

A large teal flower graphic with multiple layers of petals, centered on a white background. The petals are outlined in white and filled with a gradient of teal colors, from light to dark. In the center of the flower is a pink circle containing the title text.

**Guía sobre
Métodos
Anticonceptivos**

Uno de los obstáculos para ejercer nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos es el temor a quedar embarazadas o a adquirir una infección de transmisión sexual.

Frente a ello, en nuestro país existe una amplia gama de métodos anticonceptivos modernos y de fácil acceso aprobados por el Ministerio de Salud. Elegir si queremos o no tener hijos, cuántos, en qué momento y con quién, es nuestro derecho y está garantizado por el artículo 66 de la Constitución Política del Estado.

Es por eso que la siguiente información te ayudará a conocerlos y decidir cuál es el ideal para ti en caso de necesitarlos.

Métodos de barrera

• Condón masculino

Es uno de los métodos más conocidos y **el único que nos protege de las infecciones de transmisión sexual y del vih y sida**. Es ampliamente recomendado, accesible, económico y puede ser combinado con otros para mayor protección. Debe ser colocado en el pene erecto antes de tener relaciones sexuales. Cuando el hombre eyacula, el esperma se queda dentro del condón impidiendo que entre en la vagina. Se lo debe retirar cuidadosamente evitando que se derrame. No se necesita receta médica y es muy fácil de encontrarlo en cualquier supermercado o farmacia. Si eres sexualmente activa, siempre debes tener un condón a la mano y **exigir que tu pareja lo use**.

• Condón femenino

El condón femenino tiene las mismas características que el masculino, sólo que es la mujer quien lo utiliza introduciéndolo en la vagina. No es muy conocido y su accesibilidad es limitada, pero es muy efectivo y seguro.

• Espermicida

Los encuentras en las farmacias como spray y supositorio.

Se pone a la entrada de la vagina minutos antes de la relación sexual coital y este mata a los espermatozoides.

No es muy efectivo si se usa solo, pero se puede combinar con otros métodos como el condón para tener relaciones sexuales más seguras.

Métodos con hormonas

- **Píldora o pastilla anticonceptiva**

Es una píldora con leves dosis de hormonas que funcionan evitando el embarazo. Debes tomar **una píldora cada día a la misma hora**. Es sumamente segura y su eficacia es del 90% . También hace que la menstruación sea ligera y con menos síntomas. Existe una gran variedad de marcas y precios accesibles en las farmacias, por lo que es mejor que sea tu médico quien te las recete.

- **Inyección**

Al igual que la píldora, funciona con hormonas evitando que tu cuerpo libere el óvulo y espesando el moco cervical. Existen inyecciones que te protegen durante un mes, dos y hasta tres meses. Es muy efectiva si la usas bien. Es el operador de salud quien debe colocarla.

• **Implante anticonceptivo**

Es una varilla del tamaño de un fósforo que **se inserta en el brazo, bajo la piel. Ésta va liberando una hormona que previene el embarazo.** Puedes tenerla de tres a siete años de manera segura y eficaz. **No es visible** y si quieres quedar embarazada, sólo debes pedir a tu proveedor de salud que la retire.

• **Parche anticonceptivo**

Es un pequeño parche que se adhiere a la piel como una curita y va desprendiendo hormonas en pequeñas dosis. Puedes colocarlo en el abdomen, el torso, las nalgas o el brazo (nunca sobre los senos).

Debes cambiarlo cada semana, durante tres semanas seguidas, y la cuarta dejar de usarlo para tener la menstruación.

La ducha, la piscina y el gimnasio no alteran su funcionamiento, sólo debes cuidar que siempre esté pegado a la piel.

Su eficacia podría variar entre 92% y 99%, si lo utilizas correctamente.

Dispositivos Intrauterinos

- La T de Cobre

La T de Cobre es muy popular, efectiva, económica y de fácil acceso. Debe ser colocada por un proveedor de salud quien la introduce en el útero para evitar el implante del óvulo, previniendo los embarazos. Dura entre 5 a 12 años, pero si decides que quieres embarazarte, sólo debes pedir a tu médico que la retire. No provoca cáncer ni esterilidad, pero es necesario que una o dos veces al año tu médico controle su funcionamiento. En algunas mujeres podría aumentar o disminuir el flujo menstrual.

Métodos "Naturales"

Existen otros métodos denominados "naturales" que podrían evitar embarazos pero son los **menos seguros**:

• **Lactancia materna o método del mela**

Es un método anticonceptivo que **dura sólo por 6 meses**. Pero para que funcione, debes amamantar permanentemente al bebé, esto quiere decir que no debes combinar la leche materna con otra leche.

• **Ritmo o calendario**

Consiste en la observación de tu ciclo menstrual para identificar el momento en que empieza la ovulación. No debes tener relaciones sexuales durante esos días. No requiere nada más que un calendario y el conocimiento del funcionamiento de tu ciclo.

Sin embargo, no es un método recomendable, no es seguro y dependerá de cuán regular es tu ciclo menstrual.

Métodos definitivos

Como su nombre lo indica, son métodos quirúrgicos definitivos que se realizan cuando no se quieren tener hijos o ya se tienen los suficientes.

• Vasectomía

Es un procedimiento aplicado a los hombres, que consiste en el cierre definitivo de los tubos por donde los espermatozoides salen. Permite llevar una vida sexual activa y placentera sin causar embarazos. Es sumamente seguro, más barato y fácil que la esterilización para las mujeres. Debe ser realizado por un médico.

• Ligadura de trompas

Es el procedimiento aplicado a las mujeres en el que se ligan las Trompas de Falopio. Es muy seguro, efectivo y no tiene efectos secundarios, pero debes estar segura de no querer tener hijos en el futuro.

Métodos de emergencia

En caso de haber tenido relaciones sexuales sin protección, de la ruptura del condón o de haber sido víctima de violación, están los métodos de emergencia

• Pastilla de anticoncepción de emergencia PAE

Ésta pastilla evita que se produzca un embarazo. Se debe tomar la pastilla **lo antes posible, dentro de las primeras 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales coitales.** Espesa el moco cervical evitando que el espermatozoide ingrese y también retrasa la ovulación, **por lo que no es abortiva.**

• Método Yuzpe

Funciona como la PAE. Consiste en tomar pastillas anticonceptivas regulares (siempre que contengan levonorgestrel). Debes tomar cuatro pastillas de 30 mg **lo antes posible dentro de las primeras 72 horas.** Luego de 12 horas de haber tomado las primeras debes tomar otras 4.

Es importante que consultes a tu médico cuál es el mejor método para ti, ya que nuestros cuerpos son distintos y los métodos funcionan de diferente forma en cada una de nosotras.

¡Ejercemos nuestros derechos sexuales y derechos reproductivos!!



CATÓLICAS
POR EL DERECHO
A DECIDIR



Para más información visita:
www.catolicasbelivia.org
Teléfonos: 2777246 - 22777401