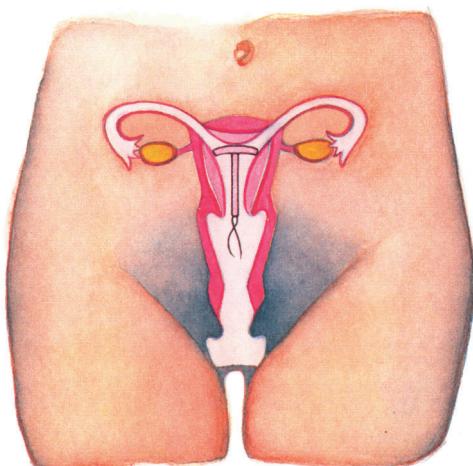
- El DIU de cobre dificulta el ascenso del espermatozoide para alcanzar el útero y dificulta la anidación.
- El DIU hormonal libera progestágeno, que inhibe la ovulación y dificulta la anidación.

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



### Ventajas

Se extrae cuando se deseé. Puede permanecer colocado de 2 a 5 años, según el modelo, sin perder su efecto anticonceptivo. El DIU que incorpora hormonas regula el ciclo menstrual. Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces.



### Inconvenientes

No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA. El DIU de cobre puede ocasionar menstruación abundante. No debe utilizarse en caso de malformaciones uterinas, fibromas o enfermedad inflamatoria pélvica.

### Falla si...

Si no se coloca correctamente.

### MÉTODOS HORMONALES

#### LA PÍLDORA COMBINADA

##### ¿Qué es?

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



18

La píldora anticonceptiva oral combinada puede presentarse en estuches de 21 o 28 unidades. Es muy segura desde que empieza 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 debe ser realizado por profesionales sanitarios.

##### Ventajas

En muchas mujeres mejora los trastornos del ciclo menstrual y la regla se vuelve más corta e indolora.

##### 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 fumadoras, especialmente si son mayores de 35 años. No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.

##### Falla si...

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

## MÉTODOS HORMONALES

### LA MINIPILDORA

#### ¿Qué es?

Es una píldora que contiene una sola hormona sexual femenina (progestágeno).

Actúa aumentando la viscosidad del moco cervical para dificultar el paso de los espermatozoides. Normalmente no inhiben la ovulación.

Se presenta en envases de 28 píldoras. Debe tomarse una diaria durante 28 días, aproximadamente a la misma hora. Al terminar el envase se inicia uno nuevo sin dejar días de descanso.

#### Ventajas

Está indicada en mujeres que toleran mal los estrógenos. Se puede utilizar durante el periodo de lactancia.

#### Inconvenientes

Ejerce un menor grado de control sobre el ciclo menstrual que la píldora combinada. Por esta razón, es posible que se produzcan episodios de hemorragia leve o incluso no aparecer hemorragia. No previene las enfermedades de transmisión sexual ni el SIDA.

19

#### Falla si...

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



## MÉTODOS HORMONALES

### 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:
  - Si han pasado menos de 12 horas desde el momento de la toma habitual, debes ingerir la píldora. La siguiente se tomará a la hora de siempre.
  - Si han pasado más de 12 horas desde el momento 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 combinadas, que inhiben la ovulación y espesan el moco cervical.



Para iniciar su uso, el anillo debe ser introducido durante los primeros 5 días siguientes al del comienzo de la menstruación, preferiblemente el primer día de regla. Permanece en la vagina de manera continuada durante tres semanas, al cabo de las cuales ha de ser extraído y descansar una semana para que se produzca el sangrado cíclico. Pasada esta semana debe introducirse un nuevo anillo, el mismo día de la semana y aproximadamente a la misma en el que se insertó el anterior. El anillo anticonceptivo está diseñado para prevenir el embarazo durante cuatro semanas. Por eso debe insertarse un nuevo anillo cada mes.

- ❖ 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. Si está bien puesto no se debe notar nada. Si notas molestias, empújalo hacia el interior. 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 sexual ni el SIDA. No es recomendable su uso en mujeres fumadoras, especialmente si son mayores de 35 años.

## MÉTODOS HORMONALES

### 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. Si se expulsa o extrae y no han transcurrido más de 3 horas, puede lavarse el anillo con agua y volver a colocarlo. Si han pasado más de 3 horas, es posible que ya no sea efectivo por lo que es recomendable usar un método anticonceptivo de barrera. Hay fármacos que reducen la eficacia del anillo. Consulte con el profesional sanitario siempre que se prescriba un tratamiento.

	Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
Semana 1		○					
Semana 2							
Semana 3							
Semana 4		Ø	Semana de descanso - menstruación				
Semana 5		○					

22

■ Días de tratamiento    ○ Colocar el anillo    Ø Retirar el anillo



# MÉTODOS HORMONALES

## IMPLANTES

### ¿Qué es?

Son pequeñas varillas de plástico flexible que se insertan bajo la piel, por lo general en la parte superior del brazo, con anestesia local y liberan constantemente progestágeno que actúa espesando el moco cervical y dificultando el avance de los espermatozoides.

### Ventajas

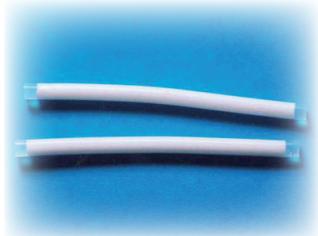
Una vez colocado, su efecto persiste cerca de 3 años. Es uno de los métodos anticonceptivos más eficaces. Si deseas quedar embarazada, el médico lo puede retirar en pocos minutos. Está indicado en mujeres que no pueden o no desean utilizar estrógenos como método anticonceptivo. Puede usarse durante la lactancia.

### Inconvenientes

Requiere indicación y supervisión médica. Puede asociarse a irregularidades en el ciclo menstrual que desaparecen a los tres meses de uso. Es un método que inicialmente puede parecer caro, pero a la larga es más económico. No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA.

### Falla si...

No lo cambias después del periodo de tiempo establecido. Hay fármacos que reducen la eficacia del implante. Consulte con el profesional sanitario siempre que se prescriba un tratamiento.



### MÉTODOS HORMONALES

#### INYECTABLES

##### ¿Qué es?

En un preparado anticonceptivo en suspensión inyectable que deposita progestágeno a nivel intramuscular, desde donde se va absorbiendo poco a poco. La inyección debe ser administrada por personal sanitario en el brazo o las nalgas. La periodicidad de las inyecciones es trimestral. La primera dosis debe administrarse en los cinco primeros días del ciclo menstrual. Si pasan más de ocho o nueve días desde el momento en que corresponde administrar la siguiente inyección, es necesario además usar un método de barrera durante catorce días.

##### Ventajas

Al ser inyectable, evita el paso por el hígado, por lo que tiene menos efectos secundarios que la píldora. 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 enfermedades vasculares. No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA. Puede producirse un aumento de peso.

##### Falla si...

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



# MÉTODOS HORMONALES

## PARCHÉ TRANSDÉRMICO

### ¿Qué es?

Es una fina lámina que contiene un adhesivo que permite su permanencia sobre la piel durante una semana. Se coloca preferiblemente en nalgas, abdomen, parte superior del brazo y parte superior de la espalda. Es un método combinado que libera a la sangre estrógenos y progestágenos a través de la piel. Se coloca uno nuevo cada siete días durante tres semanas consecutivas. En la cuarta se descansa y se produce la menstruación.

### Ventajas

No se despegá en la ducha, la piscina ni por el sudor. Tiene menos efectos secundarios que la píldora, ya que evita el paso hepático al absorberse por la piel. Aunque se tengan vómitos y diarreas sigue siendo eficaz. Es posible comprobar con facilidad que el parche está correctamente colocado.

### Inconvenientes

Aunque no se nota con la ropa, puede ser antiestético. No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA.

### Falla si...

Si se coloca mal, se despegá o no se adhiere bien y no sabes cuánto tiempo ha pasado. En todo caso existe un margen de seguridad de 48 horas a partir de la segunda semana del ciclo.



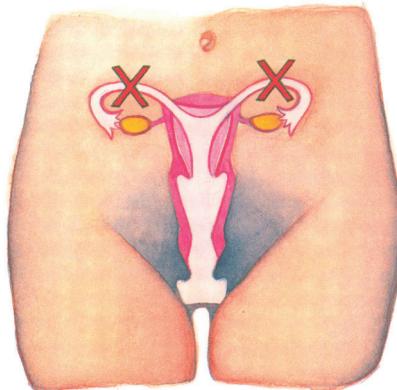
### MÉTODOS IRREVERSIBLES

Son métodos permanentes. Una vez practicados es muy difícil el embarazo.

#### LIGADURA DE TROMPAS (MUJER)

##### ¿Qué es?

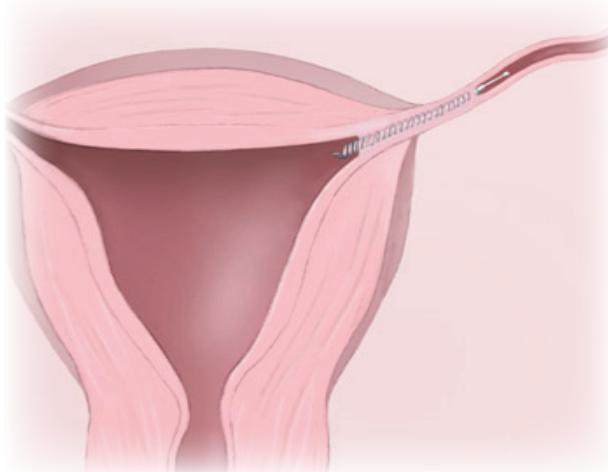
Es una operación quirúrgica en la que se bloquean las trompas de Falopio, que son los conductos por donde pasan los óvulos desde los ovarios hasta el útero. La operación requiere anestesia y hospitalización. No produce alteraciones en la actividad sexual ni en la menstruación.



#### ESTERILIZACIÓN TUBÁRICA (MUJER)

##### ¿Qué es?

Consiste en la introducción de un pequeño dispositivo flexible en las trompas de Falopio por vía vaginal. En el plazo de dos o tres meses produce un bloqueo completo de las trompas. Para insertar este dispositivo no se precisa anestesia general ni hospitalización. Como tarda tres meses en ser efectivo, durante ese periodo debe utilizarse un método de barrera.



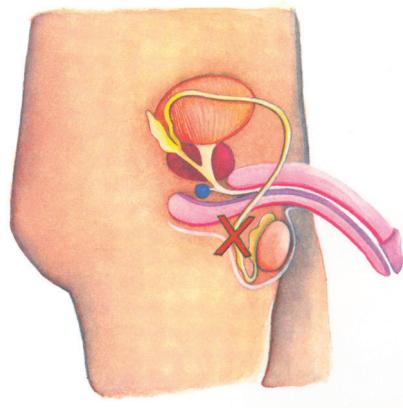
## MÉTODOS IRREVERSIBLES

### VASECTOMÍA (HOMBRE)

#### ¿Qué es?

Es una operación quirúrgica en la que se bloquean los conductos por los que 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.



## MÉTODOS NO FIABLES

### ESPONJA

#### ¿Qué es?

Es un objeto elástico fabricado en poliuretano, con forma de hongo y una pequeña asa que permite su extracción. Se introduce en la vagina para evitar el paso de espermatozoides, donde debe permanecer al menos hasta seis horas tras el coito.

#### Inconvenientes

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

### ESPERMICIDAS

#### ¿Qué es?

Son cremas, geles, óvulos o supositorios vaginales que contienen productos químicos (nonoxinol-9, benzalconio) que actúan alterando la movilidad o 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 en cada coito.

28

#### Inconvenientes

Por sí solos no son fiables, de forma que deben utilizarse en combinación con métodos de barrera. No protegen de las enfermedades de transmisión sexual ni del SIDA.



# MÉTODOS NO FIABLES

## MÉTODO DE OGINO-KNAUS (MÉTODO DEL CALENDARIO)

### ¿Qué es?

Consiste en no realizar el coito durante los días fértiles. Se consideran fértiles el día de la ovulación, que corresponde con la mitad del ciclo, cinco días antes y tres después.

### No es fiable porque..

Es difícil conocer con exactitud el día de la ovulación en cada ciclo, sobre todo si éstos son irregulares.

Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.	Dom.
	1	2	3	4	5	6
X	X	X	X	X	Ovulación	X
X	X	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

29

## MÉTODO BILLINGS (MÉTODO DEL MOCO CERVICAL)

### ¿Qué es?

En el cuello del útero se produce un flujo o moco 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 es fiable porque...

Es difícil determinar la consistencia del flujo y por tanto establecer una relación con los días fértiles.

### MÉTODOS NO FIABLES

#### 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, siempre en el mismo lugar (vagina o boca).

##### No es fiable porque...

Hay otras circunstancias, fisiológicas o no, que también elevan o modifican la temperatura corporal induciendo a error.



#### 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.).



## FALSOS MÉTODOS

### COITUS INTERRUPTUS (MARCHA ATRÁS)

#### ¿Qué es?

Consiste en retirar el pene de la vagina antes de que se produzca la eyaculación.

#### No es un método anticonceptivo porque...

Antes de la eyaculación se expulsa un líquido lubricante que contiene espermatozoides y puede producir embarazo.

### LACTANCIA Y AMENORREA

#### ¿Qué es?

Durante los meses que dura la lactancia no suele haber regla (amenorrea) y la fertilidad en la mujer suele disminuir, pero no desaparece totalmente.

#### No es un método anticonceptivo porque...

La primera ovulación tras el parto sucede con frecuencia durante la lactancia, por lo que hay posibilidad de embarazo.

31

### DUCHAS VAGINALES DESPUÉS DEL COITO

#### ¿Qué es?

Se basa en la falsa creencia de que con la presión del agua se favorece la eliminación de los espermatozoides de la vagina.

#### No es un método anticonceptivo porque...

Produce el efecto contrario al deseado, ya que el agua puede impulsar los espermatozoides hacia el cuello del útero.

### RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN

#### ¿Qué es?

Se basa en la falsa creencia de que durante la menstruación la mujer no es fértil.

#### No es un método anticonceptivo porque...

Existe posibilidad de embarazo ya que, aunque es muy poco frecuente, podría existir produciendo otra ovulación además de la que correspondería a la de la mitad del ciclo.

### MÉTODO DE URGENCIA EN CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

#### ¿Qué es?

La píldora postcoital o “*del día después*” se utiliza para prevenir el riesgo de embarazo cuando por circunstancias especiales se ha mantenido un coito sin protección o ha fallado el método anticonceptivo habitual (rotura del preservativo, olvido de la píldora, etc.).

Su empleo debe ser ocasional y en ningún caso puede sustituir a un método anticonceptivo. Si has demandado la píldora postcoital en varias ocasiones, acude a centro sanitario para adoptar el método anticonceptivo que mejor se adapte a tus circunstancias.

#### Mecanismo de actuación

Evita el embarazo no deseado inhibiendo la ovulación y produciendo cambios en el endometrio que dificultan la implantación del óvulo. No actúa cuando la implantación ya se ha producido, por lo que no se considera un método abortivo.

Existen dos tipos:

- **Hormonal:** Suele ser un único comprimido (aunque pueden ser dos) que contiene progestágeno (levonorgestrel) y no requiere receta médica para su dispensación. Para que sea eficaz debe tomarse cuanto antes (mejor en las primeras 12 horas) y nunca transcurridas más de 72 horas tras la relación de riesgo ya que su eficacia disminuye a medida que transcurre el tiempo. Puede tomarse en cualquier momento del ciclo menstrual, aunque no es



MÉTODO DE URGENCIA EN  
CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES

recomendable la utilización de más de un tratamiento en el mismo ciclo. Si se vomita antes de pasadas dos horas desde su ingesta, debe volver a tomarse.

- **No hormonal:** Contiene acetato de ulipristal, un modulador de la acción de la progesterona. Necesita receta médica para su dispensación. Para que sea efectiva debe tomarse dentro de los cinco días siguientes a la relación sexual de riesgo.

### ¿Qué efectos secundarios tiene?

Pueden producirse mareos, cefalea, náuseas, dolor abdominal, fatiga, sensación de tensión mamaria, diarrea y vómitos. Estas molestias suelen ser poco frecuentes y desaparecen en poco tiempo.

### ¿Cuándo se tendrá la regla después de tomar la píldora?

Lo normal es que se produzca la menstruación en la fecha esperada, aunque en ocasiones puede adelantarse o retrasarse algunos días. Si se retrasa más de siete días, se recomienda hacerse una prueba para descartar el embarazo.

#### Recuerda

La píldora del día después solo puede utilizarse como método de urgencia. No debe utilizarse como método anticonceptivo. Si necesitas información sobre asesoramiento sobre métodos anticonceptivos consulta a los profesionales de la salud de tu farmacia, centro de salud y centro de orientación familiar.

No protege frente a las enfermedades de transmisión sexual ni al SIDA.

Aunque se haya tomado, no protege del embarazo en posteriores relaciones sexuales sin protección.



### RECUERDA

- Las relaciones sexuales, además de satisfactorias, han de ser seguras. Así se evitan miedos, incertidumbres y problemas posteriores.
- La sexualidad es un medio de comunicar sentimientos y sensaciones placenteras. Se pueden mantener relaciones sexuales de formas muy diversas. No siempre tienen que incluir la penetración.
- El sexo seguro es responsabilidad de hombres y mujeres. Los varones también deben involucrarse en la anticoncepción y en evitar conductas de riesgo.
- Acude al profesional sanitario para elegir el método anticonceptivo que mejor se adapte a tu necesidades. Puedes dirigirte a tu centro de salud, o a un centro de orientación familiar.





## CENTROS DE ORIENTACIÓN FAMILAR

### ALBACETE

Centro de Orientación Familiar  
Petición de cita: 8:00 – 9:30 horas  
c/ Francisco Javier de Moya s/n (Centro de Salud Albacete 1)  
Albacete  
967 243 224

### ALCAZAR

Hospital General de Ciudad Real  
Tramitación de cita a través de la centralita  
c/ Tomelloso s/n – Polígono Larache  
13002 Ciudad Real (Ciudad Real)  
926 278 000

### MANZANARES

Hospital General de Ciudad Real  
Tramitación de cita a través de la centralita  
c/ Tomelloso s/n – Polígono Larache  
13002 Ciudad Real (Ciudad Real)  
926 278 000

36

### CIUDAD REAL

Hospital General de Ciudad Real  
Tramitación de cita a través de la centralita  
c/ Tomelloso s/n – Polígono Larache  
13002 Ciudad Real (Ciudad Real)  
926 278 000

### PUERTOLLANO

Hospital de Santa Bárbara  
Tramitación de cita a través del médico de cabecera  
Carretera de Malagón s/n  
Puertollano (Ciudad Real)  
926 421 100

## VALDEPEÑAS

Hospital General Gutiérrez Ortega  
Tramitación de cita a través del médico de cabecera  
Av. de los Estudiantes s/n  
Valdepeñas (Ciudad Real)  
926 320 200

## CUENCA

Hospital Virgen de la Luz  
Tramitación de cita a través de centralita  
c/ Hermandad de Donantes de Sangre, 1  
Cuenca (Cuenca)  
969 179 900

## GUADALAJARA

Hospital General Universitario de Guadalajara  
Tramitación de cita a través del médico de cabecera  
Avda. Donantes de Sangre, s/n  
Guadalajara (Guadalajara)  
949 209 200

37

## TALAVERA DE LA REINA

Centro de Orientación Familiar  
Tramitación de cita a través del médico de cabecera  
Paseo del muelle, 70 (Centro de Salud de La Estación)  
Talavera de la Reina (Toledo)  
925 813 200

## TOLEDO

Centro de Orientación Familiar  
Petición de cita en horario laboral  
c/ Barcelona, 2 (Centro de Salud de Palomarejos)  
Toledo (Toledo)  
925 259 931





Castilla-La Mancha