



**CONOSCERE PER SCEGLIERE**

# la anticoncepción



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna

#### **Redacción**

**Bruna Borgini, Silvana Borsari, Francesca Cervi, Elena Castelli**

*Dirección General para la atención a las personas, la salud  
y el bienestar, Región de Emilia-Romaña*

**Barbara Paltrinieri, Maria Dirce Vezzani** AUSL de Módena

#### **Con la colaboración de**

**Michela Bragliani** *Dirección General para la atención*

*a las personas, la salud y el bienestar, Región de Emilia-Romaña*

**Antonella Aldrigo** AUSL de Piacenza

**Grazia Lesi** AUSL de Bolonia

**Paola Marmocchi** AUSL de Bolonia

**Paola Menga** AUSL de la Romagna

**Donatella Rebecchi** AUSL de la Romagna

**Daniela Spettoli** AUSL de Módena

**Nadia Torri** AUSL de Bolonia

**Francesca Tortolani Vincent** AUSL de Módena

#### **Coordinación editorial y de redacción**

**Elisa Soricelli, Angela Lucarelli** *Dirección General para la atención*

*a las personas, la salud y el bienestar, Región de Emilia-Romaña*

#### **Proyecto gráfico y maquetación**

Avenida srl - Módena

#### **Traducción**

interlanguage srl - Módena

**Reedición actualizada abril de 2019**

**C**uidar nuestra salud sexual y reproductiva, en cada etapa de nuestras vidas y desde una edad temprana, significa preservar y proteger la propia salud en su conjunto. Es por esto que nos dirigimos a todas las mujeres, a sus parejas, a las niñas y niños que viven en nuestra región para proporcionarles la información que necesitan para tomar decisiones informadas sobre su salud.

De esta manera queremos contribuir a que el embarazo sea un momento feliz y asegurarnos de que, con el uso correcto de la anticoncepción, el número de mujeres que recurren a la interrupción voluntaria del embarazo, una elección siempre dolorosa y difícil, sea cada vez más bajo (algo que ya está ocurriendo desde hace años).

Por ello, como Región, estamos promoviendo y reforzando servicios específicos, dedicados sobre todo a los jóvenes y a los muy jóvenes. Desde el 2018, la Región de Emilia-Romaña ofrece visitas y anticonceptivos gratuitos, con el fin de garantizar la protección y la seguridad en las relaciones y fomentar la concienciación: están garantizados para chicos y chicas de menos de 26 años y para las mujeres afectadas por la crisis o desempleadas que llegan a las consultas para someterse a un proceso de control de la fertilidad posparto y en la fase posterior a la interrupción voluntaria del embarazo.

La anticoncepción, conocer para elegir es una publicación que proporciona información inicial básica. Para aclarar dudas y problemas, para recibir indicaciones concretas, las mujeres y sus parejas pueden recurrir a las y los profesionales sanitarios de los centros de planificación familiar (*Consultori familiari*), así como de los espacios para jóvenes (*Spazi giovani*), adultos jóvenes (*Spazi giovani adulti*) y mujeres inmigrantes y sus hijos (*Spazi donne immigrate e loro bambini*) distribuidos por diferentes lugares de nuestra región, donde hallarán servicios y personas dispuestas a escucharles.

**Sergio Venturi**

Asesor para políticas sanitarias  
Región de Emilia-Romaña

## el por qué de la anticoncepción

La anticoncepción es el conjunto de medios, métodos y acciones que permiten evitar que la relación sexual derive en un embarazo.

De este modo, se convierte en un instrumento para conjugar la concepción de un hijo con la posibilidad de acogerlo con amor después de su nacimiento. Por ello hay que conocer los métodos de anticoncepción, para elegir libremente cuales se quiere usar, por ser más adecuados a las necesidades personales. Son varias las razones para querer evitar un embarazo y pueden estar relacionadas con diferentes ámbitos de la vida privada o profesional. Utilizar un método anticonceptivo es una protección contra las enfermedades de transmisión sexual y permite tener una relación sexual tranquila e informada.

## historias de parejas... historias de anticoncepción

Todas estas mujeres con historias y proyectos de vida muy diferentes tienen en común la necesidad de decidir cuándo quieren tener un hijo y cuándo quieren evitar el embarazo, al menos durante un determinado período de su vida.

**Lucia y Davide** tienen carreras bien encaminadas, pero su matrimonio está pasando por una fuerte crisis. Querrían tener un hijo, pero no en este momento.

**Giulia** ha empezado la universidad, está muy bien con **Marco**, pero antes de formar una familia le gustaría terminar los estudios y pensar en su futuro profesional.

**Aicha, Kira, Valdete e Iman** han seguido a sus respectivos maridos y, una vez en Italia, se han dado cuenta enseguida de cuán difícil puede llegar a ser la vida de los emigrantes. No tienen familiares que les ayuden en la rutina cotidiana ni en la educación de los hijos.

A **Sofia** casi le da miedo pensar en tener otro hijo. Ya tiene uno y, desde que su compañero perdió el trabajo, todo el dinero que entra en casa viene de su trabajo de limpieza por horas o de la ayuda de sus padres.

**Lisa y Paolo** están muy bien juntos; su relación es muy reciente y, por ahora, desean conocerse mejor. Tener un hijo ahora sería prematuro.

**Valbona, Edoukou, Melika y Luan** vinieron a Italia porque querían encontrar su propio camino para el futuro. Aquí las mujeres, al menos según se cuenta, deberían de tener más posibilidades y ser más libres. Pero la búsqueda del propio camino puede resultar complicada y puede significar que, al inicio, no haya espacio para la maternidad.

**Elisa y Giacomo** forman una pareja estable desde hace bastantes años. Tienen dos hijas, de 11 y 15 años, y sienten que su familia está completa, por lo que no desean más hijos.

A **Alida**, en cambio, le encantaría tener un hijo. Tiene un matrimonio estable y una buena situación económica, pero el tumor que padece desde hace un par de años le ha asustado mucho, demasiado como para afrontar un embarazo.

## cómo elegir el método anticonceptivo

Actualmente, en nuestro país existen diversos métodos anticonceptivos basados en diferentes principios: métodos de barrera, fármacos hormonales, métodos reversibles, pero también los hay de irreversibles, es decir, que anulan definitivamente la posibilidad de tener hijos. Para elegir su propio método anticonceptivo, cada persona debe tener información sobre los anticonceptivos disponibles, el modo de empleo correcto de cada uno, los riesgos para la salud y la eficacia para evitar el embarazo. La información debe provenir de personal sanitario capacitado: es importante tener mucha precaución con la información que se pueda obtener en los sitios web o con la que provenga de conocidos o amigos, ya que puede ser inexacta o incorrecta. Las comadronas y los médicos de los centros de planificación familiar y de los espacios para jóvenes, para adultos jóvenes y para mujeres inmigrantes y sus hijos son las personas preparadas para ayudar a la mujer y a su pareja a elegir el método anticonceptivo más adecuado, teniendo en cuenta las características individuales, las preferencias y las necesidades.

**la eficacia de un método anticonceptivo** representa la capacidad de evitar el embarazo. Su evaluación también debe tener en cuenta los posibles errores de uso (descuidos, caducidades...). El diagrama inferior ilustra la eficacia de los diversos anticonceptivos constatada efectivamente en la población general, o sea, teniendo en cuenta los errores más frecuentes que se cometen durante el uso. Se puede aumentar esta eficacia prestando mucha atención a las instrucciones de uso indicadas para cada anticonceptivo.



## protección contra las enfermedades de transmisión sexual

👍 **La única protección frente a las enfermedades de transmisión sexual (p. ej., infección por el VIH, hepatitis, gonorrea, herpes, sífilis, clamidiasis, etc.) es el uso correcto del preservativo masculino o femenino durante las relaciones sexuales. Los otros métodos anticonceptivos no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual. Para una mayor eficacia, se puede usar una doble protección (hormonal/ mecánica + preservativo).**

## la elección del anticonceptivo es también una ocasión para evaluar la propia salud

El momento de la elección del anticonceptivo, durante la conversación con la comadrona o con el médico del centro de planificación familiar (ginecólogo o andrólogo) o bien con el médico de familia, puede ser una buena oportunidad para un reconocimiento médico. Es posible que se le plantee el significado y la conveniencia de algunos controles útiles: visita ginecológica, exploración mamaria, visita andrológica y pruebas de detección de tumores de cuello uterino, como la prueba de Papanicoláu (PAP) y la prueba del papilomavirus humano (PVH). Durante estas conversaciones podrán aclararse con toda libertad las dudas o problemas relacionados con la sexualidad masculina y femenina; junto con los profesionales sanitarios, con total respeto por la privacidad, se podrán abordar problemas como la falta de deseo sexual, la eyaculación precoz, los problemas de excitación y la ausencia de orgasmo. En tales ocasiones también se podrá obtener información sobre fertilidad, planificación familiar, prevención de enfermedades de transmisión sexual y la relación entre los estilos de vida (alimentación, ejercicio, consumo de drogas, alcohol y tabaco) y la salud reproductiva.



## En Emilia-Romaña, anticoncepción gratuita en los consultorios

En Emilia-Romaña, las mujeres y los hombres pueden acceder a los centros de planificación familiar para efectuar una consulta y para una posible visita y, junto con un/una ginecólogo/a o una comadrona, elegir el método anticonceptivo más adecuado a sus necesidades.

Además, desde el 1 de enero de 2018, en los centros de planificación familiar de las AUSL (Autoridades sanitarias locales) o en los espacios para jóvenes, pueden recibir gratuitamente el método anticonceptivo (incluidos los anticonceptivos de emergencia) y consultar a un médico o comadrona:

- todas las mujeres y los hombres de edad inferior a 26 años,
- todas las mujeres de edad comprendida entre 26 y 45 años que estén exentas por desempleo (E02) o por ser trabajadoras afectadas por la crisis (E99), en los 12 meses posteriores a un parto,
- todas las mujeres de edad comprendida entre 26 y 45 años que estén exentas por desempleo (E02) o por ser trabajadoras afectadas por la crisis (E99), en los 24 meses posteriores a una interrupción voluntaria del embarazo.

Para recibir el anticonceptivo y efectuar la consulta médica u obstétrica de forma gratuita es necesario que la persona esté inscrita en el Servicio sanitario nacional italiano y con residencia y asistencia (por tanto, con médico de familia) en Emilia-Romaña, o que sea titular de la tarjeta STP (*Stranieri Temporaneamente Presenti* - Extranjeros presentes temporalmente) o PSU (*Permesso di Soggiorno per motivi Umanitari* - Permiso de residencia por motivos humanitarios).

Todos los métodos anticonceptivos presentados en este folleto se ofrecen de forma gratuita, excepto la inyección periódica, el diafragma y el método natural de identificación del período fértil mediante ordenador.

# el aparato reproductor

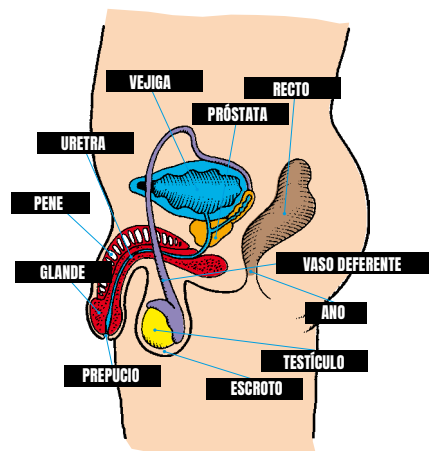
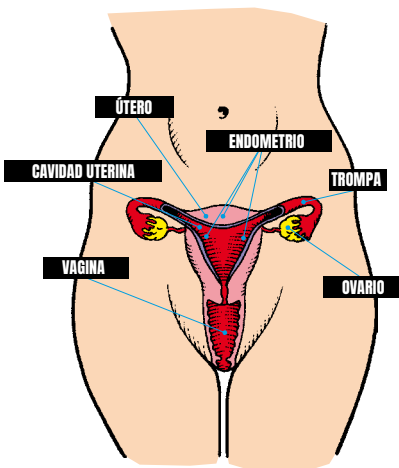
## mujeres

La llegada de la primera menstruación marca el inicio de la producción de óvulos maduros en el ovario. Después de cada menstruación (del 1.º al 5.º día de un ciclo de 28 días), siguen tres fases. La primera se denomina fase preovulatoria (6.º-11.º día de un ciclo de 28 días): el óvulo madura en el ovario. Normalmente, uno de los ovarios madura un óvulo, alternándose cada mes. La segunda se denomina fase ovulatoria (12.º-15.º día de un ciclo de 28 días): el ovario libera el óvulo maduro, que entra en la correspondiente trompa de Falopio, donde puede ser fecundado en caso de que haya habido un coito sin protección. Un óvulo puede vivir unas 24 horas. En esta fase, el útero se prepara para recibir un posible óvulo fecundado. La tercera se denomina fase posovulatoria (16.º-28.º día de un ciclo de 28 días): si no ocurre la fecundación, el óvulo maduro degenera. El útero se prepara para deshacerse de su recubrimiento interno (endometrio), que será eliminado con el flujo menstrual. Si

se produce la fecundación en el ovario, el folículo se transforma en cuerpo lúteo, destinado a producir progesterona, la hormona que garantizará el mantenimiento del embarazo durante las primeras etapas. La fecundación ocurre en caso de que haya habido un coito sin protección. La duración de las fases del ciclo menstrual puede variar mucho, de una mujer a otra, e incluso en la misma mujer pueden darse ciclos de diversa duración. Para determinar la duración del propio ciclo menstrual es conveniente marcar en un calendario el día de inicio de cada menstruación.

## hombres

Cuando un chico llega a la pubertad, los testículos comienzan a producir espermatozoides y continúan haciéndolo durante toda la vida. Durante el acto sexual, el hombre eyacula, en la vagina de la mujer, los espermatozoides presentes en el esperma. En general, un espermatozoide puede vivir entre 24 y 120 horas.





# el ciclo menstrual

## (para un ciclo de 28 días)

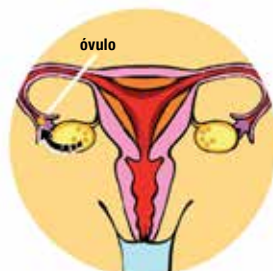
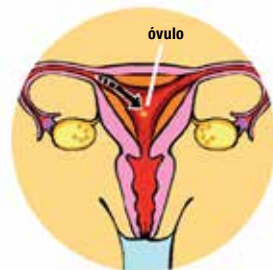
### 1.<sup>a</sup> semana del ciclo días 1 a 5 menstruación

Si el óvulo no es fecundado, el cuerpo lo expulsa junto con el recubrimiento interno del útero (endometrio), que había preparado para recibirlo. Esto explica la pérdida de sangre, es decir, la menstruación.



### 3.<sup>a</sup> semana del ciclo días 12 a 15 fase ovulatoria

Cuando el óvulo está maduro, es liberado por el ovario y entra en la correspondiente trompa de Falopio: esto es la ovulación. Un óvulo puede vivir unas 24 horas. Este es el período de máxima fertilidad. Tras la ovulación, el útero se prepara para recibir un posible óvulo fecundado. Las paredes del útero se vuelven más gruesas y esponjosas y se llenan de sangre, creando una especie de nido para acogerlo.



### 2.<sup>a</sup> semana del ciclo días 6 a 11 fase preovulatoria

### fase preovulatoria

Cada mes, un óvulo madura en un ovario. Normalmente, uno de los ovarios madura un óvulo, alternándose cada mes.

### 4.<sup>a</sup> semana del ciclo días 16 a 28 fase posovulatoria

### fase posovulatoria

Si durante las siguientes 24 horas no ocurre la fecundación, el óvulo maduro degenera. El útero se prepara para deshacerse de su recubrimiento interno, lo que dará lugar a la nueva menstruación. Tras esta, el ciclo vuelve a empezar.

# los tipos de métodos anticonceptivos

## los métodos anticonceptivos de barrera

Algunos de estos métodos son el preservativo masculino, el preservativo femenino y el diafragma. Si definen como métodos de barrera porque actúan realmente como tal, impidiendo que el esperma entre en el útero femenino. Para aumentar su eficacia se pueden utilizar junto con cremas espermicidas.

## los anticonceptivos hormonales

Estos métodos se basan en la administración de fármacos hormonales a la mujer. Existen diferentes posibilidades de administración: en forma de píldora, parche para colocar sobre la piel, anillo que se introduce en la vagina o implante para colocar bajo la piel.

## los dispositivos intrauterinos

Se trata de pequeños dispositivos que se colocan en el útero. Existen dos tipos: el primero son los dispositivos que liberan hormonas en el útero y, el segundo, los dispositivos de cobre. Los pueden usar tanto las mujeres que ya han tenido hijos como las que no los han tenido.

## los métodos naturales de anticoncepción

Los métodos anticonceptivos naturales se basan en abstenerse de mantener relaciones sexuales aquellos días en que la mujer es fértil. Para saber cuáles son, se emplean indicios subjetivos y mediciones.

## la anticoncepción de emergencia

Se trata de un método de uso ocasional, que se emplea para reducir el riesgo de embarazo tras una relación no protegida o «de riesgo».

## los métodos irreversibles

Los métodos anticonceptivos irreversibles son la esterilización masculina (vasectomía) y la femenina (oclusión o ligadura de las trompas). Se trata de intervenciones quirúrgicas que casi eliminan la posibilidad de que se produzca un embarazo (aprox. 1-5 de cada 1000).

# preservativo masculino

**protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual**

**por ello también se usa  
al practicar sexo oral o  
anal. Para potenciar su  
eficacia anticonceptiva,  
puede combinarse con un  
anticonceptivo hormonal  
o mecánico.**

## qué es

El preservativo o condón es una membrana muy delgada, hecha de goma de látex o de material hipoalergénico sin látex, que se debe colocar en el pene. Recoge el esperma e impide que se vierta en la vagina.

## eficacia

Si se usa correctamente (ver «cómo usarlo»), tras su uso durante un año, solo 2 mujeres de cada 100 se quedan embarazadas. Sin embargo, teniendo en cuenta los errores más frecuentes, en realidad 18 de cada 100 mujeres que lo usan pueden acabar embarazadas. La protección aumenta si se usa con espermicidas (gel, espuma, óvulo).

Es el único método anticonceptivo que protege a ambos miembros de la pareja del riesgo de infecciones de transmisión sexual durante el coito vaginal, el coito anal y el sexo oral.

Proporciona una buena protección contra el VIH y otras infecciones que se transmiten a través de los fluidos genitales, como la tricomoniasis, la gonorrea y la clamidiasis. Para otras infecciones, como condilomas (verrugas genitales), herpes genital y sífilis, existe protección si las zonas de mucosa o piel infectada están cubiertas.

## cómo usarlo

No es necesaria ninguna receta ni control médico. El preservativo se puede comprar en farmacias, estancos, supermercados y máquinas expendedoras. Los espermicidas se venden también sin receta en las farmacias.

El uso correcto requiere que el hombre se lo ponga antes de comenzar el acto sexual y la penetración (debido a la posibilidad de pérdidas que contengan espermatozoides vivos incluso antes de la eyaculación) y que se lo quite solo después de acabar la relación sexual. Para evitar que se desprenda accidentalmente y que el fluido seminal salga y entre en contacto con los genitales femeninos, es necesario mantener el preservativo



bien sujeto en la base del pene en el momento de extraerlo de la vagina. En cada coito debe usarse un preservativo nuevo. Antes de usarlo, compruebe la fecha de caducidad. No debe guardarse cerca de fuentes de calor (ni en la guantera del coche ni en la billetera) ni de objetos que puedan dañar el envoltorio (p. ej., llaves, tijeras, etc.). Debe manipularse con cuidado (hay que vigilar para no estropearlo con dientes, uñas o joyas).

Es mejor usar preservativos lubricados; cuando no lo estén, aplique un gel lubricante de base acuosa, por dentro y por fuera, para evitar roturas (los lubricantes grasos, como cremas, vaselina, mantequilla o aceites pueden favorecer la rotura).

## ventajas

No presenta riesgos para la salud, no requiere intervención médica y es fácil de usar. Permite que el hombre participe eficazmente en la anticoncepción.

Es una alternativa útil a otros métodos, incluso en parejas estables, por ejemplo durante la lactancia materna.

## desventajas

- En caso de uso incorrecto o defectos de fabricación, existe el riesgo de que el preservativo se rompa o se desprenda durante el coito.
- Además, algunas personas pueden verlo como una incomodidad, una especie de barrera física entre los miembros de la pareja. Para superar este problema, es mejor probar a colocarlo en el pene, varias veces y sin prisas, antes de comenzar el acto sexual.

## coste

El coste varía según el tipo y el lugar de compra: en general, el precio suele variar entre 1,00 y 1,70 euros por unidad.

# preservativo femenino

**protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual**

**Para potenciar su eficacia  
anticonceptiva, puede  
combinarse con un  
anticonceptivo hormonal o  
mecánico.**

## qué es

El preservativo femenino es una funda de poliuretano transparente, blanda y resistente, de unos 17 cm, que se introduce en la vagina antes del coito. Protege contra el embarazo y contra las enfermedades de transmisión sexual, ya que recoge el esperma y evita que se vierta en la vagina. Tiene un anillo flexible en ambos extremos: el anillo interno se usa para introducir el preservativo femenino y para mantener el fondo cerrado contra el cuello uterino. El anillo externo es blando y debe permanecer fuera de la vagina durante el coito; de este modo cubre la zona alrededor de la abertura de la vagina, formando una barrera entre el pene y la vagina, el cuello uterino y los genitales externos. Está lubricado con un producto hecho a base de silicona.

## eficacia

Teniendo en cuenta los errores más frecuentes, aproximadamente 21 de cada 100 mujeres que lo usan pueden acabar embarazadas. La protección aumenta si se usa correctamente (5 embarazos por cada 100 mujeres en un año).

## cómo usarlo

No es necesaria ninguna receta ni control médico. El preservativo femenino se compra o se encarga en las farmacias. No debe usarse simultáneamente con un condón, ya que existe riesgo de rotura. Debe usarse solo una vez. No es necesario extraerlo inmediatamente después del coito. Para su extracción, hay que girar el anillo externo, evitando así el vertido del líquido seminal. Este método anticonceptivo requiere práctica; por ello, es necesario practicar varias veces su colocación y extracción, antes de usarlo por primera vez durante una relación sexual.



## ventajas

Usado correctamente, el anticonceptivo femenino es tan eficaz como otros métodos anticonceptivos de barrera. Puede introducirse incluso algunas horas antes del coito, por lo que no se interrumpe la espontaneidad sexual.

No presenta riesgos para la salud, no requiere receta médica y permite que la mujer controle ella misma su sexualidad.

Ya está lubricado con un producto a base de silicona que no tiene efecto espermicida. El material del que está hecho es más resistente que el látex utilizado para la mayoría de los preservativos masculinos y no causa reacciones alérgicas.

Protege a las mujeres contra infecciones de los genitales externos, si estos están cubiertos adecuadamente por el preservativo.

## desventajas

- Su uso está menos extendido que el del preservativo masculino y requiere una cierta preparación para su aplicación; la inexperiencia a la hora de usarlo hace que inicialmente no sea un método anticonceptivo completamente seguro.
- Como efectos secundarios, algunas mujeres experimentan irritaciones leves.

## coste

El coste medio se sitúa sobre los 2,50 euros por unidad.

# diafragma

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**



## qué es

El diafragma es una especie de disco o capuchón de silicona que se introduce en la vagina antes del acto sexual, para cubrir el cuello uterino e impedir el paso de espermatozoides al útero. Debe usarse siempre junto con una crema espermicida. El diafragma se puede reutilizar.

## eficacia

El diafragma, si se usa correctamente junto con una crema espermicida, puede derivar en un embarazo no deseado en 5 de cada 100 mujeres. Sin embargo, teniendo en cuenta los errores que se cometen con más frecuencia, en realidad 21 de cada 100 mujeres que lo usan pueden acabar embarazadas.

## cómo usarlo

El diafragma debe colocarse antes del acto sexual y, para extraerlo, hay que esperar a que hayan pasado al menos 6 horas. Una vez extraído, hay que lavarlo con cuidado, con agua y jabón. Es importante que, cada vez que se use, se compruebe que no está dañado.

El diafragma requiere la receta de un médico o comadrona, después de una visita, ya que el profesional debe verificar el tamaño más adecuado para la mujer. La primera vez que se use, el médico o la comadrona deben mostrar a la mujer la manera correcta de introducirlo y extraerlo.

## ventajas

No presenta riesgos para la salud y, tras un poco de aprendizaje, es fácil de usar. Es reutilizable y puede introducirse incluso algunas horas antes del coito; lo importante es recordar que hay que usarlo junto con cremas espermicidas, que deben aplicarse como mínimo 2 o 3 horas antes del coito.

## desventajas

- No protege contra las enfermedades de transmisión sexual.
- En el caso de aumento o pérdida de peso, o después de un embarazo o de una interrupción voluntaria del embarazo, es necesaria una evaluación médico-obstétrica para verificar que las medidas aún sean correctas o si debe reemplazarse.

## coste

El coste varía según el tipo y el lugar de compra: en general, el precio suele variar entre 40 y 70 euros por unidad. Puede usarse muchas veces; para algunos modelos se recomienda el uso durante un período máximo de dos años (lo que equivale a un coste mensual aproximado de 1,50 euros). La crema espermicida tiene un coste variable: entre 13 y 18 euros por envase (unas 10-15 aplicaciones).



# la píldora

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**



## qué es

Es el nombre con el que se conoce comúnmente la anticoncepción hormonal oral. Está formada por la combinación (píldora combinada) de dos hormonas femeninas: estrógenos y progesterona. Evita el embarazo bloqueando la ovulación y modificando la funcionalidad local de la mucosa uterina y de las trompas.

La toma de una pastilla al día interrumpe el ciclo menstrual normal (descrito en la página 9). Durante la suspensión, con frecuencia se observa una pérdida similar a la menstruación, debida a la falta temporal de hormonas; sin embargo, con algunos tipos de píldoras es posible que no se produzca.

## eficacia

Es eficaz para prevenir el embarazo, ya que menos de 1 de cada 100 mujeres se quedará embarazada. Sin embargo, teniendo en cuenta los errores más frecuentes, en realidad 9 de cada 100 mujeres que la usan pueden acabar embarazadas. Además del efecto anticonceptivo, la píldora es útil para tratar muchas disfunciones y enfermedades que padecen las mujeres.

## cómo usarla

Hay que tomar una pastilla al día, durante 21 o 28 días consecutivos, con o sin pausa, según las diferentes formulaciones. Debe ser recetada por el médico del centro de planificación familiar, por el médico de familia o por otro médico de confianza, que examinará el historial médico y la presión arterial y, solo si es necesario, realizará otros controles.

Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud.

Después de un aborto, si no hay contraindicaciones, se puede tomar desde el día de la intervención quirúrgica. En el caso de un aborto médico, se puede tomar desde el día de toma de la segunda píldora abortiva.

## ventajas

Es muy eficaz, si se toma correctamente. Además del efecto anticonceptivo, la píldora regula algunas disfunciones femeninas, reduce el dolor y el flujo menstrual y previene el cáncer de ovario y de endometrio. Algunos tipos de píldora mejoran el acné y el hirsutismo.

## desventajas

- Se necesita receta médica.
- Para garantizar una eficacia óptima, se necesita regularidad en la toma diaria, por lo que conviene respetar reglas precisas para no olvidarla. Si se olvida la toma de una o más pastillas, es necesario seguir las instrucciones indicadas en el interior de la caja.
- Su eficacia anticonceptiva puede disminuir si se toman también otros fármacos o después de episodios de vómitos y diarrea.
- La mayoría de las mujeres pueden usarla de forma segura, pero ciertas condiciones o enfermedades contraindican su uso (p. ej., hipertensión grave, enfermedades tromboembólicas y el consumo de tabaco).
- Los problemas graves son muy poco frecuentes y generalmente están relacionados con problemas de coagulación (tromboembolias). En pocas ocasiones puede causar problemas menos graves, como aumento de peso, dolor e hinchazón en las piernas, pérdidas leves de sangre, dolor de cabeza, cambios de humor y alteración del deseo sexual. Estos trastornos pueden hacer que deba suspenderse su uso, pero es recomendable consultar primero a la comadrona o el/la ginecólogo/a, pues a menudo estos problemas se pueden superar cambiando la formulación, sin tener que suspender la protección anticonceptiva.

## coste

El precio de cada caja, para una duración de 28 días, depende de la formulación: como promedio, varía entre 5 y 17 euros.

# la minipíldora

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**



## qué es

Es el nombre con el que se conoce comúnmente la anticoncepción oral a base de una sola hormona, un progestágeno. Debe tomarse cada día, sin interrupciones. Evita el embarazo modificando el moco cervical femenino, evitando así que los espermatozoides asciendan por las trompas, bloqueando la ovulación y modificando la mucosa uterina. La toma de una pastilla al día interrumpe el ciclo menstrual normal (descrito en la página 9).

## eficacia

Su eficacia es similar a la de la píldora combinada.

## cómo usarla

Debe tomarse 1 píldora al día, de forma continuada. Al terminar una caja de 28 pastillas, se empieza inmediatamente una nueva caja, sin ningún día de pausa.

Debe ser recetada por el médico del centro de planificación familiar, por el médico de familia o por otro médico de confianza, que examinará el historial médico y, si es necesario, realizará otros controles.

Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud.

Después de un aborto, si no hay contraindicaciones, se puede tomar desde el día de la intervención quirúrgica. En el caso de un aborto médico, se puede tomar desde el día de toma de la segunda píldora abortiva.

## ventajas

Es muy eficaz, si se toma correctamente. Puede ser un anticonceptivo adecuado para las mujeres en las que los estrógenos estén contraindicados y que, por tanto, no pueden tomar la píldora combinada.

La pueden usar las mujeres en período de lactancia, incluso en los primeros 6 meses después del parto; de hecho, no afecta a la cantidad de leche producida ni tiene efectos adversos para el lactante.

## desventajas

- Se necesita receta médica.
- Para garantizar su eficacia, es necesario tomarla con regularidad. Por tanto, conviene establecer y respetar reglas precisas para tomarla todos los días a la misma hora, sin retrasos de más de 12 horas respecto al horario habitual.
- Su eficacia anticonceptiva puede disminuir si se toman también otros fármacos o después de episodios de vómitos y diarrea.
- La mayoría de las mujeres pueden usarla de forma segura; solo ciertas condiciones o enfermedades graves contraindican su uso.
- Entre los efectos secundarios más frecuentes se encuentran las irregularidades en las pérdidas menstruales (ausentes o muy escasas, o bien frecuentes e irregulares), la sensación de hinchazón, el aumento de peso y el acné.

## coste

El precio de cada caja, para una duración de 28 días, depende de la formulación: como promedio, varía entre 8 y 16 euros.

# parche

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**

## qué es

Es un parche de unos pocos centímetros que contiene las mismas hormonas femeninas presentes en la píldora (estrógenos y progestágenos), las cuales se liberan lentamente todos los días y se absorben a través de la piel, por lo que actúan como la píldora, bloqueando la ovulación.

## eficacia

Su eficacia es alta y similar a la de la píldora oral: en la población general, 9 de cada 100 mujeres que lo usan pueden acabar embarazadas. Si se usa correctamente, es decir, respetando todas las reglas de uso, la seguridad aumenta.

## cómo usarlo

El parche se puede aplicar en varias partes del cuerpo (glúteos, espalda, vientre, parte superior de los brazos, etc.). Debe reemplazarse cada semana, durante tres semanas, y se suspende en la cuarta; luego, el ciclo vuelve a comenzar. Debe ser recetado por el médico del centro de planificación familiar, por el médico de familia o por otro médico de confianza, que examinará el historial médico y, solo si es necesario, realizará otros controles. Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud. Después de un aborto, si no hay contraindicaciones, se puede aplicar el mismo día de la intervención quirúrgica. En el caso de un aborto médico, se puede aplicar el día de toma de la segunda píldora abortiva.

## ventajas

Es muy eficaz, si se usa correctamente. Tiene las mismas ventajas que la píldora combinada (regulariza las menstruaciones, reduce el dolor y el flujo menstrual y previene el cáncer de ovario y el endometrio). En comparación con la píldora, es más fácil de usar: el cambio semanal reduce el riesgo de descuidos. En caso de vómitos o diarrea, la cantidad administrada no se reduce y la eficacia se mantiene.



## desventajas

- Se necesita receta médica.
- Para garantizar una eficacia óptima, hay que usarlo con rigor, poniendo atención y controlando que esté bien adherido a la piel (es resistente al agua, pero puede desprenderse parcialmente tras permanecer mucho tiempo en lugares muy calurosos y húmedos, como las saunas).
- Su eficacia anticonceptiva puede disminuir si se toman también otros fármacos.
- La eficacia se reduce si la mujer pesa más de 90 kg.
- La mayoría de las mujeres pueden usarlo de forma segura, pero ciertas condiciones o enfermedades contraindican su uso (p. ej., hipertensión grave, enfermedades tromboembólicas y el consumo de tabaco en mujeres de más de 35 años).
- Algunas mujeres pueden presentar problemas de reacciones alérgicas locales con enrojecimiento de la piel y picor.
- Los problemas graves son muy poco frecuentes y generalmente están relacionados con problemas de coagulación (tromboembolias). En pocas ocasiones puede causar problemas menos graves, como aumento de peso, dolor e hinchazón en las piernas, pérdidas leves de sangre, dolor de cabeza, cambios de humor y alteración del deseo sexual. Estos trastornos pueden hacer que deba suspenderse su uso, pero se aconseja consultar primero a la comadrona o el/la ginecólogo/a, pues a menudo estos problemas se pueden superar cambiando el método anticonceptivo.

## coste

El precio medio es de 16 euros cada 28 días.

# el anillo vaginal

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**

## qué es

Es un anillo delgado, transparente y flexible que la mujer introduce en la vagina y que contiene las mismas hormonas femeninas presentes en la píldora gestágeno-estrogénica. Se introduce en la vagina y se extrae pasadas tres semanas consecutivas; luego, tras una semana de suspensión, se introduce uno nuevo.

El anillo vaginal libera gradualmente las hormonas femeninas, estrógenos y progestágenos, y actúa bloqueando la ovulación, como la píldora y el parche.

## eficacia

Su eficacia es alta y similar a la de la píldora oral: teniendo en cuenta los errores más frecuentes, 9 de cada 100 mujeres que lo usan pueden acabar embarazadas. Si se usa correctamente, respetando todas las reglas de uso, la seguridad aumenta.

## cómo usarlo

Se introduce en la vagina, donde permanece colocado durante 21 días. Después de este período, se elimina y hay que esperar 7 días antes de colocar uno nuevo. Debe ser recetado por el médico del centro de planificación familiar, por el médico de familia o por otro médico de confianza, que examinará el historial médico y, solo si es necesario, realizará otros controles. Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud. Después de un aborto, si no hay contraindicaciones, se puede introducir el mismo día de la intervención quirúrgica. En el caso de un aborto médico, se puede introducir el día de toma de la segunda píldora abortiva.



## ventajas

Es muy eficaz, si se usa correctamente. Además del efecto anticonceptivo, el anillo vaginal regulariza las menstruaciones, reduce el dolor y el flujo menstrual, mejora el acné y previene

el cáncer de ovario y de endometrio. El modo de empleo es muy simple, ya que contempla una aplicación y una extracción mensuales, que resultan muy fáciles de recordar. En caso de vómitos o diarrea, la cantidad administrada no se reduce y la eficacia se mantiene.

## desventajas

- Se necesita receta médica.
- Para garantizar una eficacia óptima es importante respetar con regularidad el período de introducción y de extracción.
- Su eficacia anticonceptiva puede disminuir si se toman también otros fármacos.
- La mayoría de las mujeres pueden usarlo de forma segura, pero ciertas condiciones o enfermedades contraindican su uso (p. ej., hipertensión grave, enfermedades tromboembólicas y el consumo de tabaco).
- Los problemas graves son muy poco frecuentes y generalmente están relacionados con problemas de coagulación (tromboembolias). En pocas ocasiones puede causar problemas menos graves, como aumento de peso, dolor e hinchazón en las piernas, pérdidas leves de sangre, dolor de cabeza, cambios de humor y alteración del deseo sexual. Estos trastornos pueden hacer que deba suspenderse su uso, pero se aconseja consultar primero a la comadrona o el/la ginecólogo/a, pues a menudo estos problemas se pueden superar cambiando el tipo de método anticonceptivo.

## coste

El coste es de unos 19-20 euros cada 28 días.



# inyección periódica

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**



## qué es

Es una inyección intramuscular, que contiene una hormona progestágena (acetato de medroxiprogesterona), y que debe inyectarse cada tres meses.

Evita el embarazo modificando el moco cervical femenino, evitando así que los espermatozoides asciendan por las trompas, bloqueando la ovulación y modificando la mucosa uterina.

## eficacia

Es muy eficaz: en un año, 6 de cada 1000 mujeres que la usan pueden acabar embarazadas.

## cómo usarla

Debe ser recetada por el médico del centro de planificación familiar, por el médico de familia o por otro médico de confianza, que examinará el historial médico de la mujer y, si es necesario, realizará otros controles. Se inyecta en el brazo o en el glúteo cada tres meses.

## ventajas

Puede ser un método anticonceptivo adecuado para mujeres que están dando el pecho (a partir de seis semanas después del parto) o que no pueden usar un anticonceptivo hormonal combinado (p. ej., mujeres hipertensas o mujeres fumadoras de más de 35 años) o que no quieren un anticonceptivo de toma diaria, ni un anticonceptivo intrauterino o subcutáneo de larga duración. Su eficacia está menos afectada por la toma de otros fármacos.

## desventajas

- Cuando se suspende, es posible que la reanudación de la ovulación y la recuperación de la fertilidad no sean inmediatas.
- Puede presentar efectos secundarios como una reacción dolorosa temporal en el lugar de la inyección o irregularidades menstruales, aumento

de peso, sensación de hinchazón, cambios de humor y dolores de cabeza que pueden continuar durante algunos meses después de la suspensión.

- No se recomienda su uso a menores de 18 años y mayores de 45 años, ni en mujeres con riesgo de osteoporosis.
- En Italia, el fármaco no está registrado para su uso como anticonceptivo, algo que puede complicar la prescripción, y requiere la firma de un consentimiento informado, por lo que se convierte en un anticonceptivo de segunda opción, en aquellos casos en los que otros métodos no sean aceptables.

## coste

El coste de una inyección es de unos 5 euros para un período de 3 meses (aproximadamente 1,50 euros al mes).

# implante subcutáneo

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual**, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo

## qué es

Es una varilla delgada, de 2 mm de diámetro y 4 cm de longitud, hecha de plástico, que libera gradualmente una hormona progestágena y que se inserta subcutáneamente en la parte interna del brazo.

Evita el embarazo inhibiendo la ovulación, modificando el moco cervical, bloqueando los espermatozoides y modificando la mucosa uterina.

## eficacia

Es uno de los métodos más eficaces y es difícil que se use incorrectamente. En un año, por cada 100 mujeres que usan este método, menos de 1 se quedará embarazada. Es eficaz durante 3 años en las mujeres con normopeso, pero durante menos tiempo en las mujeres obesas.

## cómo usarlo

El implante debe ser recetado y colocado por el/la ginecólogo/a, que examinará el historial médico de la mujer y, si es necesario, realizará otros controles. La mujer puede dirigirse directamente al centro de planificación familiar. Después de implantarlo, es necesario controlar que el dispositivo sea siempre perceptible al tacto y que no haya alteraciones en el lugar de implantación.

Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud.

## ventajas

Tiene pocas contraindicaciones (similares a las de la píldora de progestágenos) y puede ser adecuado en mujeres que no pueden usar anticonceptivos hormonales combinados (píldora, anillo o parche) o que desean una seguridad anticonceptiva muy alta. Es un método de acción prolongada, adecuado también en mujeres que temen olvidarse de las tomas del anticonceptivo. Puede usarse durante la lactancia.



## desventajas

- Se necesita receta médica y debe ser colocado y extraído por personal calificado.
- Su eficacia anticonceptiva puede disminuir si se toman también otros fármacos.
- La mayoría de las mujeres pueden usarlo de forma segura; solo ciertas condiciones o enfermedades contraindican su uso.
- Entre los efectos secundarios más frecuentes se encuentran las irregularidades en las pérdidas menstruales (ausentes o muy escasas, o bien frecuentes e irregulares), la sensación de hinchazón, el aumento de peso, el acné, los dolores de cabeza y los cambios de humor. La mujer no puede gestionar su uso: se requiere un/a ginecólogo/a para recetarlos, implantarlos y extraerlos.

## coste

El coste inicial del implante es de 195 euros, a los que se debe añadir el gasto que supone el copago de la inserción subcutánea. Teniendo en cuenta el uso prolongado, el coste mensual es de unos 5 euros.

# el DIU con hormonas

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**

## qué es

Es un pequeño producto sanitario de plástico flexible, con forma de T, de dimensiones variables, con una longitud de 3,0-3,5 centímetros y unos pocos milímetros de grosor. Se introduce en el útero y libera una hormona (progesterona) de manera gradual y local.

Evita el embarazo modificando el moco cervical, impidiendo así que los espermatozoides lleguen a las trompas, y modificando la mucosa uterina.

Lo pueden usar tanto las mujeres que ya han tenido hijos como las que no los han tenido.

## eficacia

Es muy eficaz: en un año, por cada 100 mujeres que usan este método, menos de 1 se quedará embarazada. Su eficacia se prolonga durante 3 o 5 años, según el modelo usado.

## cómo usarlo

El DIU debe ser recetado y colocado por el/la ginecólogo/a, que examinará el historial médico y realizará una visita preliminar a la mujer y, si es necesario, realizará otros controles.

La mujer puede dirigirse directamente al centro de planificación familiar.

Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud.

## ventajas

Tiene muy pocas contraindicaciones y pueden usarlo las mujeres que no pueden usar anticonceptivos hormonales combinados (píldora, parche o anillo).

Es un método de acción prolongada y garantiza una seguridad anticonceptiva muy alta.

Su eficacia no está afectada por la toma de otros fármacos.

El DIU que dura 5 años está indicado también para el tratamiento de flujos menstruales abundantes y de algunas lesiones pretumorales del endometrio.



## desventajas

- La mujer no puede gestionar su uso: se requiere un/a ginecólogo/a para recetarlo e introducirlo. Además, se recomienda un chequeo pasadas 4-6 semanas desde su colocación y, más adelante, en caso de molestias.
- Entre los efectos secundarios más frecuentes se encuentran las irregularidades del ciclo menstrual (ausente o muy escaso, o bien frecuente e irregular), especialmente durante los primeros meses después de su colocación.

## coste

El coste del DIU con hormonas varía según su duración: el que dura 3 años cuesta unos 195 euros y, el que dura 5 años, unos 250 euros. A este coste se tiene que añadir el copago de la visita y de la colocación. Considerando su uso prolongado (3-5 años), el método comporta un gasto mensual de entre 4 y 6 euros.

# el DIU de cobre

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**

## qué es

Es un pequeño producto sanitario de plástico flexible y cobre, de forma diversa y de dimensiones comprendidas entre 3,0 y 3,5 centímetros, de pocos milímetros de grosor y que, introducido en el útero, evita el embarazo de manera muy eficaz. Este tipo de DIU evita el embarazo porque libera partículas de cobre en el útero que impiden la implantación del óvulo fecundado.

Lo pueden usar tanto las mujeres que ya han tenido hijos como las que no los han tenido.

## eficacia

Es muy eficaz: en un año, por cada 100 mujeres que usan este método, menos de 1 se quedará embarazada. Su acción dura cinco años o más, dependiendo del tipo.

## cómo usarlo

El DIU debe ser recetado y colocado por el/la ginecólogo/a, que examinará el historial médico y realizará una visita preliminar a la mujer y, si es necesario, realizará otros controles. La mujer puede dirigirse directamente al centro de planificación familiar.

Se recomiendan controles periódicos posteriores para informar de cualquier cambio en las condiciones clínicas o de salud.

## ventajas

Tiene muy pocas contraindicaciones y pueden usarlo las mujeres que no pueden usar anticonceptivos hormonales combinados (píldora, parche o anillo) o con solo progestágenos (DIU con hormonas, implante subcutáneo o píldora progestágena).

Es un método de acción prolongada, adecuado también en mujeres que temen olvidarse de las tomas del anticonceptivo o que desean una seguridad anticonceptiva muy alta.



## desventajas

- A veces, los DIU de cobre pueden aumentar la duración y la intensidad del flujo menstrual y, además, pueden aumentar el dolor menstrual.
- Siendo un dispositivo metálico, están contraindicadas las exploraciones que prevén una resonancia magnética.
- La mujer no puede gestionar su uso: se requiere un/a ginecólogo/a para recetarlos e introducirlos. Además, se recomienda un chequeo pasadas 4-6 semanas desde su colocación y, más adelante, en caso de molestias.
- No previene posibles embarazos extrauterinos.

## coste

El coste del DIU de cobre es de unos 40-70 euros. A este coste se tiene que añadir el copago de la visita y de la colocación. Considerando su uso prolongado (5 años), el método comporta un gasto mensual de unos 2 euros.



# los métodos naturales de anticoncepción

**no protegen  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual**, para las cuales  
es indispensable usar también  
un preservativo

Los métodos anticonceptivos naturales se basan en abstenerse de mantener relaciones sexuales aquellos días en que la mujer es fértil. Para saber cuáles son, se emplean indicios subjetivos y mediciones. Hay que aprender a usar estos métodos correctamente. Los profesionales de los consultorios podrán proporcionar toda la información necesaria y aclarar posibles dudas. Estos mismos métodos también los pueden usar las parejas que **desean quedarse embarazadas, pero justo al contrario**, identificando los días fértiles para concentrar los coitos en estos. A continuación se muestran brevemente los métodos anticonceptivos naturales.

## 1. Método de la temperatura basal

Se ha puesto a punto observando los cambios en la temperatura corporal de la mujer que ocurren durante el ciclo mensual. La medición de la temperatura con el termómetro, cada día al despertarse, permite que la mujer identifique el período fértil de su ciclo.

## 2. Método Ogino-Knaus

(Método del calendario o del ritmo)

Es un método estadístico y se basa en la identificación de los días fértiles utilizando la duración de los 12 ciclos menstruales precedentes, registrados por la mujer en el calendario.

## 3. Método del moco cervical

(Método Billings)

Consiste en la observación diaria del aspecto y consistencia del moco vaginal, y en la evaluación de las sensaciones subjetivas provenientes de los genitales externos. A partir de estas variaciones se identifican los días fértiles.

## 4. Método sintotérmico

Este método combina el registro de la temperatura corporal con la observación de las características del moco vaginal y otros signos que acompañan la ovulación, como los cambios en el cuello uterino y la tensión mamaria.



## 5. Método de identificación del período fértil mediante ordenador

Es un pequeño ordenador capaz de memorizar información sobre las características menstruales personales y medir la concentración urinaria matinal de dos hormonas (mediante tiras reactivas). Solo pueden usarlo las mujeres que tienen ciclos de duración comprendida entre 25 y 35 días.

### eficacia

Si se evalúa la eficacia real de los métodos naturales de anticoncepción, se puede decir que, en un año, 24 parejas de cada 100 se quedarán embarazadas. Si se usa correctamente, aumenta la seguridad y el porcentaje de embarazos varía entre 5 y 9 por cada 100 parejas, pero estos métodos siguen siendo menos eficaces que otros.

### ventajas

Estos métodos no requieren chequeos médicos ni el uso de sustancias medicinales. Están aceptados por muchas religiones. Aumentan la posibilidad de conocer el funcionamiento del propio cuerpo y la confianza en la pareja.

### desventajas

- Se basan en un acuerdo entre los miembros de la pareja y, en algunas parejas, el requerimiento de no tener coitos vaginales durante el período fértil puede causar estrés.
- Algunas condiciones (presencia de infecciones, uso de lavados vaginales, uso de geles o espermicidas vaginales) alteran la temperatura corporal o las características del moco cervical, haciendo que la interpretación de los parámetros no sea fiable.
- Para aumentar su eficacia, se recomienda un aprendizaje basado en charlas con personal calificado en la enseñanza del método.

### coste

No cuestan nada, excepto el método de identificación del período fértil mediante ordenador, que implica la compra del instrumento (unos 100 euros) y las tiras reactivas (unos 10-15 euros) o el termómetro para medir la temperatura basal.

# coito interrumpido

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual**, para las cuales  
es indispensable usar también  
un preservativo

**El personal sanitario no lo considera un método anticonceptivo, debido a su baja eficacia; sin embargo, según los datos epidemiológicos, es uno de los métodos más utilizados.**

## qué es

El coito interrumpido se basa en la interrupción del acto sexual, por parte del hombre, antes de la eyaculación (salida del esperma). Si el coito se repite, el hombre debe orinar y lavarse los genitales antes de reanudar la actividad sexual.

## eficacia

Es un método poco seguro, ya que se basa en el comportamiento masculino y el hombre no siempre puede detectar el momento adecuado para retirar el pene de la vagina, antes de la eyaculación; además, es posible que haya espermatozoides en el líquido emitido antes de la eyaculación.

Se calcula que, en un año, 22 parejas de cada 100 que lo usan pueden quedarse embarazadas.

## ventajas

Es de uso inmediato.  
No tiene coste alguno.

## desventajas

- Es poco eficaz para evitar el embarazo.
- La interrupción repentina del coito puede comportar una reducción del placer para ambos miembros de la pareja.



# método de la amenorrea de la lactancia (MELA)

**no protege  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las  
cuales es indispensable usar  
también un preservativo**

## qué es

Es un método anticonceptivo basado en la ausencia de menstruación cuando se da el pecho al propio hijo, de modo completo. Dar el pecho de modo completo (es decir, cuando el bebé se alimenta solamente con leche materna) durante los primeros seis meses es la mejor opción para la salud del bebé y evita el embarazo porque interrumpe la ovulación.

## eficacia

El MELA es más eficaz que el preservativo para reducir el riesgo de embarazo, si se usa correctamente, es decir, si el niño tiene menos de 6 meses, se alimenta solamente con leche materna, al menos cada 4 horas durante el día y cada 6 horas durante la noche y no se presentan pérdidas de sangre de más de 1 día de duración a partir de la novena semana después del parto. En el uso corriente, si no se siguen todas estas indicaciones, el método es menos eficaz.

## cómo usarlo

El MELA implica amamantar a menudo al bebé, cuando tiene hambre, de día y de noche. Si las tomas ocurren con más de 4 horas de diferencia durante el día o con más de 6 por la noche, es mejor usar un método anticonceptivo adicional. Es necesario elegir otro método cuando el bebé empieza a comer alimentos distintos de la leche materna, cuando vuelve la menstruación o cuando el bebé tiene más de 6 meses.

## ventajas

No cuesta nada, favorece la duración de la lactancia materna prolongada, con todas las ventajas que comporta para la salud del bebé y de la madre.

## desventajas

- Es posible que la madre no se sienta preparada para seguir este tipo de lactancia.



# la anticoncepción de emergencia

## no protege contra las enfermedades de transmisión sexual

Tras una relación con riesgo de transmitir una enfermedad de transmisión sexual, se recomienda dirigirse al médico de familia o al centro de planificación familiar para poder realizar los controles necesarios.



## qué es

La anticoncepción de emergencia es un método de uso ocasional, que se emplea para reducir el riesgo de embarazo tras una relación no protegida o «de riesgo», es decir, cuando.

- no se ha usado ningún método anticonceptivo;
- el preservativo se ha roto, se ha desprendido o se ha usado de manera incorrecta;
- el coito interrumpido ha fallado y el hombre no ha logrado eyacular fuera de la vagina;
- se usa un método natural y se ha comprobado un error de cálculo o que no se ha cumplido la abstinencia durante los días fértiles;
- se ha usado incorrectamente un método anticonceptivo (p. ej., se ha olvidado la toma de la píldora, se ha producido un retraso en la inyección, en la introducción de anillo, etc.).

Existen dos métodos, y ambos deben usarse lo antes posible:

- la colocación de un DIU de cobre, hasta pasados 5 días del coito o de la ovulación,
- la anticoncepción por vía oral con una única dosis de fármaco:
  - el acetato de ulipristal se puede usar hasta 5 días (120 horas) después de la relación no protegida;
  - el levonorgestrel se puede usar hasta 3 días (72 horas) después de la relación no protegida.

Si la mujer ya está embarazada, la píldora de emergencia es del todo ineficaz y no puede provocar el aborto.

## cómo usarla

**Para la píldora de emergencia con ulipristal o levonorgestrel:**

- las mujeres de 18 años o más no necesitan receta médica y pueden comprar el fármaco directamente en las farmacias;
- las mujeres de menos de 18 años necesitan receta médica y, para ello, pueden dirigirse al centro de planificación familiar, a los espacios para jóvenes, al médico de cabecera, a los primeros auxilios ginecológicos o al médico de continuidad asistencial (*guardia medica*).



#### Para el DIU de cobre:

- se necesita receta médica y una visita ginecológica previa, tras lo cual el médico coloca el DIU en el ambulatorio. La mujer puede dirigirse directamente al centro de planificación familiar y a los espacios para jóvenes.

## eficacia

La píldora de emergencia actúa inhibiendo o retrasando la ovulación y, en general, se calcula que su eficacia es del 60% al 80%. El DIU actúa principalmente impidiendo la fijación del óvulo fecundado y es muy eficaz (95%-99%).

## ventajas

La anticoncepción oral de emergencia es fácil de usar y no presenta efectos secundarios importantes. El DIU es el único método eficaz después de la ovulación y permite la anticoncepción tanto inmediata como a largo plazo, incluso después de su colocación de emergencia.

## desventajas

- La píldora de emergencia no es eficaz si la ovulación está en curso o ya ha ocurrido.
- Su eficacia puede disminuir si se toman otros fármacos durante los días precedentes o posteriores.
- La cobertura no es total y se aconseja realizar una prueba de embarazo si hay un retraso menstrual de más de 7 días.
- La anticoncepción de emergencia no es eficaz para prevenir el embarazo si la mujer ha tenido o tendrá más relaciones sexuales sin protección en el período de un mes, por lo que es importante planificar el inicio de la anticoncepción a largo plazo, decidiendo el método y el calendario con el profesional sanitario.

## coste

El coste de la píldora varía entre 11 y 27 euros.  
El coste del DIU varía entre 40 y 70 euros.

# los métodos irreversibles

**no protegen  
contra las  
enfermedades  
de transmisión  
sexual, para las cuales  
es indispensable usar también  
un preservativo**

Los métodos anticonceptivos que se muestran en las páginas anteriores son todos reversibles; al interrumpir su uso, el efecto anticonceptivo cesa. El único método anticonceptivo irreversible es la esterilización.

## esterilización masculina vasectomía

Consiste en la interrupción del paso por los conductos masculinos (vasos deferentes), que llevan los espermatozoides desde los testículos, donde se producen, hasta el pene, desde donde se eyaculan en la vagina. Se trata de un procedimiento quirúrgico realizado bajo anestesia y que implica el cierre y la separación de ambos conductos. Es un método **muy eficaz** (la posibilidad de un embarazo es de aproximadamente 1 caso por cada 1000), pero hay que esperar unos meses para lograr la ausencia completa de espermatozoides. La ausencia de espermatozoides debe confirmarse mediante un examen posterior del semen. Esta intervención no altera la función ni el placer sexual del hombre.

Rara vez se presentan complicaciones locales relacionadas con la intervención quirúrgica.

## esterilización femenina oclusión o ligadura de trompas

Consiste en la interrupción u oclusión de las trompas de Falopio, donde los ovocitos producidos por los ovarios son fecundados por los espermatozoides y, desde allí, se dirigen al útero. Es un procedimiento quirúrgico que implica la ligadura o interrupción de ambas trompas o bien la inserción de dispositivos que ocluyen el paso. Se puede realizar con una intervención específica por vía abdominal (laparotomía o laparoscopia) o vaginal (histeroscopia), o durante una cesárea.

Es un método **muy eficaz** (la posibilidad de un embarazo es de aproximadamente 5 casos por cada 1000) y, en general, es activo a partir de la siguiente menstruación.

Rara vez se presentan complicaciones locales relacionadas con la intervención quirúrgica.



**CONOSCERE PER SCEGLIERE**

para más información [salute.regione.emilia-romagna.it](http://salute.regione.emilia-romagna.it)