

# MÈTODES ANTICONCEPTIUS

GAUDEIX DE LA SEXUALITAT  
AMB TRANQUIL·LITAT



Govern  
de les Illes Balears

Conselleria de Salut  
Direcció General de Salut Pública  
i Participació



## MÈTODES DE BARRERA

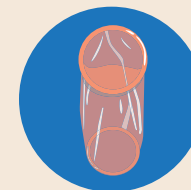
Impedeixen que els espermatozoides passin a la cavitat uterina.

**EFICÀCIA ALTA.**



### PRESERVATIU MASCULÍ

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

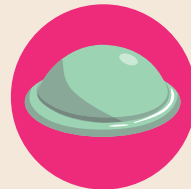


### PRESERVATIU FEMENÍ

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).

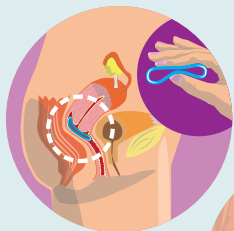
**EFICÀCIA MOLT ALTA.**

### PASTILLA

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

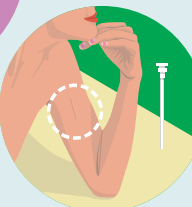
### INJECTABLES

Suspensions (líquids) que contenen una o dues hormones.



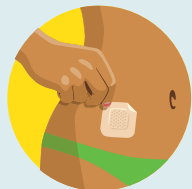
### ANEL·L VAGINAL

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

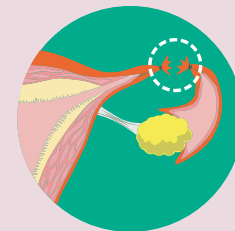
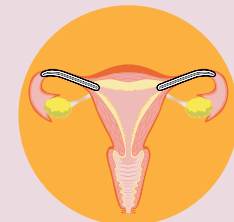
Tira adhesiva que s'aferra a la pell i allibera lentament dues hormones.

## 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.

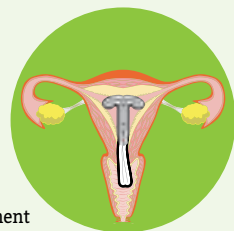


### VASECTOMIA

Bloqueig dels conductes deferents mitjançant una intervenció quirúrgica.

## DISPOSITIUS INTRAUTERINS

Dificulten l'ascens dels espermatozoides i impedeixen la nidació de l'òvul provocant una inflamació dins l'úter. **EFICÀCIA MOLT ALTA.**



### DIU I DIU HORMONAL

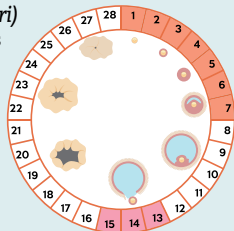
Objecte flexible que du enrotllat un filament de coure o de poliuretà. Pot incorporar un reservori hormonal que allibera progestagen per inhibir l'ovulació.

## 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"

✗ DUTXA VAGINAL

✗ LACTÀNCIA

✗ 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



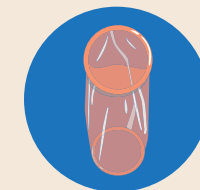
## MÉTODOS BARRERA

Impiden que los espermatozoides pasen a la cavidad uterina.

**EFICACIA ALTA.**

### PRESERVATIVO MASCULINO

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

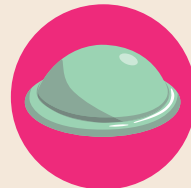


### PRESERVATIVO FEMENINO

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).

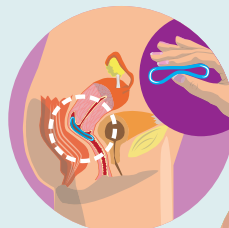
**EFICACIA MUY ALTA.**

### PASTILLA

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

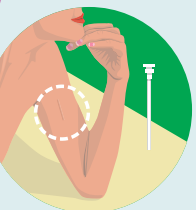
### INYECTABLES

Suspensiones (líquidos) que contienen una o dos hormonas.



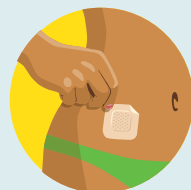
### ANILLO VAGINAL

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

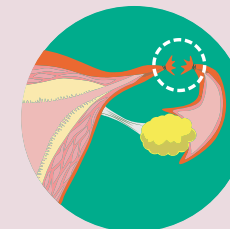
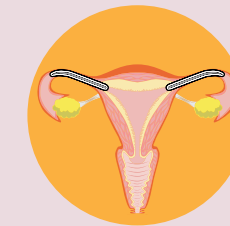
Tira adhesiva que se pega a la piel y libera lentamente dos hormonas.

## 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.

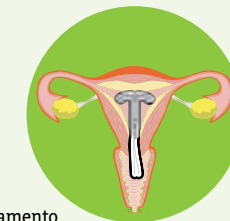
### VASECTOMÍA

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

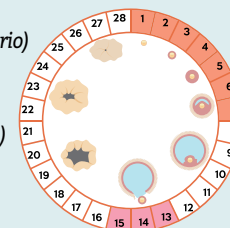
Objeto flexible que lleva enrollado un filamento de cobre o poliuretano. Puede incorporar un reservorio hormonal que libera progestágeno para inhibir la ovulación.

## 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"

✗ DUCHA VAGINAL

✗ LACTANCIA

✗ 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**

