

CONOCE LOS MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS COMUNES

¡PORQUE EN COSAS
DE LA SEXUALIDAD,
LO MEJOR ES NO
DAR TANTAS
VUELTAS!



Hay mucha información sobre cómo planificar o evitar embarazos y sobre cómo prevenir Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), lo que pasa es que no toda es la correcta ni está basada en evidencia científica.



A continuación, encontrarás información importante sobre algunos métodos anticonceptivos.

Métodos Anticonceptivos ¿qué son y cuál elegir?

Los anticonceptivos son un conjunto de métodos o técnicas para evitar el embarazo no deseado.

- Pueden ser hormonales, mecánicos, permanentes o quirúrgicos o de barrera, incluso existen anticonceptivos para casos de emergencia; para las personas con capacidad de gestar.
- Para aquellos cuerpos con pene únicamente existen los preservativos y la vasectomía que es un método permanente.



No existe un método anticonceptivo ideal para todas las personas. Cada quien decide de acuerdo con su etapa de vida, situación y/o estado de salud, cuál es el método anticonceptivo más adecuado a su condición personal. Para esto es conveniente buscar la asesoría de un profesional de la salud.

MÉTODOS HORMONALES

¿Cómo actúan los métodos anticonceptivos hormonales?

Impiden que los ovarios liberen óvulos cada mes (lo que se conoce como ovulación), además espesa el moco cervical (moco que está dentro de la vagina) impidiendo de esta manera que los espermatozoides se encuentren con el óvulo. En conclusión, si no hay óvulo y los espermatozoides no pueden pasar, no habrá fecundación, por tanto, no habrá embarazo.

Se incluyen en este grupo pastillas, inyecciones, implante subdérmico.



LA PÍLDORA O PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS



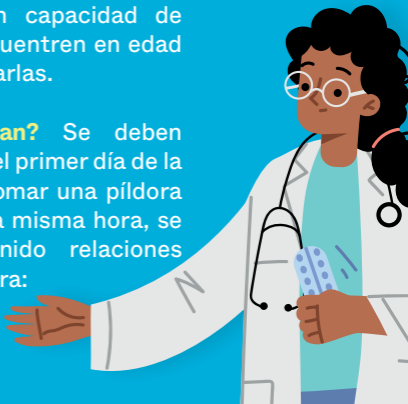
EFICACIA: 93 %

¡NO PROTEGE DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!

¿Qué son? Pequeñas tabletas que contienen hormonas muy parecidas a las que produce el cuerpo. Pueden venir en presentaciones de 28 o 21 tabletas.

¿Quiénes pueden usarlas? Todas las personas con capacidad de gestar que se encuentren en edad fértil pueden tomarlas.

¿Cómo se toman? Se deben empezar a tomar el primer día de la menstruación y tomar una píldora todos los días a la misma hora, se hayan o no tenido relaciones sexuales. Considera:



- Para el caso de la presentación de 21 tabletas: toma una diaria hasta acabar las 21 pastillas, luego descansa 7 días (no tomes pastillas, durante estos días llegará la menstruación). Al día siguiente inicia otro paquete.
- Para el caso de la presentación de 28 tabletas: toma una diaria hasta acabar el paquete de pastillas (durante las últimas pastillas llegará la menstruación). Al siguiente día inicia un nuevo paquete.

VENTAJAS: FÁCIL DE USAR, AMPLIAMENTE DISPONIBLE Y MUY EFECTIVA SI SE TOMA DE MANERA CORRECTA.

HAY MUCHAS CLASES DE PÍLDORAS, EL PERSONAL DE SALUD BRINDARÁ INFORMACIÓN PARA QUE CADA MUJER PUEDA ELEGIR LA MÁS ADECUADA DE ACUERDO CON SU CONDICIÓN DE SALUD.



RECUERDA: SE TOMAN TODOS LOS DÍAS A LA MISMA HORA

INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA



EFICACIA: 94 %

**¡NO PROTEGE DE INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!**

¿Qué son? Inyecciones que contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo. Existen presentaciones para usarse cada mes, cada 2 meses y cada 3 meses.

¿Quiénes pueden usarlas? Todas las personas con capacidad de gestar que se encuentren en edad fértil pueden usarlas.

¿Cómo se usan? Se aplican una vez al mes, cada 2 o 3 meses, dependiendo de cual se eligió. Debe ser colocada por una persona capacitada.

VENTAJAS: AMPLIAMENTE DISPONIBLE, TE AYUDA A MANTENER TU PRIVACIDAD, FÁCIL DE APLICAR, ES MUY EFECTIVA USÁNDOLA DE MANERA CORRECTA, NO TIENES QUE PREOCUPARTE A DIARIO.

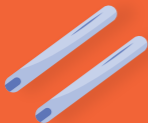
LA/EL PROFESIONAL DE SALUD BRINDARÁ LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA QUE LA PERSONA TOMÉ LA MEJOR DECISIÓN.



**RECUERDA:
LA/EL PROFESIONAL
DE SALUD INDICARÁ
CUÁNDO REGRESAR
PARA RECIBIR
LA SIGUIENTE
INYECCIÓN**



IMPLANTE ANTICONCEPTIVO SUBDÉRMICO



EFICACIA: 99.7 %

**¡NO PROTEGE DE INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!**

¿Qué es? El implante es un dispositivo pequeño, flexible, en forma de una barrita/tirilla (del tamaño de un cerillo o fósforo) que contiene hormonas similares a las que produce el cuerpo.

¿Quiénes pueden usarlo? Todas las personas con capacidad de gestar que se encuentran en edad fértil.

¿Cómo se usa? Personal de salud entrenado, mediante un proceso sencillo y no doloroso coloca bajo la piel del brazo, una o dos barritas que liberan permanentemente hormona. Puede durar de 3 a 5 años dependiendo de cuál fue colocado, por eso se llama método de larga duración. Puede ser retirado cuando la mujer lo decida.

VENTAJAS: ES MUY DISCRETO, AYUDA A MANTENER LA PRIVACIDAD (YA QUE NO ES VISIBLE), ES UN MÉTODO DE LARGA DURACIÓN, NO SE NECESITA REVISARLO CONSTANTEMENTE.

NOTA IMPORTANTE: con el implante la cantidad del sangrado durante la menstruación puede variar de persona a persona, incluso llegando a ausentarse durante todo el tiempo que éste permanece colocado. **En realidad, su explicación es simple:** el útero tiene una capa interna llamada endometrio que cada mes se engrosa a manera de colchón para recibir al huevo fecundado, si no hay embarazo, este engrosamiento se desprende en forma de sangrado llamado menstruación. Cuando usas el implante anticonceptivo, por efecto de las hormonas, este engrosamiento se forma muy delgado o incluso no se forma y esto influye en la cantidad o ausencia de sangrado de la menstruación.



RECUERDA: ES MUY EFECTIVO Y DE LARGA DURACIÓN

MÉTODOS MECÁNICOS

¿Cómo actúan los métodos anticonceptivos mecánicos?

Evitan embarazos al cambiar la forma en que se mueve el espermatozoide para que no pueda llegar al óvulo. Si el espermatozoide no llega al óvulo, el embarazo no puede ocurrir. En este grupo se encuentran los dispositivos intrauterinos.



DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)



EFICACIA: 99 %

**¡NO PROTEGE DE INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!**

¿Qué es? El DIU es un dispositivo pequeño, flexible, a menudo en forma de T envuelto con hilos de cobre. También existen DIU que contienen hormonas.

¿Quiénes pueden usarlo? Todas las personas con capacidad de gestar que se encuentran en edad fértil pueden usarlo, incluso las que no han tenido hijos.

¿Cómo se usa? La/el profesional de la salud lo coloca dentro del útero (matriz), es muy efectivo ya que el cobre inmoviliza a los espermatozoides y esto no permite que se una con el óvulo.

Puede durar de 5 a 10 años dependiendo de cual fue colocado por eso se llama método de larga duración. Es importante el seguimiento y revisión para asegurarse que está bien colocado.

VENTAJAS: ALTAMENTE EFECTIVO, SE PUEDE RETIRAR EN CUALQUIER MOMENTO. PUEDE USARSE COMO ANTICONCEPTIVO DE EMERGENCIA SI SE COLOCA DENTRO DE LOS PRIMEROS 5 DÍAS DESPUÉS DE UNA RELACIÓN SEXUAL SIN PROTECCIÓN.



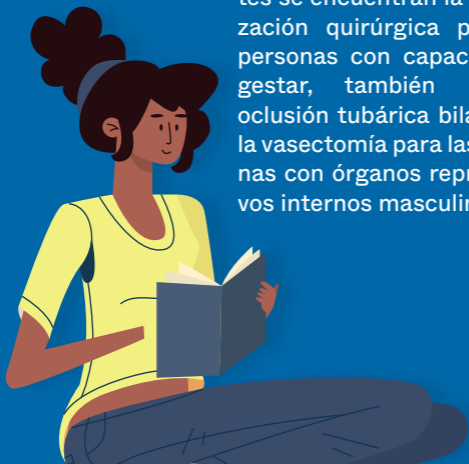
**RECUERDA:
DEBE SER COLOCADO
POR PERSONAL DE LA
SALUD CAPACITADO.
ES MÁS FÁCIL DE
USAR DE LO QUE
PARECE**



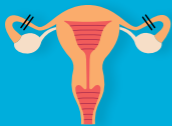
MÉTODOS PERMANENTES O DEFINITIVOS

¿Cómo actúan los métodos anticonceptivos permanentes?

Los anticonceptivos permanentes son métodos de planificación familiar definitivos que utilizan las personas con capacidad de gestar, que no desean tener más hijos. Se realizan mediante una cirugía corta, los resultados son para toda la vida. Dentro de los anticonceptivos permanentes se encuentran la esterilización quirúrgica para las personas con capacidad de gestar, también llamada oclusión tubárica bilateral, y la vasectomía para las personas con órganos reproductivos internos masculinos.



ESTERILIZACIÓN QUIRÚRGICA U OCLUSIÓN TUBÁRICA BILATERAL



EFICACIA: 99 %

**¡NO PROTEGE DE INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!**

¿Qué es? En este procedimiento mediante una cirugía sencilla se cortan las trompas de Falopio (canal por donde pasa el óvulo para encontrarse con el espermatozoide); por lo tanto, al estar interrumpido el paso no hay fecundación (embarazo).

¿Quién puede usala? Todas las personas con capacidad de gestar en edad fértil pueden acceder. Si aún no estás segura/seguro de no querer tener más hijos/as, se debe usar un método anticonceptivo temporal (como pastillas, inyecciones, implante anticonceptivo, entre otros).

¿Cómo se usa? Es un procedimiento definitivo, por eso es adecuado para las personas que están absolutamente seguras de que no quieren tener más hijas o hijos. Puede realizarse inmediatamente después de un parto o un aborto.

VENTAJAS: ALTAMENTE EFECTIVO, SIN HORMONAS, NO PRODUCE SECUELAS, NO REQUIERE HOSPITALIZACIÓN DE VARIOS DÍAS.

SE PUEDE DISFRUTAR MÁS DE TU SEXUALIDAD SIN TEMOR A EMBARAZOS NO DESEADOS.



**RECUERDA:
NO NECESITAS
EL PERMISO O
AUTORIZACIÓN
DE TU PAREJA,
ES TU DECISIÓN**



LA VASECTOMÍA



EFICACIA: 99 %

¡NO PROTEGE DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!

¿Qué es? Mediante una cirugía sencilla se cortan los conductos por donde pasan los espermatozoides al semen (llamados conductos deferentes).

¿Quién puede usarla? Todas las personas con órganos reproductores internos masculinos pueden acceder.

¿Cómo se usa? Es un procedimiento definitivo; por eso es adecuado para las personas que no desean más hijos/hijas o si no desean nunca ser padres o madres.

Se debe usar condón por lo menos de 20 a 30 eyaculaciones después de la vasectomía, porque en los conductos deferentes quedan todavía algunos espermatozoides que podrían producir un embarazo.

VENTAJAS: ALTAMENTE EFECTIVO, NO PRODUCE SECUELAS. ES MUY SENCILLO, SE REALIZA CON ANESTESIA LOCAL, NO REQUIERE DE HOSPITALIZACIÓN NI MAYORES CUIDADOS.

SE PUEDE DISFRUTAR
MÁS DE TU SEXUALIDAD
SIN TEMOR A
EMBARAZOS NO
DESEADOS.



**RECUERDA:
LA VASECTOMÍA
NO INFLUYE EN
TU DESEO SEXUAL**



MÉTODOS DE BARRERA

¿Cómo actúan los métodos anticonceptivos de barrera?

Como su nombre lo indica, generan una barrera que obstruye físicamente el acceso de los espermatozoides al útero, se incluyen en este grupo el condón externo (para cuerpos con pene) y el condón interno (para cuerpos con vagina).



CONDÓN EXTERNO Y CONDÓN INTERNO



EFICACIA: 92 %

**¡SON LOS ÚNICOS MÉTODOS QUE
ADEMÁS DE PROTEGERTE DE UN
EMBARAZO NO DESEADO, TE
PROTEGE DE UNA INFECCIÓN
DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!**

¿Qué son? El condón externo es una delgada funda de látex que se coloca sobre el pene erecto. El condón interno es una funda de nitrilo/poliuretano que se coloca dentro de la vagina. Ambos se deben colocar antes de tener relaciones sexuales. Los preservativos son métodos muy populares.

¿Quiénes pueden usarlo?

- Condón externo: todas las personas con cuerpos con pene.
- Condón interno: todas las personas con cuerpos con vagina.
- Pueden ser usados para sexo anal.

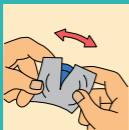
¿Cómo se usan?

- Revisa siempre la fecha de vencimiento, no se debe usar un condón vencido o caducado.
- Su empaque no debe estar roto.
- No debes llevarlo en lugares de mayor fricción o calor, por ejemplo, las billeteras.
- Al momento de abrirlo NO lo hagas con los dientes, puedes romperlo.
- El condón externo debe ser colocado al iniciar una relación sexual con el pene erecto.
- El condón interno puede ser colocado hasta 2 horas antes del encuentro sexual.
- Siempre debes usar un condón por cada relación sexual y para cada vía de penetración, ya sea oral, vaginal o anal.

VENTAJAS: PROTEGE CONTRA LAS ITS. EL CONDÓN MASCULINO ES BARATO Y FÁCIL DE USAR, VIENE EN TODOS LOS TAMAÑOS, CON TEXTURAS, COLORES Y HASTA SABORES.

DESVENTAJAS: SU EFICACIA DEPENDE DE SU USO CONSTANTE Y CORRECTO.

CONDÓN EXTERNO PARA CUERPOS CON PENE



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



Antes de cualquier contacto, pon el condón en el pene erecto.



Aprieta con los dedos el depósito para evitar que quede aire en el interior y se rompa durante la relación, desenróllalo sobre el pene con el aro hacia fuera.



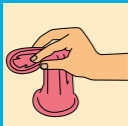
Quita el condón cuando el pene aún esté erecto.



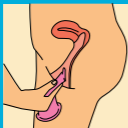
Tíralo a la basura, no al suelo ni al inodoro.

SON LOS ÚNICOS QUE PROTEGEN DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

CONDÓN INTERNO PARA CUERPOS CON VAGINA



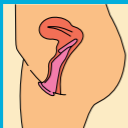
Comprueba que no esté caducado. Abre el condón con cuidado de no romperlo con las uñas, dientes o anillos.



Aprieta el aro del extremo cerrado con los dedos e introduce 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.



El anillo externo debe cubrir los genitales externos.



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

**SON LOS ÚNICOS QUE PROTEGEN DE INFECCIONES
DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)**

LA ANTICONCEPCIÓN ORAL DE EMERGENCIA (AOE)

conocida también como Pastilla Anticonceptiva de Emergencia (PAE), o Pastilla Para la Mañana Siguierte (PPMS), Pastilla del Día Siguierte.



EFICACIA: 95 %

(DEPENDE DE QUE TAN PRONTO LA TOMES)

NO PROTEGE DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)!

¿Cómo funciona la AOE? Al igual que el resto de los anticonceptivos hormonales, la AOE impide que los ovarios liberen al óvulo (lo que se conoce como ovulación), además espesa el moco cervical (moco que está dentro de la vagina) impidiendo el paso de los espermatozoides y que estos se encuentren con el óvulo. En conclusión, si no hay óvulo y no hay paso de espermatozoides no habrá fecundación, por tanto, no habrá embarazo.

¿Qué es? La AOE son tabletas (1 o 2 dependiendo de la presentación) que se toman como un método de emergencia (**no regular**) para evitar un embarazo no deseado.

¿Quiénes pueden usarla? Todas las personas con capacidad de gestar en edad fértil, incluyendo jóvenes y adolescentes. La AOE se usa en caso de haber tenido relaciones sexuales sin protección (es decir, si olvidaste o no usaste tu método anticonceptivo regular como pastillas, inyecciones, condón u otros); si se rompió el condón o si fuiste víctima de violencia sexual.



¿Cómo se usa? Se deben tomar inmediatamente después de una relación sexual sin protección (sin haber usado el método anticonceptivo habitual o un condón).

TEN EN CUENTA QUE LA AEO:

- Se puede tomar hasta 5 días después de la relación sexual sin protección.
- Son más efectivas mientras más pronto las tomes, o en las 12 – 24 horas después de la relación sexual sin protección.
- Entre más tarde las tomes, el efecto disminuye.
- La AOE es para uso de emergencia, el uso frecuente puede disminuir su efectividad y podrías quedar embarazada.



VENTAJAS: ALTAMENTE EFECTIVA SI SE USA CORRECTAMENTE, ES UN TRATAMIENTO DE EMERGENCIA, AMPLIAMENTE DISPONIBLE EN ALGUNOS PAÍSES.



RECUERDA: ¡NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO REGULAR, SE DEBE USAR SÓLO EN CASOS DE EMERGENCIAS!

NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA AOE:

- Estas pastillas pueden prevenir embarazos hasta cinco días después de una relación sin protección.
- Si la persona ya estuviera embarazada y toma anticoncepción de emergencia, se ha demostrado que el embarazo continúa su desarrollo normal; por tanto, no provoca aborto ni causa daño al embarazo.
- La AOE no causa infertilidad.
- Estudios realizados en adolescentes revelaron que es un método seguro para este grupo. Con información oportuna o habiendo recibido una asesoría previa, las adolescente son capaces de usar la AOE correctamente.
- Después de usar la anticoncepción de emergencia, debes usar otro método regular el resto del ciclo (mes), pues la AOE se usa por cada relación sexual sin protección como un método de emergencia.
- La AOE es un método de emergencia, su uso frecuente puede incidir en la efectividad por lo que se podría quedar embarazada. Si se tiene actividad sexual frecuente, se debe usar un método anticonceptivo de uso regular.

Conocer los diferentes métodos anticonceptivos es parte de tus derechos sexuales y derechos reproductivos.

Jóvenes y adolescentes pueden usar cualquier método anticonceptivo, sólo debes informarte bien.

Elige el método anticonceptivo que más se acomode a tus necesidades.

La prevención de un embarazo a temprana edad es vital para el desarrollo y goce integral de los derechos humanos.



www.ipaslac.org
Síguenos: Ipas LAC

