
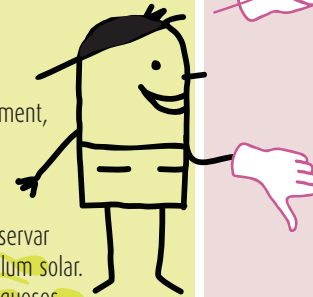




Preservatiu masculí

Funda de làtex impermeable que es col·loca en el penis quan està en erecció, abans de la penetració.

- > Ben utilitzat té una eficàcia del 97%. ★★★★★
- > Protegeix enfront del VIH/sida i d'altres infeccions de transmissió sexual. 
- > Sense efectes secundaris.
- > Si no es conserva i s'utilitza correctament, perd efectivitat i es pot rompre.
- > És d'un sol ús.
- > Comprovar la data de caducitat i conservar en un lloc fresc i sec allunyat de la llum solar.
- > Es poden utilitzar només lubricants aquosos. No utilitzar vaselina, olis, locions de mans, etc., perquè danyen el làtex.



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



Preservatiu femení

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.

- > Eficàcia del 95%. ★★★★★
- > Protegeix enfront del VIH/sida i d'altres infeccions de transmissió sexual. 
- > Sense efectes secundaris.
- > Es pot col·locar en qualsevol moment abans de la penetració i no és necessari retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.
- > S'hi pot afegir més lubricant.
- > És més car que el preservatiu masculí.
- > És d'un sol ús.
- > Comprovar la data de caducitat.
- > No usar simultàniament amb un preservatiu masculí.



Es ven a les farmàcies.



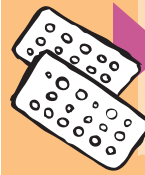
Diafragma

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

- > Efectivitat del 82-96% ★★★
- > Es pot col·locar fins a 6 hores abans de la relació sexual.
- > No té efectes secundaris importants.
- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > S'usa juntament amb crema espermicida que rarament pot irritar la vagina o el penis.
- > Es retira 6-8 hores després de l'última relació sexual coital.
- > És aconsellable rebutjar-lo a l'any de la seva utilització.
- > Després d'usarlo es neteja amb aigua i sabó neutre i es comprova que no estigui foradat.



El personal sanitari especialitzat determina la talla, que pot variar després d'un embaràs o canvi de pes important. Es ven a les farmàcies.



Píndola combinada

Comprimits orals composts de dues hormones, estrògens i progesterona, que impedeixen l'ovulació.

- > L'eficàcia és del 99,9 %, sempre que es prengui de manera continuada i sense oblidis. L'efectivitat comença amb el primer cicle. ★★★★★
- > Regula el cicle menstrual.
- > Pot disminuir les molèsties menstruals.
- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Repetir la dosi si pateixes vòmits o diarrees durant les 2 hores posteriors a haver-la presa.
- > Pot tenir efectes secundaris.
- > No és adequat per a dones fumadores majors de 35 anys pel risc de trombosi.
- > S'ha de prendre una píndola cada dia, a la mateixa hora aproximadament, si t'oblides una dosi, deixa de ser efectiva en aquest cicle.



Precisa assessorament i control per part del personal sanitari especialitzat. Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.



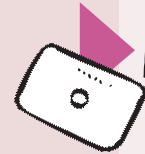
Minipíndola

Comprimits orals d'una sola hormona (gestagen) que impedeix l'ovulació.

- > L'eficàcia és alta, una mica més baixa que la píndola combinada, sempre que es prengui de manera continuada i sense oblidis. L'efectivitat comença amb el primer cicle. ★★★★★
- > Redueix el dolor i el sagnat menstrual.
- > Escassos efectes secundaris.
- > Adequada per a dones que no poden prendre estrògens i majors de 35 anys, encara que siguin fumadores.
- > **Es pot prendre durant la lactància.**
- > No protegeix enfront del VIH-sida, ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Repetir la dosi si pateixes vòmits o diarrea durant les 2 hores posteriors a haver-la presa.
- > Prendre una píndola cada dia, a la mateixa hora aproximadament, sinó perd efectivitat.



Precisa assessorament i control per part del personal sanitari especialitzat. Es ven a les farmàcies amb recepta mèdica.



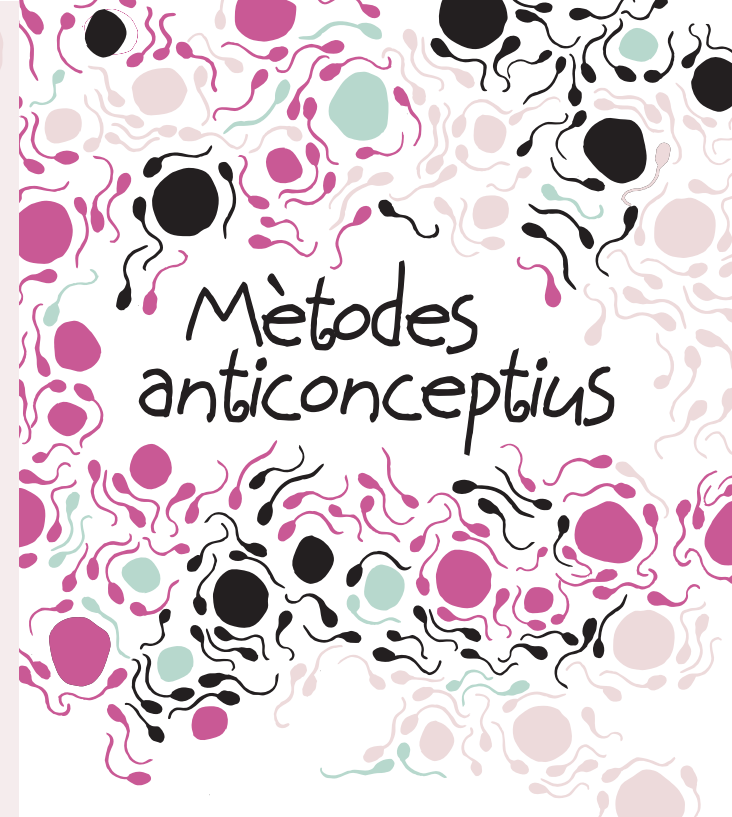
Píndola del dia després

Comprimit hormonal **D'ÚS EXCEPCIONAL** (en cas de relació sexual de risc), actua evitant l'embaràs.

- > Eficàcia del 85%. ★★★
- > La pot prendre qualsevol dona.
- > Es pren després d'una relació sexual amb risc d'embaràs (ús incorrecte, trencament o fallada del preservatiu, o del mètode anticonceptiu habitual, agressió sexual, etc.).
- > Si estàs embarassada, la píndola no és abortiva ni provoca cap problema al fetus.
- > No protegeix enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > Els efectes secundaris solen ser lleus, transitoris i d'intensitat escassa.
- > Només evita l'embaràs de la relació sexual més recent.
- > Prendre abans de les dotze hores d'haver tengut un coit amb risc d'embaràs i no passat més de 5 dies.
- > Repetir la dosi en cas de vòmits abans de les dues hores d'haver pres la píndola.



Es dispensa de franc en els serveis sanitaris públics de les Illes Balears. Es ven a les farmàcies sense recepta mèdica.



Mètodes anticonceptius

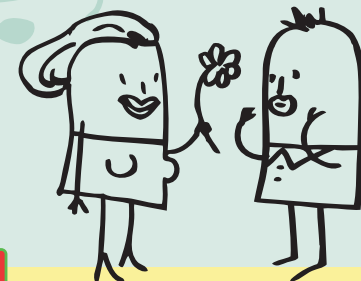
Injectables

Combinació d'estrògens i gestàgens, o només progesterona, actuen igual que la píndola anticonceptiva.

- > Altament efectiva per evitar l'embaràs. ★★★★★
- > Dosis per a un, dos o tres mesos.

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

- > Injecció intramuscular.



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

Anell vaginal

És un anell de plàstic flexible que es col·loca en la vagina durant 3 setmanes i allibera hormones (estrògens i progesterona).

- > Eficàcia entre el 98-99%. ★★★★★
- > De fàcil ús.
- > Ben col·locat no es nota durant la relació sexual.
- > Té els avantatges de la píndola combinada.

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

- > Es col·loca dins la vagina entre el primer i el cinquè dia de l'hemorràgia menstrual. S'ha de dur posat durant vint-i-un dies, i descansar una setmana al mes.



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

Pegat anticonceptiu

Tira adhesiva que s'aferra a la pell i allibera dues hormones (estrògens i progesterona).

- > Efectivitat del 99,9%. ★★★★★
- > És fàcil d'utilitzar.
- > L'efectivitat no resulta afectada en cas de vòmit o diarrea.
- > Disminueix el sagnat menstrual.

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

- > Es comença el primer dia de la regla i es canvia una vegada per setmana, sempre el mateix dia, durant tres setmanes consecutives i en la quarta es descansa.

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

Dispositius Intrauterins (DIU)

De plàstic, metall (coure fonamentalment) amb un petit fil, que es col·loca a l'úter.

DIU HORMONAL: S'afegeixen els efectes de la progesterona, amb la qual cosa s'evita l'ovulació.

- > Eficàcia del 98%. Comença a funcionar des del moment de la seva inserció. ★★★★★
- > Col·locació per 3-5 anys o més.

- > Col·locació per 5 anys.
- > Regles més curtes, menys abundants i fins i tot poden arribar a desaparèixer.

- > No protegeixen enfront del VIH/sida ni d'altres infeccions de transmissió sexual.
- > La regla pot ser més llarga, i fins i tot un poc molesta.
- > Aconsellable per a les dones que tenen fills/filles o parella estable.

- > 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.

Assessorament, col·locació i supervisió per part de personal sanitari especialitzat.

Implant subcutani

Vareta flexible de plàstic proveïda d'una càrrega hormonal de progesterona, que es va alliberant.

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

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

- > Es col·loca quirúrgicament amb anestèsia local, davall la pell del braç. Es pot tocar però no és visible.

Requereix col·locació i control per part de personal sanitari especialitzat.

Cirurgia

LLIGADURA DE TROMPES Es bloquegen les trompes de Fal·lopi de la dona, per impedir que l'òvul sigui fecundat per un espermatozoide.

VASECTOMIA Se seccionen els conductes deferents que surten dels testicles de l'home impedint la sortida dels espermatozoides en l'ejaculació.

- > Eficàcia del 100%. ★★★★★
- > No afecta el cicle menstrual femení ni la producció hormonal.
- > Sense efectes secundaris.

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

- > Eficàcia molt alta
- > Intervenció simple, amb anestèsia local.
- > Sense efectes secundaris, no influeix en la capacitat sexual dels homes.
- > Cal usar un mètode anticonceptiu addicional, fins que els controls de semen surtin negatius.

Intervenció quirúrgica i control per part de personal sanitari especialitzat.

Més informació

En els centres de salut d'Atenció Primària et donaran més informació del mètode o dels mètodes que siguin més adequats a les teves circumstàncies, així com l'atenció sanitària necessària 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