

Ventajas e inconvenientes de cada método anticonceptivo

- HORMONALES:** **Ventajas**
- ▶ No interfieren en las prácticas.
 - ▶ Facilidad de uso y despreocupación (salvo en píldora).
- Inconvenientes**
- ▶ No protege de ITS.
 - ▶ Efectos secundarios.
 - ▶ Efectos adversos a largo plazo.
 - ▶ Requiere consulta médica previa, supervisión y/o colocación por especialista.
- DE BARRERA:** **Ventajas**
- ▶ Protege de las ITS.
 - ▶ Sin efectos secundarios ni adversos.
- Inconvenientes**
- ▶ Interfiere en prácticas.
 - ▶ Reducción de la sensibilidad.

INTRAUTERINO: Las **ventajas** e **inconvenientes** son similares a los métodos hormonales.

MÉTODOS NATURALES: Poco efectivos.

Placeres y salud

La **sexualidad** es una fuente de **placer y salud**, que se expresa y vivencia a través de la comunicación, las relaciones, los afectos, las prácticas eróticas... Hay muchas prácticas y el coito (penetración vaginal) es solo una de ellas. De hecho, hay muchas prácticas seguras (sin riesgo de ITS) y aconceptivas (sin posibilidad de embarazo). En cualquier caso, si se practica el coito, existen numerosas opciones anticonceptivas, que se clasifican de diferentes formas: por su duración (acción puntual, prolongada, permanente), por su método (de barrera, hormonal, intrauterino, naturales, definitivos...)... Salvo en los métodos definitivos (vasectomía y ligadura de trompas), la fertilidad se recupera cuando se dejan de usar (de forma inmediata o tras un tiempo). No obstante, **solo hay un método que previene de las ITS, que es el preservativo masculino o femenino**, que además es muy eficaz en la prevención del embarazo si se utiliza de forma correcta y continuada.

La comunicación en pareja es clave para tener prácticas placenteras y seguras, y para decidir qué método es el más adecuado en esa relación. Salvo el condón masculino, el resto son métodos para la mujer, pero el **hombre también puede responsabilizarse** en la anticoncepción: proponiendo a su pareja prácticas diferentes al coito, usando condón, informándose sobre los diferentes métodos, apoyando a su pareja en su uso... La planificación es cosa de dos.

En Asturias, hay cinco Centros de Salud Sexual y Reproductiva, que junto con los centros de salud, **informan y asesoran sobre los métodos anticonceptivos**.

CENTROS DE SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA

AVILÉS:	C/ Fuero de Avilés 18	☎ 985 12 85 08	@ dudascov.aviles@sespa.es
OVIEDO:	C/ Alejandro Casona s/n	☎ 985 96 65 41	@ dudascov.oviedo@sespa.es
GIJÓN:	C/ Trinidad 6, 1º dcha.	☎ 985 17 50 45	@ dudascov.gijon@sespa.es
MIERES:	C/ Ramón Pérez de Ayala 25	☎ 985 45 86 11	@ dudascov.mieres@sespa.es
LANGREO:	C/ Soto Torres 7	☎ 985 67 70 67	@ dudascov.langreo@sespa.es



Hay un método para ti

La anticoncepción es la prevención intencional del embarazo por medios artificiales o naturales. Hay muchos métodos anticonceptivos y a continuación, se detallan los que tienen eficacia muy alta (>97% cuando su uso es correcto y continuado), salvo en el caso de los métodos 8 y 9 (métodos naturales, que aparecen

como ejemplo y son poco eficaces). No se incluyen los métodos definitivos o quirúrgicos (vasectomía y ligadura de trompas, que sí tienen eficacia muy alta).

Une con una fecha la primera columna MÉTODOS con la segunda DESCRIPCIÓN y descubre las ventajas/inconvenientes de cada uno de ellos.

MÉTODOS

HORMONALES

- 1) Píldora anticonceptiva
- 2) Parche cutáneo
- 3) Inyecciones
- 4) Implante subdérmico
- 5) Anillo vaginal

DE BARRERA

- 6) Preservativo (condón)

INTRAUTERINO

- 7) DIU

NATURALES

- 8) Conocimiento del ciclo
- 9) Marcha atrás

DESCRIPCIÓN

- a) Funda de látex o similar, que se coloca en la vagina o sobre el pene en erección e impide la llegada de los espermatozoides al útero; de un solo uso.
- b) Inyección mensual o trimestral, con hormonas que impiden la ovulación y/o espesan el moco cervical, impidiendo el paso de espermatozoides al útero.
- c) Objeto en forma de T que se coloca en el útero; hay dos tipos: de cobre, que daña los espermatozoides, o con hormona, que espesa el moco cervical.
- d) Adhesivo con hormonas que evitan la ovulación, que se coloca en la piel (no en mamas); se usa uno por semana y a la 4ª se descansa.
- e) Cilindro o cápsula con hormonas que se coloca en antebrazo con una mínima incisión y dura 3 ó 5 años; espesa moco cervical y evita la ovulación.
- f) Aro con hormonas que se introduce en la vagina como un tampón y evita la ovulación; se usa tres semanas y se descansa una.
- g) Pastillas de toma diaria (a la misma hora), que pueden contener un tipo de hormona o varios; evita la ovulación y/o espesan el moco cervical.
- h) Se basa en el conocimiento del ciclo menstrual para evitar la penetración en días fértiles; hay varios tipos: registro del ciclo, revisión del moco cervical, control de temperatura.
- i) Se retira el pene de la vagina antes de la eyaculación.

Nota: No se incluye como método anticonceptivo la píldora postcoital o del día después, pues es un método de emergencia. Son pastillas para la mujer con elevadas dosis de hormonas que se pueden tomar tras una práctica con posibilidad de embarazo o si falla el método anticonceptivo. Es recomendable que se tomen antes de que pasen 72 horas de la práctica de riesgo y son más efectivas cuanto menos tiempo haya transcurrido. Previene el embarazo porque retrasa la ovulación y no se recomienda su uso habitual pues tiene efectos adversos.

SOLUCIONES: 1g, 2d, 3b, 4e, 5f, 6a, 7c,

 @sexualidades_astursalud

 Sexualidades Astursalud



GOBIERNO DEL
PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SALUD