



En la actualidad existen diversos métodos anticonceptivos y todos son muy eficaces.

Excepto el preservativo, ningún método anticonceptivo previene las infecciones de transmisión sexual

No interfieren en la fertilidad futura

Cuando se desea embarazo, basta con interrumpir su uso. No hace falta dejarlo con anterioridad.

No se aconseja realizar descansos



## Páginas Web recomendadas

Sociedad Española de  
Contracepción  
[www.sec.es](http://www.sec.es)

Federación de Planificación  
Familiar de España  
[www.fpfe.org/guiasexjoven](http://www.fpfe.org/guiasexjoven)

Ministerio de Sanidad, Servicios  
Sociales e Igualdad  
[www.yopongocondon.com](http://www.yopongocondon.com)

Consultorio SEC  
[www.enanticoncepcionvivetuvida.com](http://www.enanticoncepcionvivetuvida.com)

[www.anticonceptivoshoj.com](http://www.anticonceptivoshoj.com)



## Guía de Métodos Anticonceptivos

No hay anticonceptivos mejores ni peores

Cada pareja/mujer debe decidir cuál es el más adecuado para sus circunstancias



# TIPOS DE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



## ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

La Progesterona es la hormona que produce el efecto anticonceptivo, impidiendo la ovulación.  
El Estrógeno se utiliza para controlar el ciclo. Ambas hormonas son producidas por los ovarios.

### ANTICONCEPTIVOS HORMONALES COMBINADOS (Progesterona y Estrógenos)

No engordan.

Disminuyen el acné y el vello.

Consiguen un buen control del ciclo. Se puede decidir cuándo tener la regla.

Son efectivos desde el primer día de uso si los iniciamos el primer día de la menstruación.

Al principio de su uso pueden producir náuseas, tensión mamaria, dolor de cabeza y trombosis (con muy baja frecuencia, menor que el embarazo)

Durante los tres primeros meses de uso, pueden aparecer sangrados ocasionales.

**PILDORA:** comprimidos de toma diaria. Existen varias presentaciones con 21, 24 o 28 comprimidos, con diferente composición. No todas son iguales.

**PAUTA CONTINUA COMBINADA:** Envases que contienen 91 comprimidos o 120 comprimidos, que se toman en pauta continuada o flexible, reduciendo el número de menstruaciones anuales (muy útiles en algunas patologías)

**ANILLO VAGINAL:** un anillo durante 21 días

**PARCHE:** Tres parches de aplicación semanal

### ANTICONCEPTIVOS HORMONALES SÓLO CON PROGESTERONA

No controlan el ciclo. No se puede determinar el patrón de sangrado, puede ir desde la ausencia de regla, a un manchado escaso mensual hasta un sangrado intermitente. No engordan.

Se pueden usar durante la lactancia o cuando no están indicados los estrógenos (mayor de 35 años y fumadora, alteraciones en la coagulación, determinados tipos de migrañas, etc).

Son métodos de muy alta eficacia

**PÍLDORA SOLO GESTÁGENOS:** toma diaria sin interrupción.

**INYECTABLE (intramuscular):** una inyección cada tres meses. \*Hay que suspenderlo seis meses antes de desear un embarazo.

**IMPLANTE (subcutáneo):** varilla de sencilla colocación en el brazo, válido para 3 años.

**DIU DE LEVONORGESTREL:** de dosis diferentes. Hay para 3 y 5 años de duración. Si al cumplir los 45 años el DIU está insertado no es necesario cambiarlo o retirarlo.

## ANTICONCEPTIVOS NO HORMONALES

### • DIU DE COBRE :

No modifica el ciclo menstrual.

Puede aumentar la cantidad de sangrado y el dolor durante las reglas.

No es un método abortivo. El cobre es espermicida impidiendo el ascenso de los espermatozoides

Hay de varios formatos (**T de cobre** y Bola intrauterina :**BIU**). De 5 y de 10 años de duración.

### • MÉTODOS DE BARRERA:

Preservativo (masculino y femenino): funda de latex u otro material que se coloca durante el coito. Es de un solo uso.

Diafragma y Capuchón Cervical : capuchón que se coloca en el fondo de la vagina y recubre el cuello uterino durante el coito. Es reutilizable .

### • MÉTODOS NATURALES:

Método del calendario u Ogino, control de la temperatura y del moco cervical : sirven para el conocimiento del ciclo menstrual y como método adicional a los métodos barrera. Por sí solos son poco efectivos.

Lactancia : sólo eficaz si es alimentación exclusiva, durante los 6 primeros meses y no se regla.

### • MÉTODOS IRREVERSIBLES:

**Ligadura de Trompas y vasectomía:** precisan de intervención quirúrgica

En caso de no uso o fallo de alguno de los métodos anticonceptivos, existe la posibilidad de utilizar la Píldora Anticonceptiva de Urgencia antes de que pasen 72 h (1500 mg de Levonorgestrel) y hasta 120 h (30 mg de Acetato de Ulipristal). Es un fármaco de libre dispensación sin receta y de venta directa en farmacias