

MÈTODES ANTICONCEPTIUS

GAUDEIX DE LA SEXUALITAT
AMB TRANQUIL·LITAT



Conselleria de Salut
Direcció General de Salut Pública



MÈTODES DE BARRERA

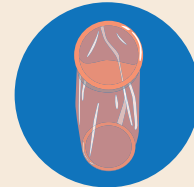
Impedeixen que els espermatozoides passin a la cavitat uterina.

EFICÀCIA ALTA.



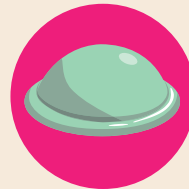
PRESERVATIU EXTERN

Funda impermeable de làtex, poliuretà o polièster, que es col·loca en el penis quan està en erecció.



PRESERVATIU INTERN

Bossa petita de poliuretà, lubricada i tancada per un costat, amb una anella flexible i adaptable a cada extrem.



DIAFRAGMA

Caputxa de làtex o silicona que s'encaixa dins el coll de l'úter.

MÈTODES DE BARRERA QUÍMICS

(Espermicides i òvuls vaginals)

Alteren la mobilitat dels espermatozoides o els maten. S'han d'utilitzar combinats amb el preservatiu o amb el diafragma.

TOTS SOLS NO OFEREIXEN UNA PROTECCIÓ SUFICIENT.

MÈTODES ANTICONCEPTIUS HORMONALS

Impedeixen l'ovulació mitjançant l'administració d'una hormona (progestagen) o de diverses (progestagen i estrogen).

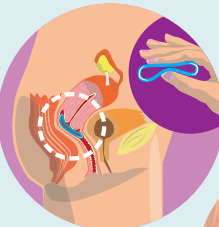
EFICÀCIA MOLT ALTA.

PASTILLA

Comprimit que conté una hormona (minipastilla) o dues hormones (pastilla combinada).

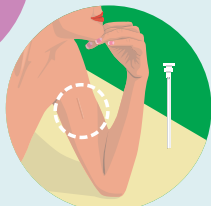
INJECTABLES

Suspensions (líquids) que contenen una o dues hormones.



ANEL·L VAGINAL

Anell de plàstic flexible que s'introdueix dins la vagina i allibera hormones.



IMPLANT SUBCUTANI

Petita vareta de plàstic que es col·loca davall la pell i allibera una hormona.



PEGAT ANTICONCEPTIU

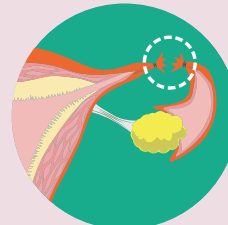
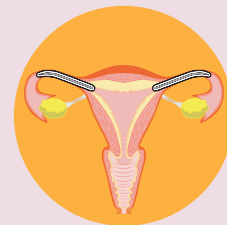
Tira adhesiva que s'aferra a la pell i allibera lentament dues hormones.

MÈTODES PERMANENTS

Impedeixen que l'òvul passi a l'úter (esterilització tubàrica i lligadura de trompes) o que els espermatozoides surtin a l'exterior (vasectomia). **EFICÀCIA MOLT ALTA.**

ESTERILITZACIÓ TUBÀRICA

Dispositiu flexible que s'introdueix en les trompes de Fal·lopi per via vaginal, per obstruir-les.



LLIGADURA DE TROMPES

Bloqueig de les trompes de Fal·lopi mitjançant una intervenció quirúrgica.



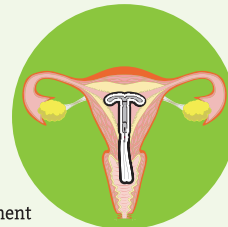
VASECTOMIA

Bloqueig dels conductes deferents mitjançant una intervenció quirúrgica.

DISPOSITIUS INTRAUTERINS

Difícilment l'ascens dels espermatozoides i impedeixen la nidació de l'òvul provocant una inflamació dins l'úter.

EFICÀCIA MOLT ALTA.



DIU I DIU HORMONAL

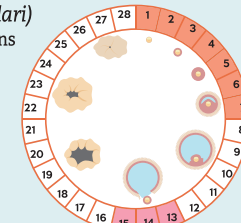
Objecte flexible que du enrotllat un filament de coure o de poliuretà. Pot incorporar un reservori hormonal que allibera progestagen per inhibir l'ovulació.

MÈTODES NATURALS

Consisteixen a evitar el coït vaginal durant els dies en què és més probable l'ovulació. **L'EFICÀCIA ÉS MOLT BAIXA** atès que en qualsevol moment es pot produir una ovulació i és possible l'embaràs.

OGINO-KNAUS (mètode del calendari)

Càlcul del dia probable d'ovulació segons les etapes del cicle menstrual.



BILLINGS

(mètode del moc cervical)

S'observa diàriament el moc vaginal (és més fluid durant l'ovulació).

TEMPERATURA BASAL

Es pren diàriament la temperatura i s'observa quan puja (la temperatura augmenta lleugerament després d'ovular: entre 0,2 i 0,4 graus).

NO SÓN MÈTODES ANTICONCEPTIUS

✗ COIT
INTERROMPUT
"MARXA ENRERE"

✗ LACTÀNCIA

✗ DUTXA VAGINAL

✗ COIT
DURANT LA
MENSTRUACIÓ

ANTICONCEPCIÓ D'URGÈNCIA

PASTILLA POSTCOITAL O DE L'ENDEMÀ

Tractament hormonal que bloqueja o retarda l'ovulació.

S'HA D'UTILITZAR NOMÉS DE MANERA excepcional.



S'ha de prendre, com més aviat millor, després de la relació sexual (coït sense protecció o si ha fallat el mètode anticonceptiu).

L'EFICÀCIA ES REDUEIX A MESURA QUE PASSA EL TEMPS.

Es dispensa en els centres de salut i les farmàcies sense recepta mèdica.

ABANS D'UTILITZAR UN MÈTODE ANTICONCEPTIU

✓ **Informa't**
Acudeix al teu centre de salut

✓ **Assegura't que en coneixes:**

- l'eficàcia
- les contraindicacions i els efectes adversos
- com utilitzar-lo correctament
- la forma de conservació i la data de caducitat

✓ **Pensa en la doble protecció (preservatiu i un altre mètode anticonceptiu).** Només el preservatiu protegeix davant les infeccions de transmissió sexual.

Evitar un embaràs és qüestió de dos, és una responsabilitat que s'ha de compartir



MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

DISFRUTA DE LA SEXUALIDAD CON TRANQUILIDAD



MÉTODOS BARRERA

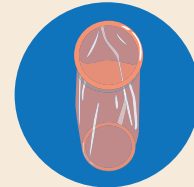
Impiden que los espermatozoides pasen a la cavidad uterina.

EFICACIA ALTA.



PRESERVATIVO EXTERNO

Funda impermeable de látex, poliuretano o poliestireno, que se coloca en el pene cuando está en erección.



PRESERVATIVO INTERNO

Bolsa pequeña de poliuretano, lubricada y cerrada por un lado, con una anilla flexible y adaptable a cada extremo.

DIAFRAGMA

Capucha de goma (látex o silicona) que se encaja dentro del cuello del útero.



MÉTODOS BARRERA QUÍMICOS

(Espermicidas y óvulos vaginales)

Alteran la movilidad de los espermatozoides o los matan. Tienen que utilizarse combinados con el preservativo o con el diafragma.

SOLOS NO OFRECEN UNA SUFICIENTE PROTECCIÓN.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

Impiden la ovulación mediante la administración de una hormona (progestágeno) o diversas hormonas (progestágeno y estrógeno).

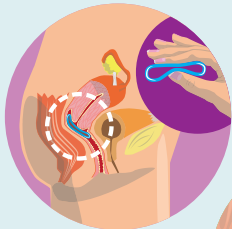
EFICACIA MUY ALTA.

PASTILLA

Comprimido que contiene una hormona (mini-pastilla) o dos hormonas (pastilla combinada).

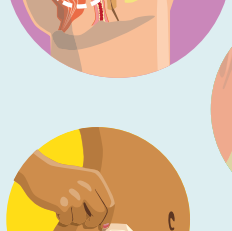
INYECTABLES

Suspensiones (líquidos) que contienen una o dos hormonas.



ANILLO VAGINAL

Anillo de plástico flexible que se introduce dentro de la vagina y libera hormonas.



IMPLANTE SUBCUTÁNEO

Pequeña varilla de plástico que se coloca debajo de la piel y libera una hormona.



PARCHE ANTICONCEPTIVO

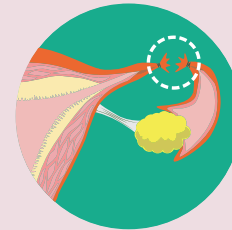
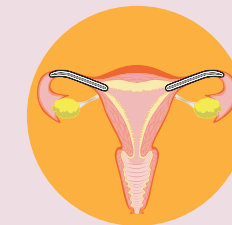
Tira adhesiva que se pega a la piel y libera lentamente dos hormonas.

MÉTODOS PERMANENTES

Impiden que el óvulo pase al útero (esterilización tubárica y ligadura de trompas) o que los espermatozoides salgan al exterior (vasectomía). **EFICACIA MUY ALTA.**

ESTERILIZACIÓN TUBÁRICA

Dispositivo flexible que se introduce en las trompas de Falopio por vía vaginal, para obstruirlas.



LIGADURA DE TROMPAS

Bloqueo de las trompas de Falopio mediante intervención quirúrgica.

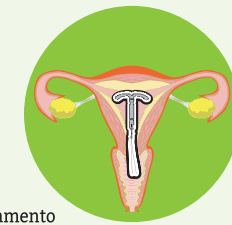


VASECTOMÍA

Bloqueo de los conductos deferentes mediante una intervención quirúrgica.

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS

Dificultan el ascenso de los espermatozoides e impiden la nidación del óvulo provocando una inflamación dentro del útero. **EFICACIA MUY ALTA.**



DIU I DIU HORMONAL

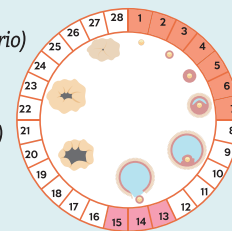
Objeto flexible que lleva enrollado un filamento de cobre o poliuretano. Puede incorporar un reservorio hormonal que libera progestágeno para inhibir la ovulación.

MÉTODOS NATURALES

Consisten en evitar el coito vaginal durante los días en los que es más probable la ovulación. **LA EFICACIA ES MUY BAJA** dado que en cualquier momento puede producirse una ovulación y es posible el embarazo.

OGINO-KNAUS (método del calendario)

Cálculo del día probable de ovulación según las etapas del ciclo menstrual.



BILLINGS (método del moco cervical)

Se observa diariamente el moco vaginal (es más fluido durante la ovulación).

TEMPERATURA BASAL

Se toma diariamente la temperatura y se observa cuándo sube (la temperatura aumenta ligeramente después de ovular: entre 0,2 y 0,4 grados).

NO SON MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

✗ COITO INTERRUPTIDO "MARCHA ATRÁS"

✗ LACTANCIA

✗ DUCHA VAGINAL

✗ COITO DURANTE LA MENSTRUACIÓN

ANTICONCEPCIÓN DE URGENCIA

PASTILLA POSTCOITAL O DEL DÍA DESPUÉS

Tratamiento hormonal que bloquea o retrasa la ovulación.



TIENE QUE UTILIZARSE SÓLO DE FORMA EXCEPCIONAL.

Tiene que tomarse cuanto antes mejor, después de la relación sexual (coito sin protección o fallo del método anticonceptivo).

LA EFICACIA SE REDUCE A MEDIDA QUE PASA EL TIEMPO.

Se dispensa en los centros de salud y farmacias sin receta médica.

ANTES DE UTILIZAR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO

✓ **Infórmate**
Acude a tu centro de salud

✓ **Asegúrate de que conoces:**

- su eficacia
- sus contraindicaciones y efectos adversos
- cómo utilizarlo correctamente
- su forma de conservación y fecha de caducidad

✓ **Piensa en la doble protección (preservativo i otro método anticonceptivo).** Sólo el preservativo protege frente a las infecciones de transmisión sexual.

Evitar un embarazo es cuestión de dos, es una responsabilidad que hay que compartir

