

The background of the entire page is a dense, abstract pattern of stylized sperm and egg cells. The sperm cells are depicted as small, black, tadpole-like shapes with long, wavy tails. The egg cells are represented by larger, solid-colored circles in shades of pink, yellow, and black. These elements are scattered across the white background, creating a vibrant and thematic visual for the document.

Guia bàsica d'anticoncepció



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

ÍNDEX



Edita:

Conselleria de Salut i Consum
Direcció General de Salut Pública i Participació

Autora: Margalida Ordinas Vaquer
Redacció: Maria Gloria Jaume Amengual
Col·laboració:
Equip de mediació intercultural sociosanitària
d'Atenció Primària de l'ib-salut

Agraïments:
Mónica Moldovan
Monique Gayola Zahm
Disseny gràfic: Labodoni.com
Il·lustradora: Mar Oliver
Impressió: amadip.esment
Dipòsit legal: PM-1937-2009

ÒRGANS SEXUALS

FEMENINS I MASCULINS 4

Aparell genital femení

Aparell genital masculí

MITES I FALSES CREENCES 10

MÈTODES DE BARRERA NO QUÍMICS 11

Preservatiu masculí

Preservatiu femení

Diafragma

MÈTODES DE BARRERA QUÍMICS 18

Espermicides i òvuls vaginals

MÈTODES HORMONALS 19

Píndola combinada

Minipíndola

Pegat anticonceptiu

Anell vaginal

Anticonceptius injectables

Implants subcutanis

DISPOSITIU INTRAUTERÍ (DIU) 26

DIU

DIU hormonal

MÈTODES QUIRÚRGICS 28

Vasectomia

Lligadura de trompes

MÈTODES NATURALS: 30

Mètode d'Ogino-Knaus

Mètode de la temperatura basal

Mètode del moc cervical o de Billings

NO SÓN MÈTODES ANTICONCEPTIUS 32

Coit interromput: "marxa enrere" o
"mètode de la tovallola"

Dutxa vaginal

Lactància materna

Coit durant la menstruació

L' ANTICONCEPCIÓ D'URGÈNCIA 34

O la píndola de l'endemà

INTRODUCCIÓ

Al llarg de la història, indistintament de la cultura a la qual es pertany, les dones han intentat evitar els embarassos no desitjats mitjançant mètodes més o menys fiables. Planificar l'embaràs permet deslligar la sexualitat de la reproducció i aconseguir una sexualitat lliure i positiva, no coaccionada ni condicionada.

Aquesta guia recull els mètodes anticonceptius existents en l'actualitat i aquells mètodes que erròniament s'han considerat anticonceptius, per poder conèixer i elegir el més adequat a cada circumstància de la vida, segons la seva efectivitat, el risc per a la salut, la permanència (mètode temporal, a llarg termini o definitiu), la prevenció enfront de les infeccions de transmissió sexual com el VIH/sida, la disponibilitat del mètode i el compromís de la parella.

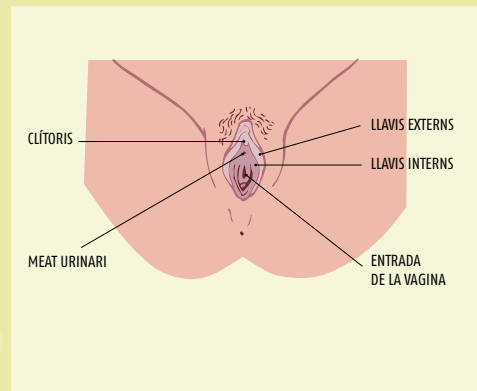
Els mètodes anticonceptius permeten:

- Decidir lliurement la maternitat i la paternitat: com, quan i amb qui tenir descendència.
- Evitar tant l'embaràs no desitjat com les seves conseqüències.
- Mantenir relacions amb penetració vaginal com una forma més d'expressió sexual, sense temors ni preocupacions.

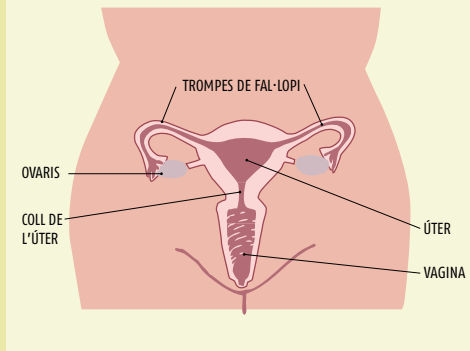
Aparell genital femení

Òrgans externs

Els genitals externs de la dona reben el nom de **vulva** i inclouen:



- > **Llavis majors i menors**: Engrossiment de la pell que recobreix i protegeix l'entrada de la vagina i de la uretra.
- > **Clítoris**: Òrgan erètil femení situat a l'angle anterior de la vulva, de gran sensibilitat als estímuls físics, com la pressió o el fregament. Té una funció sexual.
- > **Meat urinari**: Orifici per on surt l'orina, situat entre el clítoris i un orifici més gran que és l'**entrada de la vagina**.



Òrgans interns

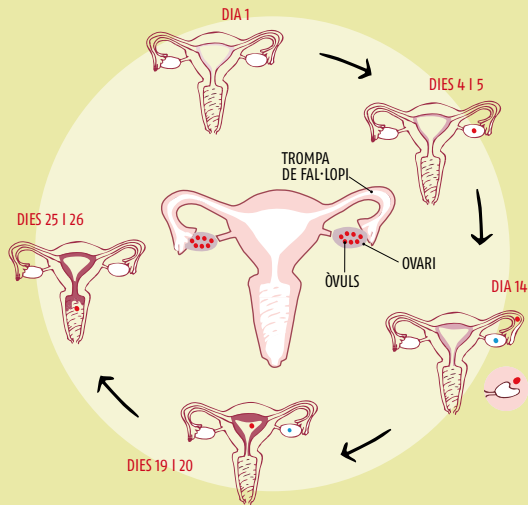
> **Vagina:** Conducte cilíndric i flexible que s'estén des de la vulva fins al coll de l'úter. La mida és variable i s'eixampla durant l'excitació. És on s'acobra el penis durant el coit i per on passa l'esperma per arribar a l'úter. També serveix de conducte per a la sortida de la sang menstrual i del bebè en el part.

- > **Coll de l'úter o cervix:** Porció curta i estreta de la part inferior de l'úter, que el comunica amb la vagina. Segrega un líquid (el fluix) que afavoreix l'ascens dels espermatozoides per la matriu. Té una gran capacitat de dilatació.
- > **Úter o matriu:** Òrgan musculós, d'uns 7 centímetres, amb forma de pera invertida i aplanada, situat a la meitat de la pelvis. L'interior està recobert per una mucosa anomenada endometri, que és expulsada —acompanyada de sang— a través de la vagina durant la menstruació. A l'úter és on es desenvolupa el fetus, quan es produeix un embaràs.
- > **Trompes de Fal·lopi:** Dos tubs que comuniquen els ovaris amb l'úter i transporten l'òvul.
- > **Ovaris:** Òrgans en forma d'ametla situats al final de cada trompa de Fal·lopi. Són les glàndules sexuals de la dona, que produeixen els òvuls (cèl·lules reproductores femenines) i les hormones femenines (estrògens i prostàgens).

El cicle menstrual

El temps que passa entre el primer dia d'una menstruació (regla) i el dia anterior a la següent és el període anomenat **cicle menstrual**, la seva duració és d'uns 28 dies. Aquest fenomen biològic ocorre de manera cíclica des de la pubertat fins a devers els 45 o els 55 anys (quan es produeix la menopausa).

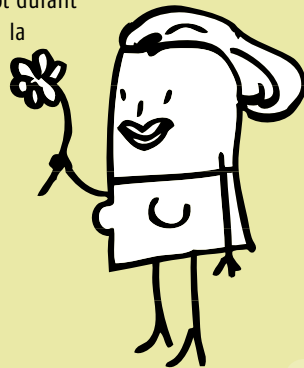
El cicle menstrual és regulat pel cervell, on es produeixen unes hormones que estimulen els ovaris perquè el primer dia del cicle comenci a madurar en l'ovari una cèl·lula anomenada **òvul**.



Cap als 14 dies després, l'òvul ha madurat i és expulsat de l'ovari per passar a les trompes, viatjant-hi fins a arribar a l'úter. L'òvul madur té capacitat d'unir-se als espermatozoides, si això ocorre es produeix la **fecundació**, si no, l'òvul mor durant les 24-48 hores següents a l'ovulació.

Si no es produeix la fecundació, aproximadament 14 dies després de l'ovulació, es desprèn la capa de cèl·lules que recobreix l'interior de l'úter, que s'ha anat engrossint durant el cicle per l'estímul de les hormones produïdes per l'ovari (estrògens i progesterona). Una vegada passats 14 dies, els ovaris deixen de fabricar aquestes hormones i es produeix la menstruació (**la regla**), amb això s'inicia un altre cicle menstrual.

Hi ha uns dies (**període fèrtil**) amb major probabilitat d'embaràs, que inclouen els 3-4 dies anteriors i posteriors a l'ovulació (més o menys a la meitat del cicle). No obstant això la possibilitat d'embaràs no és exclusiva d'aquest període, es pot produir en qualsevol moment del cicle (**ovulacions espontànies**), fins i tot durant la regla. D'això hi ha la **necessitat**, en cas de no desitjar un embaràs, d'**usar un mètode anticonceptiu segur durant tot el cicle**.



Aparell genital masculí

Òrgans externs

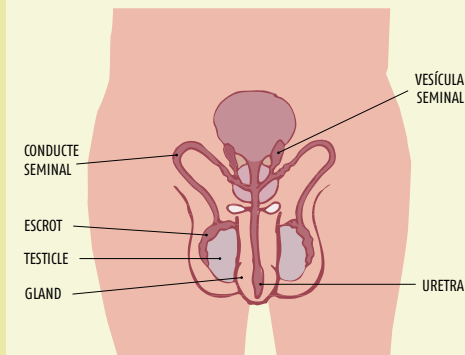
- > **Escrot:** Bossa de pell rugosa i sensible que conté i protegeix els testicles.
- > **Penis:** Òrgan allargat de forma cilíndrica i molt ric en vasos sanguinis. La longitud del penis és variable i no influeix en el seu funcionament sexual. La part final del penis s'anomena **gland** i és on se situa l'entrada de la **uretra** per on passen l'orina i el semen, però mai tots dos a la vegada.

Òrgans interns

- > **Testicles:** Són dues glàndules de forma oval, d'uns 4 cm de longitud, es troben a l'interior de l'escrot. La seva funció és produir espermatozoides (cèl·lules sexuals masculines) i testosterona (hormona sexual masculina), regulada per una glàndula, la hipòfisi,

situada al cervell. L'interior està format per multitud de **conductes seminífers**.

- > **Epidídim:** Formats per l'agrupació dels tubs seminífers i situats sobre els testicles, és on els espermatozoides maduren.
- > **Conductes deferents:** Transporten els espermatozoides des dels epidídim fins a les vesícules seminals i la uretra.
- > **Vesícules seminals:** Són dues bosses situades a prop de la pròstata que alimenten i emmagatzemen els espermatozoides.
- > **Pròstata:** Està situada davall de la bufeta de l'orina. Emet un líquid durant l'ejaculació que acompanya els espermatozoides. El **semen** està constituït per espermatozoides i líquid prostàtic i seminal.
- > **Glàndules de Cowper:** Són dues petites glàndules situades davall de la pròstata. La seva secreció neteja la uretra de l'acidesa de l'orina abans de l'ejaculació. De vegades en aquestes secrecions es poden trobar espermatozoides.



Erecció

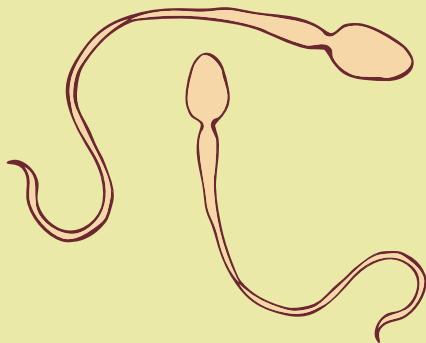
Com a resposta a un estímul sexual, es concentra sang a la zona genital i sobretot en el penis, cosa que provoca el seu allargament i enduriment.

Ejaculació

És l'expulsió del semen a través de la uretra.

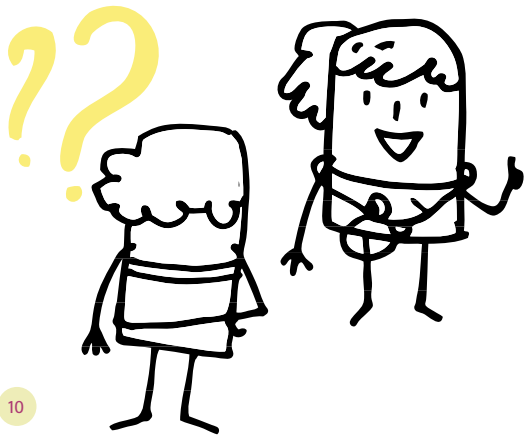
Espermatozoide

Cèl·lula germinativa masculina, capaç de fecundar l'òvul. Està format pel cap i la cua, que és el que li proporciona mobilitat i li permet desplaçar-se dins l'aparell genital femení. Una vegada expulsats, els espermatozoides poden arribar a viure entre tres i cinc dies.



MITES SOBRE ELS ANTICONCEPTIUS

Hi ha alguns mites (o falses creences) basats en rumors sense fonament, que no tenen justificació mèdica ni científica, que estan presents en la majoria de les cultures, i que tenen molt a veure amb els tabús i els prejudicis que tradicionalment han envoltat tot allò relacionat amb la sexualitat.



Així són **FALSES** les afirmacions següents:

- > El coit interromput ("marxa enrere", "mètode de la tovallola") és un mètode segur.
- > Els anomenats mètodes naturals d'anticoncepció són segurs.
- > La píndola anticonceptiva engreixa.
- > La píndola anticonceptiva produeix esterilitat.
- > La píndola anticonceptiva produeix el creixement de la barba i el bigot.
- > La píndola anticonceptiva produeix la caiguda dels cabells.
- > És beneficiós fer descansos quan es pren la píndola anticonceptiva.
- > A partir dels 35 anys, les dones han de deixar d'utilitzar la píndola o el mètode anticonceptiu hormonal.

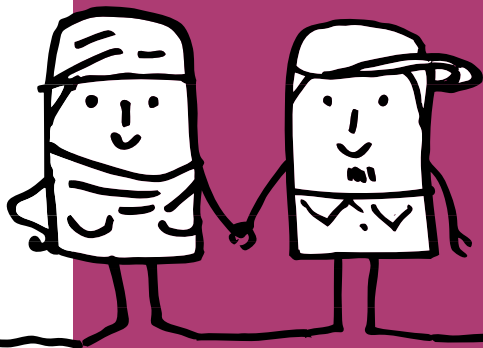
MITES SOBRE ELS EMBARASSOS

Són **FALSES** les afirmacions següents:

- > No hi ha risc d'embaràs en la primera relació sexual amb penetració.
- > No hi ha risc d'embaràs durant la menstruació.
- > Tenir fred en els ovaris evita l'embaràs.
- > Alletar un bebè evita els embarassos.
- > Les dutxes vaginals eviten els embarassos.

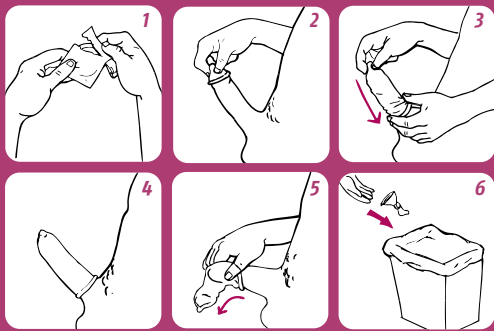
MÈTODES ANTICONCEPTIUS DE BARRERA NO QUÍMICS

Són els mètodes que impedeixen als espermatozoides ascendir cap a la cavitat uterina i formen una barrera mecànica.



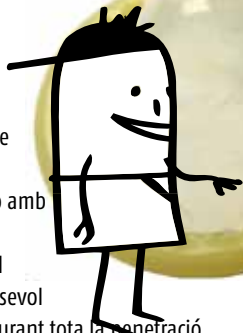
Preservatiu masculí

És una funda de làtex impermeable que es col·loca al penis en erecció abans de la penetració. Disposa d'un dipòsit en la punta que recull el semen i impedeix que entri en la vagina.



Per a la seva col·locació:

- 1 Obre l'envàs anant alerta de no fer malbé el preservatiu amb les ungles, les dents o amb algun objecte punxegut.
- 2 Col·loca el preservatiu en el penis erecte abans de qualsevol contacte amb la parella i durant tota la penetració.
- 3 Agafa'l per l'extrem tancat per tal d'expulsar l'aire, col·loca'l sobre el penis en erecció i deixa un espai lliure en la punta perquè s'hi puguí dipositar el semen.
- 4 Desembolica'l amb cura fins que cobreixi totalment el penis.
- 5 Després de l'ejaculació i abans de perdre l'erecció, agafa'l a prop de l'anella per evitar que el semen es vessi i retira'l.
- 6 Tira'l als fems, mai al vàter.





AVANTATGES

- > Ben utilitzat i conservat té una efectivitat del 97%.
- > Protegeix enfront del VIH/sida i les altres infeccions de transmissió sexual.
- > No té efectes secundaris.
- > És fàcil d'emprar.
- > Es comparteix la responsabilitat.
- > No cal recepta mèdica.



INCONVENIENTS

- > Si no es conserva i s'usa correctament, perd efectivitat i es pot rompre.
- > És d'un sol ús.
- > Algunes persones són al·lèrgiques al làtex, però n'hi ha de fabricats en poliuretà.



CAL TENIR EN COMPTE

- > El preservatiu no és reutilitzable: se n'ha d'emprar un de nou en cada relació sexual.
- > No s'ha d'emprar més d'un preservatiu a la vegada, ja que es poden esquinçar més fàcilment.
- > S'ha de conservar en un lloc fresc i eixut allunyat de la llum solar.
- > S'ha de comprovar la data de caducitat.
- > Si vols una lubricació addicional, has d'utilitzar només lubricants aquosos, no es poden emprar lubricants liposolubles (vaselina, olis, locions de mans, etc.), perquè fan malbé el làtex.



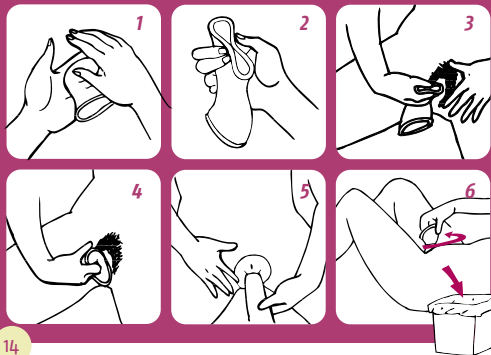
DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies, tendes especialitzades, dispensadors automàtics i grans superfícies.

Preservatiu femení

És una bossa petita de poliuretà prelubricada i tancada per un costat que cobreix les parets de la vagina amb una anella flexible i adaptable a cada extrem.

L'anella més petita es col·loca en el fons de la vagina, sempre abans de la penetració. L'anella més ampla i flexible s'adapta damunt la vulva.



- 1 Frega el preservatiu per estendre-hi el lubricant.
- 2 Subjecta'l per l'anella més petita.
- 3 Introdueix-te'l tant com puguis.
- 4 Amb l'ajuda del dit, empeny-lo fins al coll de l'úter.
- 5 Guia el penis dins el preservatiu.
- 6 Retira el preservatiu girant l'anella exterior i, finalment, tira'l als fems.



AVANTATGES

- > Efectivitat del 95%.
- > Protegeix tant dels embarassos no desitjats com de les infeccions de transmissió sexual, inclòs el VIH/sida.
- > No té efectes secundaris.
- > Es pot col·locar en qualsevol moment abans de la penetració vaginal i no és necessari retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.
- > No produeix al·lèrgies.
- > S'hi pot afegir lubricant (liposoluble o aquós).
- > No cal recepta mèdica.



INCONVENIENTS

- > És més car que el preservatiu masculí.
- > És d'un sol ús.



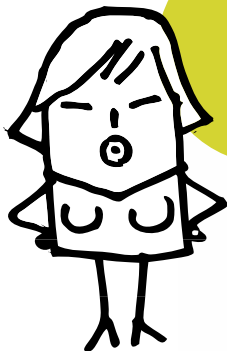
CAL TENIR EN COMPTE

- > No s'ha d'emprar més d'un preservatiu a la vegada, ja que es poden esquinçar més fàcilment.
- > S'ha de comprovar la data de caducitat.



DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies.

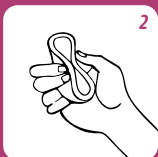


Diafragma

És una caputxa de goma (làtex o silicona) que s'encaixa dins la vagina i impedeix que hi passin els espermatozoides.

Per a la seva col·locació:

- 1 Cobreix en cada ús amb crema espermicida pels dos costats i per la vorera per tal d'augmentar-ne l'eficàcia i facilitar-ne la col·locació.
- 2 Doblega les dues voreres fins ajuntar-les.
- 3 Introdueix en la vagina fins arribar al coll de l'úter de 2 hores a 10 minuts abans de la relació sexual.



AVANTATGES

- > Efectivitat del 82-96%.
- > T'ajuda a conèixer el teu cos.
- > No té efectes secundaris importants.
- > No interfereix en el plaer.





INCONVENIENTS

- > No protegeix enfront del VIH/sida i sí d'alguna infecció de transmissió sexual, no totes.
- > Cada vegada s'ha de combinar amb algun espermicida que pot irritar la vagina o el penis, encara que això succeeix rarament.



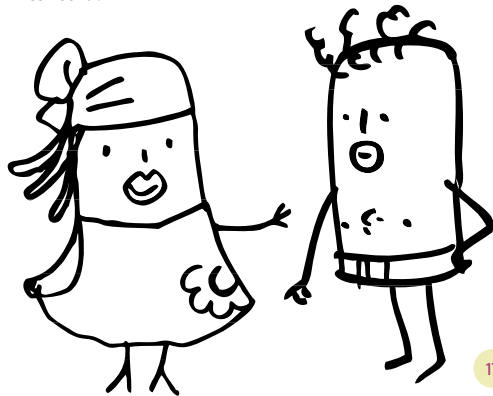
CAL TENIR EN COMPTE

- > Es retira passades 6 hores de l'última relació sexual coital.
- > Després d'un part o canvi important de pes cal comprovar la talla, per si ha canviat.



DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies sense recepta mèdica.
- > És necessari que acudeixis a la consulta de ginecologia per saber quina talla necessites i com es col·loca i es retira.



MÈTODES ANTICONCEPTIUS DE BARRERA QUÍMICS

S'han de combinar amb altres mètodes de barrera, ja que tots sols ofereixen una protecció insuficient.

Espermicides òvuls vaginals

Són substàncies químiques que alteren la mobilitat dels espermatozoides o els maten. Normalment s'utilitzen per incrementar l'efectivitat dels mètodes de barrera.

AVANTATGES

- > Poden ser usats durant tota l'etapa reproductiva de la dona.
- > Augmenten l'efectivitat dels mètodes que s'empren combinats.
- > Prevenen d'algunes (no totes) infeccions de transmissió sexual, no del VIH/sida.

INCONVENIENTS

- > S'han de deixar actuar de 6 a 8 hores després de l'aplicació, sense netejar la vagina durant aquest temps.
- > Rarament, les cremes espermicides poden causar irritacions a la vagina o al penis o produir reaccions al·lèrgiques.

DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies, sense prescripció mèdica.

MÈTODES ANTICONCEPTIUS HORMONALS



Píndola combinada

És un tractament hormonal que impedeix l'ovulació (per tant, també la fecundació i l'embaràs) mitjançant la combinació de dues hormones, estrògens i progesterona. S'ha de prendre per via oral una pastilla cada dia, sempre a la mateixa hora aproximadament. No obstant això, hi ha un marge de 12 hores per prendre-la sense pèrdua d'efectivitat; si han passat aquestes 12 hores, cal emprar un altre mètode anticonceptiu fins a la capsa següent de píndoles, i continuar prenent-les sense interrupció.



AVANTATGES

- > L'eficàcia és del 99,9 %, sempre que es prengui de manera continuada i sense oblidar-se'n. L'efectivitat comença amb el primer cicle.
- > Regula el cicle menstrual.
- > Pot disminuir les molèsties menstruals.



INCONVENIENTS

- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > S'ha de repetir la dosi si es produeixen vòmits o diarrees durant les 2 hores posteriors a la seva presa.
- > Pot tenir efectes secundaris (canvi de pes, maldecap, sensibilitat mamària...).
- > No és adequada per a dones fumadores majors de 35 anys pel risc de trombosi.



DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > Requereix assessorament i control per part de personal sanitari especialitzat.

Minipíndola

És un tractament hormonal, d'una sola hormona (gestagen) que impedeix l'ovulació. S'utilitza igual que la píndola combinada.



AVANTATGES

- > L'eficàcia és alta, una mica més baixa que la píndola combinada, sempre que es prengui de forma continuada i sense oblit. L'efectivitat comença amb el primer cicle.
- > Redueix el dolor i el sagnat menstrual.
- > Escassos efectes secundaris.
- > La poden usar les dones que no poden prendre estrògens i les majors de 35 anys, encara que siguin fumadores.
- > Es pot prendre durant la lactància.



INCONVENIENTS

- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > S'ha de repetir la dosi si es produeixen vòmits o diarrees durant les 2 hores posteriors a la seva presa.

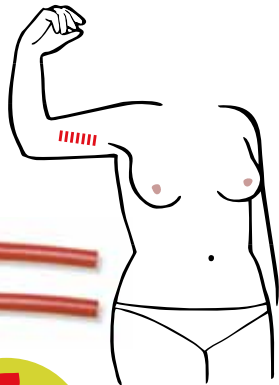


DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > Requereix assessorament i control per part de personal sanitari especialitzat.

Implant subcutani

És una vareta flexible de plàstic d'uns 34 mm de llargària i 2,5 mm de diàmetre, allibera una hormona (progestagen) a dosis molt baixes que impedeix l'embaràs. Es col·loca, quirúrgicament, davall la pell amb anestèsia local. Es pot tocar, però no és visible.



AVANTATGES

- > Eficàcia molt alta, similar a la minipíndola.
- > Col·locació per a 3-5 anys.
- > Es pot usar durant la lactància.



INCONVENIENTS

- > No protegeixen enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Els cicles menstruals poden ser irregulars i fins i tot arribar a desaparèixer.
- > Tenen les mateixes contraindicacions que la minipíndola.
- > Alguns medicaments poden disminuir la seva efectivitat.



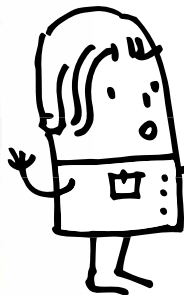
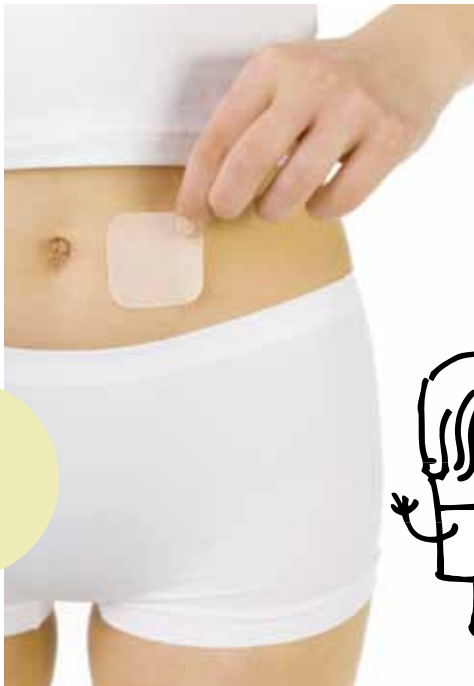
DISPONIBILITAT

- > Requereix la col·locació i el control per part de personal sanitari especialitzat.

Pegat anticonceptiu

És una tira adhesiva que s'aferra a la pell, allibera lentament en el cos dues hormones (estrògens i gestàgens) que eviten l'embaràs.

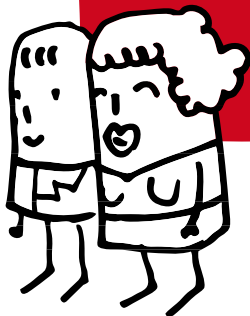
S'ha de canviar una vegada per setmana, sempre el mateix dia, es du posat durant tres setmanes consecutives. La quarta setmana (que és quan es produeix la menstruació) es descansa, tot i que la protecció anticonceptiva es manté activa.



AVANTATGES



- > Efectivitat del 99,9%.
- > És fàcil d'emprar.
- > L'efectivitat no disminueix en cas de vòmit o diarrea.
- > És d'ús setmanal.
- > Disminueix el sagnat menstrual.



INCONVENIENTS



- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Té les mateixes contraindicacions que la píndola combinada.
- > Possibilitat de reacció cutània a la zona on s'aferra el pegat.
- > Disminueix la seva efectivitat en dones de més de 90 quilos de pes.
- > Es pot desferrar.
- > Alguns fàrmacs poden disminuir la seva eficàcia.



DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > Requereix assessorament i control per part de personal sanitari especialitzat.

Anell vaginal

És un anell de plàstic flexible de 54 mm de diàmetre que allibera hormones (estrògens i gestàgens) i eviten l'embaràs. Serveix només per a un cicle menstrual. Es col·loca dins la vagina entre el primer i el cinquè dia de l'hemorràgia menstrual i s'ha de dur posat 3 setmanes, de tal manera que durant una setmana del mes no s'ha de dur posat.



AVANTATGES



- > Efectivitat entre el 98-99%.
- > Es col·loca i es retira fàcilment.
- > L'eficàcia és independent de la ubicació dins la vagina.
- > Si està ben col·locat no es nota durant la relació sexual.
- > Té els avantatges de la píndola combinada.

INCONVENIENTS



- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Té les mateixes contraindicacions que la píndola combinada.
- > No és possible conservar-lo a temperatures altes o molt baixes.

DISPONIBILITAT



- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > Requereix assessorament per part de personal sanitari especialitzat.

Anticonceptius injectables

Els anticonceptius injectables, via intramuscular, actuen igual que la píndola anticonceptiva. Poden contenir una combinació d'estrògens i gestàgens o només progesterona.



AVANTATGES

- > Altament efectiva, igual que la píndola combinada o la minipíndola.
- > Dosis per a un, dos o tres mesos.



INCONVENIENTS

- > No protegeixen enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Tenen les mateixes contraindicacions que la píndola combinada o la minipíndola.



DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > Administració i control per part del personal sanitari especialitzat.



Dispositiu intrauterí (DIU)

Objecte petit de material plàstic molt flexible (polietilè) en forma d'espiral, de T, etc., que en general du enrotllat un filament de coure, o plata i coure. Actua produint diferents efectes:

- Segrega més quantitat de fluix, cosa que dificulta l'accés dels espermatozoides.
- Altera el moviment de les trompes de Fal·lopi de tal manera que interfereix en el recorregut de l'òvul cap a l'úter.
- Fa que l'endometri no estigui en les condicions adequades per rebre l'òvul si aquest ha estat fecundat.

És col·locat a l'úter per personal sanitari especialitzat. Pots comprovar que el DIU està en el seu lloc, tocant els fils en la part alta de la vagina.



AVANTATGES

- > Efectivitat entre el 95% i el 98%.
- > Es pot dur col·locat durant 3-10 anys, segons el DIU, amb supervisió sanitària.



INCONVENIENTS

- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > La menstruació pot ser més llarga i fins i tot una mica molesta.
- > Poden aparèixer petits sagnats entre les regles.
- > No totes les dones el poden emprar. És més recomanable per a les dones que hagin donat a llum.
- > Possibles efectes secundaris (dolor abdominal, regles abundants...).

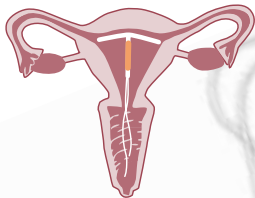


DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > És necessari l'assessorament, la col·locació i la supervisió per part de personal sanitari especialitzat.

DIU hormonal

És un DIU al qual se li afegeixen els efectes de la progesterona, amb la qual cosa s'evita l'ovulació.



AVANTATGES

- > Eficàcia del 98%, comença des del moment de la seva inserció.
- > Regles més curtes, menys abundants i fins i tot poden arribar a desaparèixer.
- > Col·locació per 5 anys, encara que es pot retirar abans.

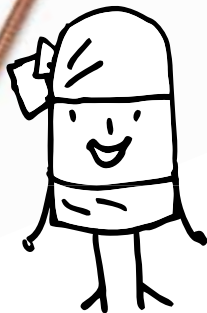
INCONVENIENTS

- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Desajust del cicle menstrual.



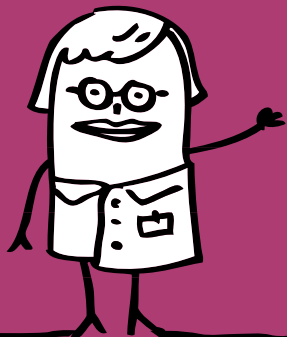
DISPONIBILITAT

- > Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.
- > Cal l'assessorament, la col·locació i la supervisió per part de personal sanitari especialitzat.



MÈTODES QUIRÚRGICS

Són mètodes amb els quals es bloquegen quirúrgicament els conductes per on els òvuls i els espermatozoides surten de l'òrgan on són produïts.



Lligadura de trompes

És una operació en la qual es bloquegen les trompes de Fal·lopi, amb la qual cosa s'impedeix que l'òvul sigui expulsat a la cavitat uterina i que sigui fecundat per un espermatozoide.

AVANTATGES

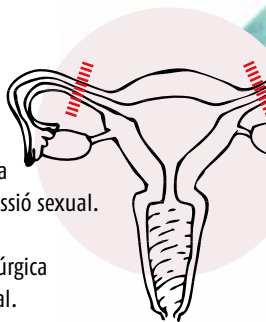


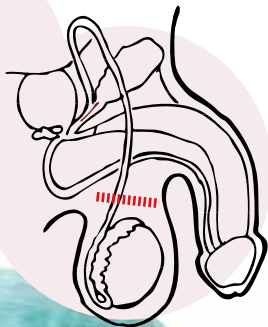
- > Eficàcia del 100%.
- > No afecta el cicle reproductor femení ni la producció de les hormones.
- > No té efectes secundaris.

INCONVENIENTS



- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > És pràcticament irreversible.
- > Normalment la intervenció quirúrgica es realitza amb anestèsia general.





Vasectomia

És una operació amb la qual se seccionen els conductes deferents que surten dels testicles, amb la qual cosa s'impedeix que els espermatozoides surtin a l'exterior durant l'ejaculació.

AVANTATGES



- > Eficàcia molt alta.
- > Intervenció simple i ràpida, amb anestèsia local.
- > No té efectes secundaris ni riscos per a la salut.
- > No afecta la capacitat sexual.

INCONVENIENTS



- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > És pràcticament permanent.
- > Entorn a les 16 setmanes després de la vasectomia cal fer un control per comprovar que no hi ha espermatozoides, ja que l'esterilització no és immediata.

MÈTODES NATURALS

Els mètodes naturals no són exactament mètodes anticonceptius, ja que en la major part dels casos no aconsegueixen evitar l'embaràs no desitjat i són poc fiables.

Es basen en detectar els dies de màxima fertilitat, que són els previs i els posteriors a l'ovulació, per evitar les relacions sexuals coitals durant aquests dies.



mètode d'ogino-knaus

Consisteix en deduir el període infèril comptant els dies a partir de la menstruació.

Cal tenir en compte que els òvuls estan 24 hores a les trompes i els espermatozoides sobreviuen devers 72 hores en el cos de la dona, i es pot produir la fecundació si el coit és el mateix dia de l'ovulació o 3 dies abans, és a dir, durant 4 dies. Si, per major seguretat, hi afegim dos dies més abans i un dia més després, resulta que tenim una setmana sencera de fertilitat.

Com que els cicles no sempre duren 28 dies, aquest mètode requereix un estudi previ de les variacions del cicle durant aproximadament un any i fer un càlcul considerant el cicle més llarg i el més curt.

mètode de la temperatura basal

Normalment, la temperatura del cos de la dona augmenta lleugerament després d'ovular (entre 0,2 °C i 0,4 °C) i es manté alta fins al final del cicle.

Les dones que fan servir aquest mètode han de registrar la temperatura del seu cos cada dia immediatament després de despertar-se i abans de llevar-se o de beure algun líquid.

Cal evitar les relacions sexuals amb penetració vaginal des dels primers dies de la regla fins després del tercer dia consecutiu de temperatura corporal alta.

És un mètode, en general, poc eficaç ja que la regularitat del cicle pot ser alterada per circumstàncies diverses.

mètode del moc cervical o de Billings

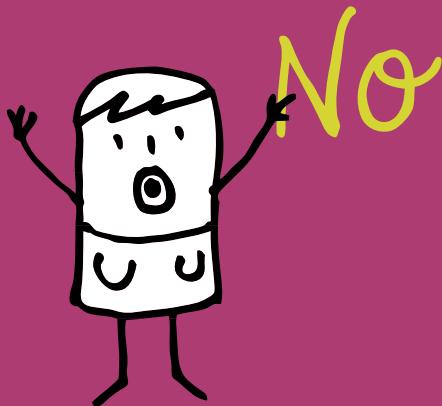
Consisteix en deduir quin és el període fèrtil a partir de la major abundància i fluïdesa del moc vaginal durant l'ovulació.

En els dies immediats a la regla pràcticament no hi ha moc; després augmenta i es fa més fluid fins a l'ovulació; posteriorment disminueix i es torna més espès. Aquest mètode tampoc no permet detectar si l'ovulació s'ha avançat.



NO SON MÈTODES ANTICONCEPTIUS

Es denominen així els mètodes que tenen una eficàcia escassa o nul·la per evitar un embaràs i no protegeixen enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.



Coitus interromput: “marxa enrere” o “mètode de la tovallola”

Consisteix en retirar, durant el coit, el penis de la vagina abans que es produeixi l'ejaculació, de manera que l'esperma no es dipositi a l'interior de la vagina.

Costa controlar en quin moment es produirà l'ejaculació i és difícil evitar l'embaràs perquè el líquid que surt abans d'ejacular (el líquid preseminal) pot dur prou quantitat d'esperma per provocar l'embaràs.

A més, pot crear relacions sexuals no satisfactòries en haver d'estar pendants de l'ejaculació constantment.

Dutxa vaginal

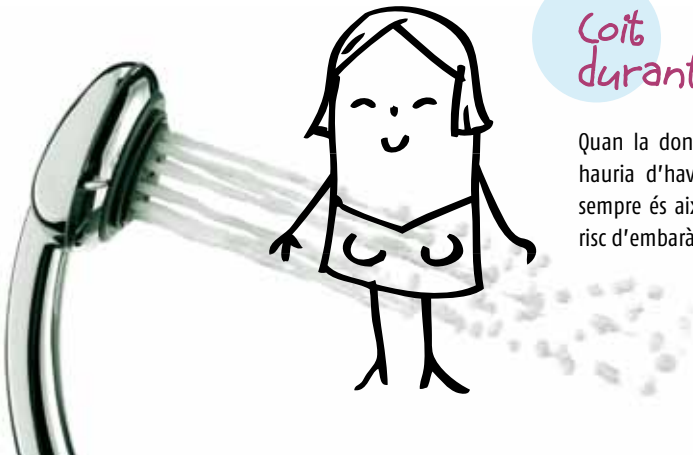
Netejar la vagina immediatament després d'haver tengut relacions sexuals coitals no evita l'embaràs, ja que quan els espermatozoides han estat dipositats en la vagina pugen ràpidament al coll de l'úter.

Lactància prolongada

Sempre s'ha cregut que quan una dona alleta no pot quedar embarassada, la qual cosa és del tot falsa. Durant la lactància hi ha ovulació i, per tant, possibilitat d'embaràs.

Coït durant la menstruació

Quan la dona té la menstruació generalment no hi hauria d'haver un òvul madur als ovaris, però no sempre és així. Per això durant la menstruació hi ha risc d'embaràs.



L'anticoncepció d'urgència "la píndola de l'endemà"

És un tractament hormonal d'ús excepcional que actua evitant l'embaràs: bloqueja o retarda l'ovulació i evita la fecundació, de tal manera que pot prevenir un embaràs no desitjat després d'una relació sexual de risc.

Una relació sexual de risc és aquella en què es dona alguna de les circumstàncies següents:

- > Oblit o ús incorrecte del mètode anticonceptiu:
 - Oblidar prendre la píndola anticonceptiva.
 - Oblidar l'ús del preservatiu.
 - Utilitzar un preservatiu caducat.
 - Retenir el preservatiu dins la vagina en retirar-lo.
 - Col·locar de forma incorrecta el diafragma.
 - Retirar el diafragma abans del temps recomanat (abans de sis hores després del coit).
 - Utilitzar de forma incorrecta la crema espermicida.



- > Ha fallat el mètode anticonceptiu habitual:
 - Esquinçament o lliscament del preservatiu.
 - Baixada o expulsió del DIU.
- > Ús recent de fàrmacs teratògens (poden fer mal al fetus).
- > Relacions sexuals en circumstàncies que puguin alterar l'estat de consciència.
- > En el cas de violació o abús sexual.

S'ha de prendre el medicament com més aviat millor. Es recomana fer-ho abans de 12 hores després d'haver tengut un coit amb risc d'embaràs. No és adequat si han passat més de 5 dies de la relació sexual.



AVANTATGES

- > Pot prendre la píndola qualsevol dona fèrtil que es trobi en una de les circumstàncies descrites.
- > Es pot prendre després d'una relació sexual de risc.
- > Si la dona està embarassada, la píndola no és abortiva ni provoca cap problema al fetus.



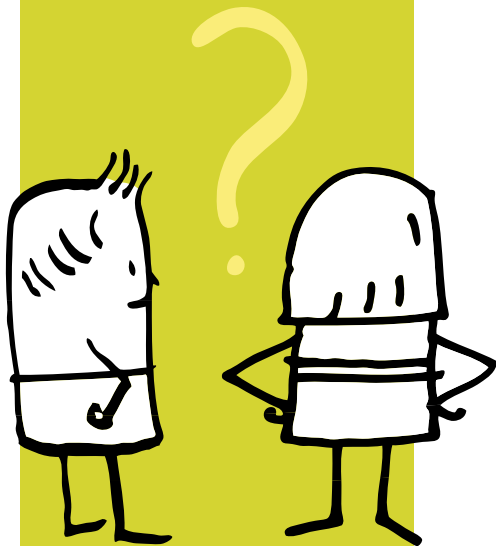
DISPONIBILITAT

- > Es dispensa de franc en els serveis sanitaris públics de les Illes Balears: basta anar al centre sanitari públic més pròxim (centre de salut, PAC, servei d'urgències hospitalàries o centre d'atenció a la dona).
- > Es ven a les farmàcies sense recepta mèdica.



INCONVENIENTS

- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Els possibles efectes secundaris solen ser lleus, sempre són transitoris, d'intensitat escassa i estan relacionats amb la sensació de malestar: dolors abdominals, cansament, maldecap, mareig, tensió mamària, nàusees i vòmits.
- > Si es vomita abans de dues hores després d'haver pres la píndola, s'aconsella prendre una altra dosi.
- > Només evita l'embaràs de la relació sexual més recent.
- > No és un mètode anticonceptiu d'ús habitual: només serveix per a urgències.



Més informació

En els centres de salut d'Atenció Primària et donaran informació sobre el mètode o mètodes que siguin més adequats a les teves circumstàncies, així com l'atenció sanitària precisa per a la seva utilització.

CONSELLERIA DE SALUT I CONSUM

www.portalsalut.caib.es

INFOSEX

www.infosex.caib.es

Telèfon: 901 500 101

SEXCONSULTA

www.sexconsulta.es

Telèfon: 971 725 501