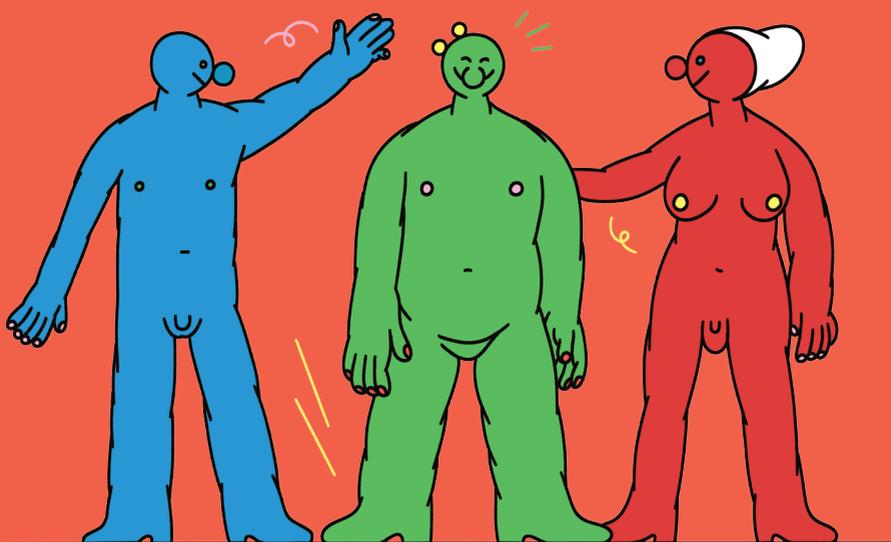
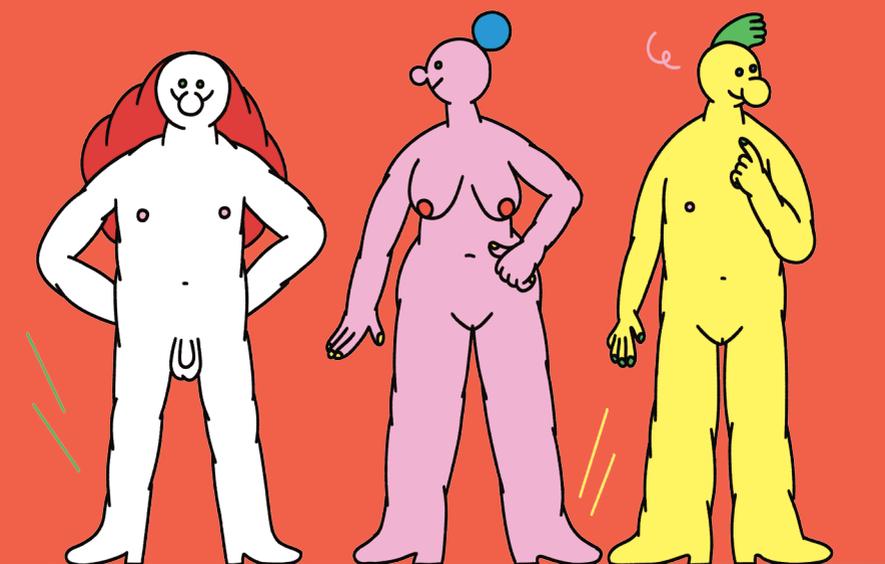
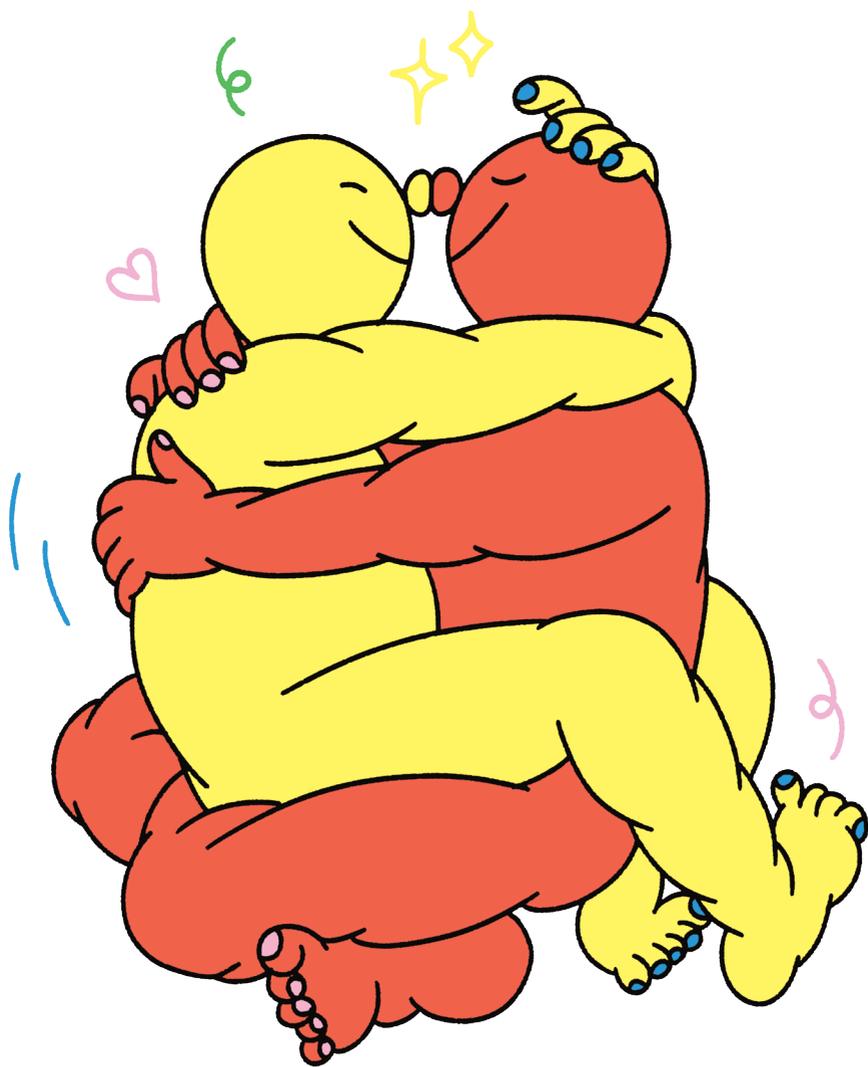


GUÍA DE ANTICONCEPCIÓN

Infórmate y decide



MADRID



La vivencia de la sexualidad es una experiencia de conocimiento que permite llegar a formas de comunicación íntimas desde el punto de vista corporal y psíquico. Cuando se comparte, las personas pueden planificar su relación con diferentes grados de afecto, intimidad y compromiso.

No se puede definir, por tanto, la sexualidad sólo como genitalidad, reproducción o amor.

En su vertiente reproductora, en las parejas se han de acordar las prácticas sexuales y los métodos anticonceptivos adecuados para «consensuar» el deseo de descendencia. Cuándo, cómo y cuántos hijos e hijas.

Aunque la sexualidad tiene como protagonista a todo nuestro cuerpo, en este folleto divulgativo abordamos información sobre los órganos implicados en la reproducción y los métodos anticonceptivos actuales.

La autoexploración nos permite reconocer nuestro cuerpo y los cambios que se producen a lo largo de la vida.

Organos genitales de personas con capacidad gestante

Lo primero que se ve es vello púbico, que cubre lo que se llama el Monte de Venus. La zona comprendida entre el Monte de Venus y el ano se llama vulva, y está formada por:

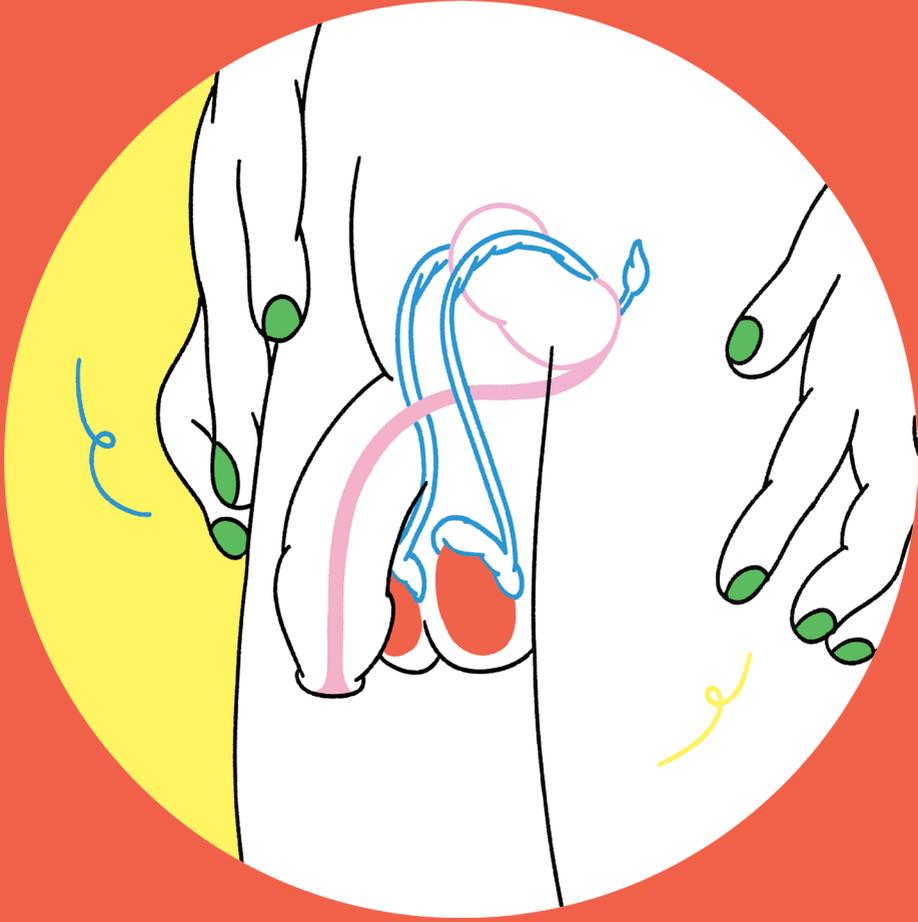
- **Los labios mayores** que son pliegues de piel cubiertos habitualmente de vello que rodean a otros más pequeños, sin vello, que se llaman labios menores. Estos últimos rodean a su vez el clítoris, que es el órgano sexual más sensible para sentir placer o llegar al orgasmo. Sus brazos discurren apoyados en las paredes vaginales.
- **Los labios menores** cubren dos orificios: uno pequeño y anterior, por donde sale la orina, que se llama meato urinario, y otro, más grande y posterior, que es la entrada de la vagina, donde se introduce el pene durante el coito y por donde salen los bebés durante el parto.

En las personas gestantes el aparato genital interno está formado por:

- **La vagina.** Es la parte que comunica el útero con la vulva.
- **El útero o matriz.** Sus paredes están recubiertas con un tejido que se llama endometrio que se descama en forma de sangre menstrual mientras no hay embarazo.. Cuando éste se produce, el útero es el lugar donde se encuentra alojado el feto.
- **Las trompas de Falopio.** Son los conductos que unen los ovarios con el útero, donde se «produce el encuentro» entre óvulo y espermatozoides.
- **Los ovarios.** Son los órganos que se encargan de producir los óvulos (células reproductoras) y las hormonas sexuales.

Aproximadamente cada 28 días, un óvulo sale de un ovario y se desplaza por las trompas hacia el útero. Si es fecundado por un espermatozoide se producirá un embarazo. Si no se produce la fecundación, el endometrio se desprenderá y será expulsado al exterior, dando lugar a la menstruación o regla.





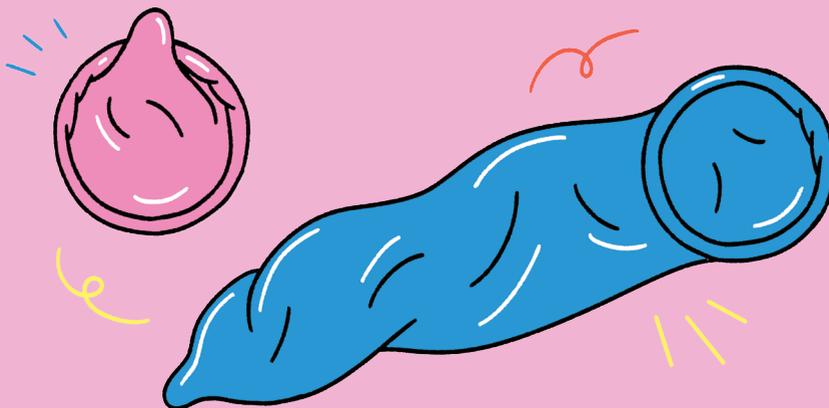
Organos genitales de personas con capacidad fecundante

- **Los testículos.** Son los órganos externos, alojados dentro de una bolsa llamada escroto, que se encargan de producir las células reproductivas (espermatozoides).
- **Los espermatozoides**, que se encuentran en el semen, salen al exterior a través de los conductos deferentes, y la uretra que está en el pene. El semen es un líquido producido por las vesículas seminales y la próstata.
- **El pene** es el órgano que deposita el semen en la vagina durante el coito.
- La expulsión del semen a través de la uretra al exterior se denomina **eyaculación**.

¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Son barreras físicas o sustancias químicas que evitan o interfieren en los mecanismos naturales de reproducción.

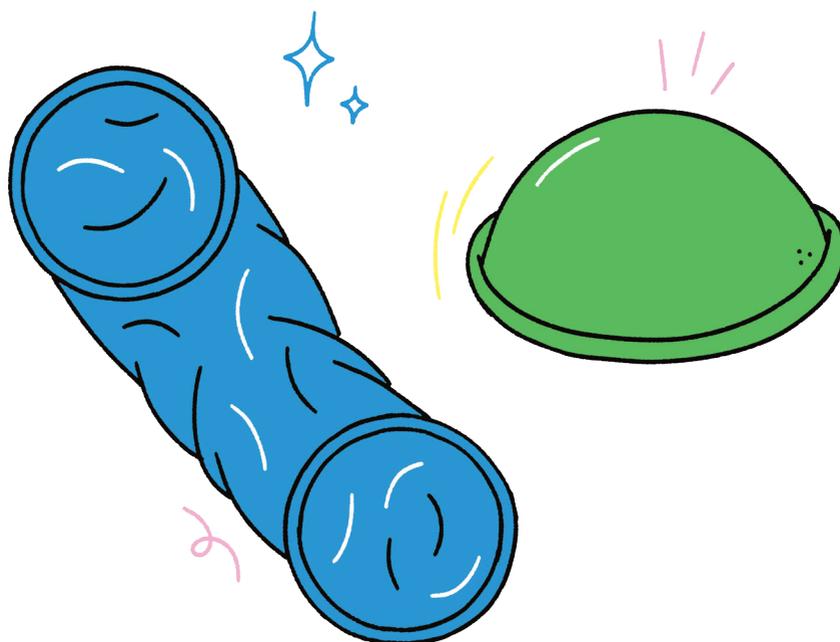
Se debe tener en cuenta que todos los métodos, incluso los más seguros, pueden fallar en menor o mayor grado. Los fallos dependen en gran parte de su correcta utilización.



Condón o preservativo

Es una funda de goma (látex) que se coloca en el pene e impide que los espermatozoides entren en la vagina.

- Se coloca en el pene cuando está duro y erecto, siempre antes de que entre en la vagina.
- Inmediatamente después de la eyaculación se deberá retirar el pene sujetando el condón para que no quede retenido en la vagina con el riesgo de que salga semen.
- Cada condón debe utilizarse una sola vez.
- En caso de rotura existe riesgo de embarazo, y para evitarlo hay que acudir rápidamente (antes de setenta y dos horas) a un centro de Planificación Familiar para recibir un tratamiento de emergencia («Píldora postcoital»), preferiblemente en las primeras 24 horas. También puede comprarse sin necesidad de receta en las farmacias.
- El preservativo se utiliza no solo para evitar embarazos sino también para protegerse de infecciones de transmisión sexual por lo que debe utilizarse en coitos vaginales, anales y en sexo oral.

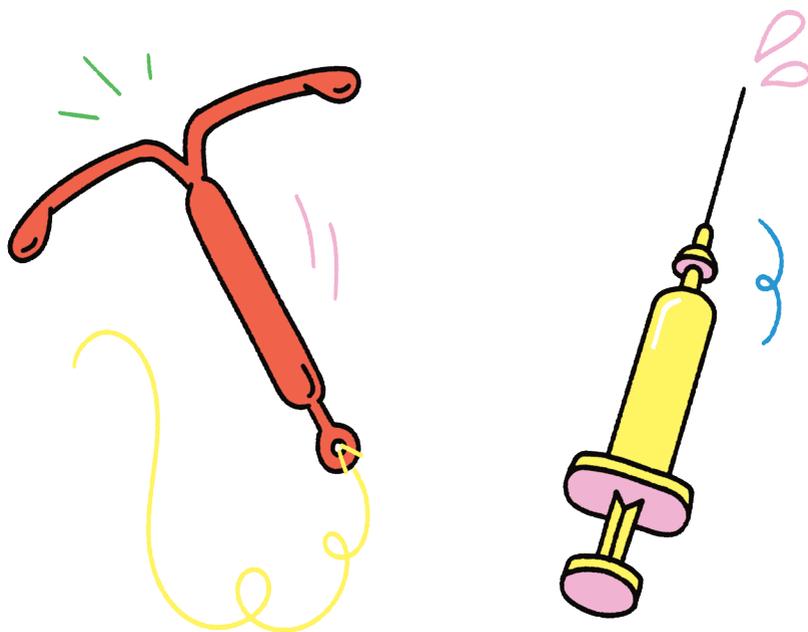


Preservativo

Es una funda de plástico que recubre por dentro la vagina y también la vulva. Al igual que el condón protege de las enfermedades de transmisión sexual y del SIDA.

Diafragma

Es un aro recubierto de goma que coloca la propia persona en el fondo de la vagina antes del coito. Cubre el orificio del cuello del útero e impide que los espermatozoides puedan entrar. Se utiliza junto con óvulos o cremas espermicidas para aumentar su eficacia. Hay diferentes tamaños, pregunta a tu matrona o ginecóloga cual es el más apropiado.



Dispositivo intrauterino (DIU)

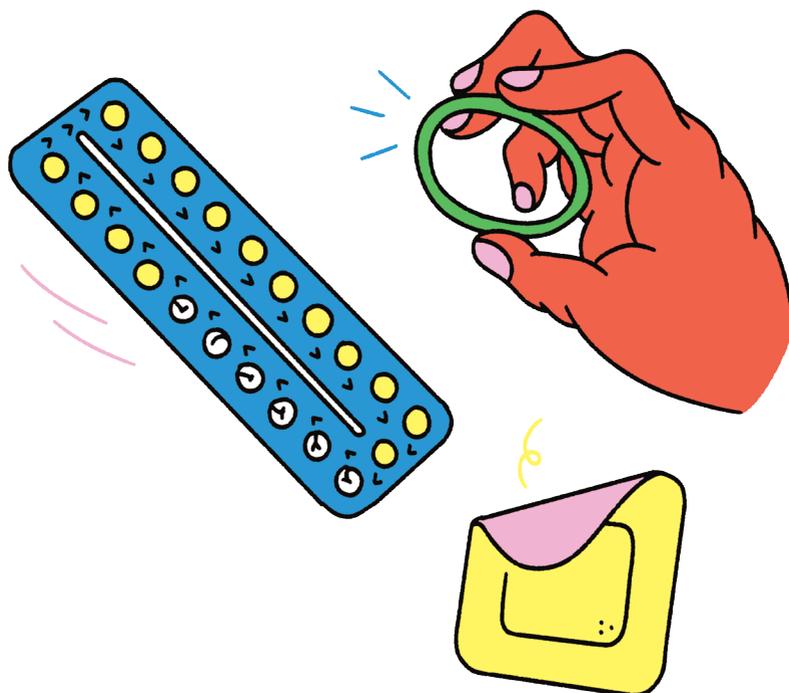
Es un pequeño aparato de plástico. Algunos contienen cobre y otros hormonas, que se coloca dentro del útero, preferiblemente durante la menstruación.

Por lo general, tienen una duración de cinco años o más, y se puede retirar sin dificultad cuando se quiera un embarazo o cuando haya finalizado su tiempo de uso. Una vez retirado puede insertarse otro DIU o cambiar de método anticonceptivo. Debemos acudir a la consulta, según nos indiquen los y las ginecólogas y médicos/as especialistas en Salud Sexual y Reproductiva, para su revisión y retirada en cualquier momento en caso de molestias.

Anticoncepción hormonal

La anticoncepción se consigue al suministrar de forma continuada hormonas parecidas a las que producen los ovarios, de modo que evita la ovulación y por consiguiente la posibilidad de embarazo. Estas hormonas deben ser recetadas por un médico/a.

- La opción más adecuada se decidirá, teniendo en cuenta antecedentes personales y preferencias.
- Las hormonas pueden administrarse por diferentes vías: en forma de píldora, anillo vaginal, parche, implante o DIU medicado.



La píldora

Hay que tomarla todos los días, aproximadamente a la misma hora, aunque no se mantengan relaciones sexuales. Si se olvida alguna píldora, ésta debe tomarse dentro de las 12 horas siguientes, porque de lo contrario existe riesgo de embarazo.

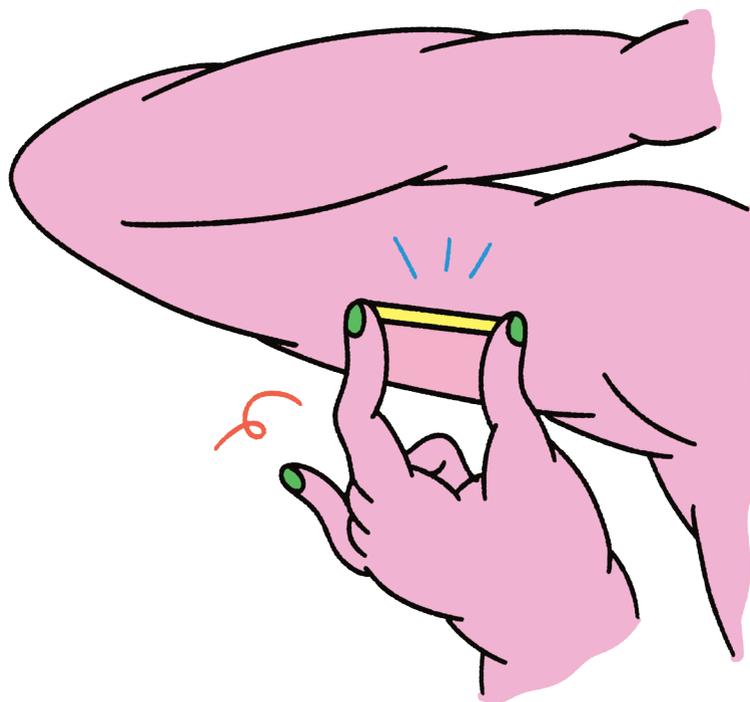
Los vómitos, las diarreas y algunos medicamentos pueden disminuir su eficacia. Si existen dudas al respecto, debemos consultar en el centro sanitario de referencia y mientras tanto utilizar otro método complementario (por ejemplo el preservativo).

El anillo vaginal

Las hormonas se pueden administrar mediante un anillo de plástico que la mujer se coloca, con una sencilla maniobra para adaptarlo a las paredes de la vagina. Se utiliza un anillo por mes. Después de tres semanas se retira y aparece el sangrado menstrual.

El parche

Consiste en una pequeña lámina de plástico impregnado de hormonas que en contacto con la piel libera su contenido. Se puede pegar en diferentes zonas del cuerpo exceptuando las mamas. Hay que cambiarlo una vez por semana



Implante subdérmico

Es un pequeño cilindro que se introduce debajo de la piel, generalmente en la parte interna del brazo y libera diariamente la cantidad adecuada de hormonas para garantizar la anticoncepción durante un periodo de tres años.

Inyectables

Las hormonas se pueden administrar también en forma de inyección intramuscular trimestral.

DIU medicado

Existen algunos DIUs que llevan hormonas incorporadas; esto añade algunas ventajas, por ejemplo en caso de menstruaciones excesivas pueden servir como tratamiento para reducir el sangrado.

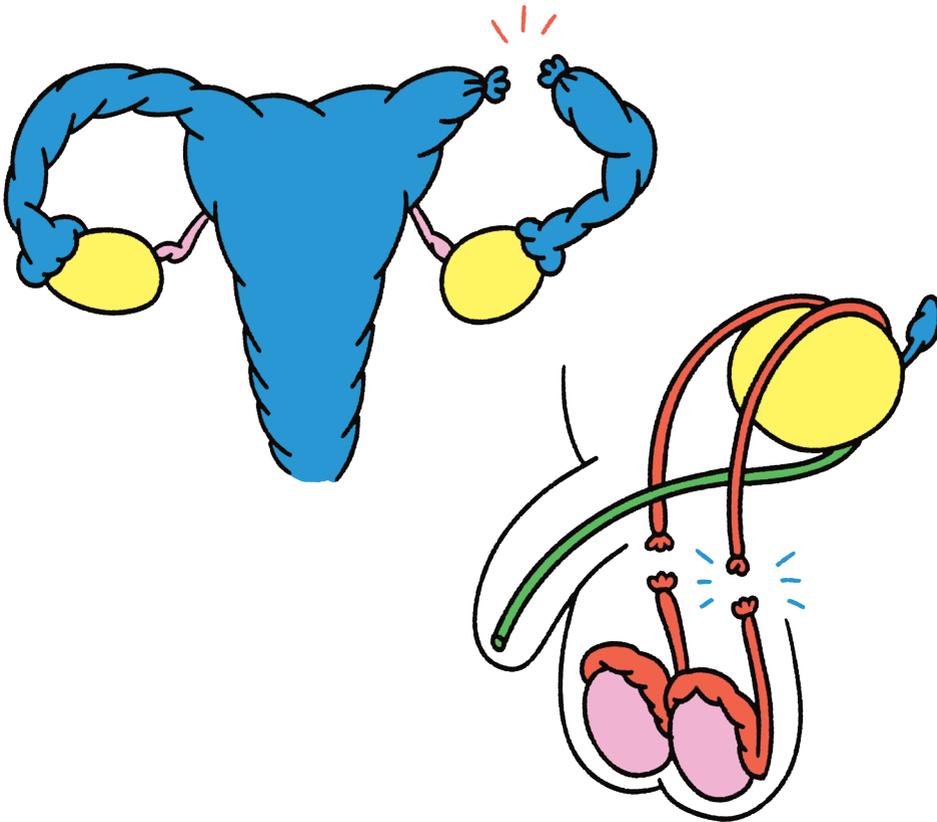
El uso de estos métodos no supone ningún riesgo para futuros embarazos.



Píldora del día siguiente

Consiste en administrar una única dosis hormonal (después de un coito no protegido). La eficacia es muy alta pero no total, depende de la prontitud con la que se comience el tratamiento, por lo que no es un método anticonceptivo que se deba utilizar de forma constante.

- Debe tomarse en las primeras 24 horas
- Hay dos fármacos diferentes, uno es eficaz durante 72 horas y otro protege hasta 120 horas.
- Se vende en farmacias sin receta médica.
- Se dispensa gratuitamente en los CMSc del Ayuntamiento de Madrid (Madrid Salud)



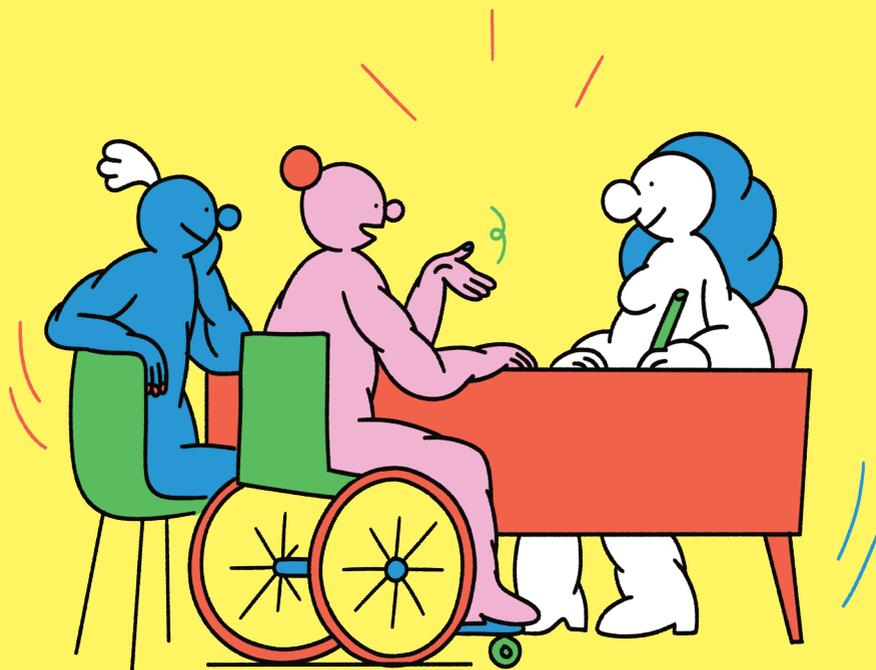
Ligadura de trompas

Es una operación que se realiza con anestesia. Se cortan las trompas de Falopio para evitar que los óvulos lleguen desde los ovarios al útero.

En la actualidad, se dispone de nuevos sistemas de obstrucción de las trompas, como el ESSURE, que son dos cilindros que se introducen uno en cada trompa. Su intervención se realiza por vía vaginal.

Vasectomía

Es una sencilla intervención quirúrgica que se realiza con anestesia local. Consiste en cortar los conductos deferentes para que los espermatozoides no salgan al exterior en la eyaculación. La intervención no influye en la capacidad sexual de los varones. No modifica en absoluto el deseo sexual y la eyaculación continúa libre de espermatozoides.



Asesoría sexual

No es necesario «tener problemas» para consultar sobre sexualidad.

A lo largo de nuestras vidas la vivencia de la sexualidad y sus expresiones cambian con los diferentes ciclos vitales, lo que a veces nos confunde.

El desconocimiento de esta realidad puede ocasionar dificultades. Informarnos, asesorarnos con profesionales expertas y expertos, nos ayudará a vivir placenteramente nuestra sexualidad

Cuando necesitemos disipar dudas o temores, debemos saber que en los Centros Municipales de Salud Comunitaria del Ayuntamiento de Madrid es posible disponer de una información veraz sobre sexualidad, sobre los métodos anticonceptivos e ITS.

ATENCIÓN EN ANTICONCEPCIÓN AYUNTAMIENTO DE MADRID

Ofrece asesoramiento y atención gratuita

Para acceder al Programa,
que no exige ninguna documentación,
se debe acudir con cita previa al
Centro Municipal de Salud Comunitaria
más próximo a tu domicilio

010 SERVICIOS MUNICIPALES



madrid
salud



barrios saludables

Programa de *salud sexual y
reproductiva*

M-6023-2018

madrid.es