



MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS
CUADERNILLO ESTUDIANTIL

Profamilia
ENTIDAD PRIVADA, SIN ÁNIMO DE LUCRO

www.profamilia.org

Contenido

| | pág. |
|---------------------------------------------------------|------|
| 1. Historia de los métodos anticonceptivos | 4 |
| 2. ¿Qué son los métodos anticonceptivos? | 6 |
| 3. Tipos de métodos anticonceptivos | 7 |
| • Folclóricos | 7 |
| • Naturales | 7 |
| • Coito Interrumpido | 8 |
| • Ritmo o Calendario | 8 |
| • Temperatura Basal | 8 |
| • Moco Cervical | 9 |
| • Lactancia Materna | 9 |
| • Modernos o Artificiales | 10 |
| • Temporales | 10 |
| • Hormonales | 10 |
| • De barrera | 11 |
| • Dispositivos | 14 |
| • Definitivos | 15 |
| • Ligadura de Trompas | 15 |
| • Vasectomía | 16 |
| 4. Anticoncepción de Emergencia | 17 |

Historia de los métodos anticonceptivos

El control de la fertilidad ha sido una preocupación del hombre desde tiempos inmemorables. Amuletos, duchas vaginales, barreras, uso de frutos ácidos, coito interrumpido y combinación de hierbas, entre otros, eran los métodos que se usaban en la antigüedad para evitar el embarazo no deseado.



¡Recuerde! Ninguno de los métodos presentados a continuación previene el embarazo no deseado, por eso **NO** se recomienda ponerlos en práctica. Consulte a su médico.

Un recorrido a través de la historia de los métodos anticonceptivos

2000 a.c.

Un pequeño cono hecho de semillas de granada y cera que prevenía la ovulación, fue inventado por los egipcios y es reconocido como el primer anticonceptivo con estrógenos naturales. En China las mujeres tomaban mercurio para prevenir el embarazo.

1850 a.c.-1550 a.c.

Libros médicos de la antigüedad hablan de los métodos anticonceptivos. Lavados vaginales con miel y bicarbonato de sodio, son algunas de las recomendaciones que se encontraban en el libro 'Papyrus Petri'.

1550 a.c.

En el libro 'Papyrus Ebers', se habla de un tapón de goma arábiga y dátiles que servía como espermicida.

50 d.c.

Para impedir la concepción se recomendaba aplicar a la mujer, antes de que saliera al sol, dos gusanos de araña Falangium, con un trozo de piel de ciervo.

70 d.c.

Soranos de Efeso, el ginecólogo más importante de la antigüedad, recomendaba que cuando el hombre fuera a eyacular, la mujer debía contener la respiración, luego levantarse, ponerse en cuclillas e intentar estornudar y beber algo frío.

Siglo XVI - XVII

Aunque se han encontrado jeroglíficos egipcios del siglo XIV A.C., en los que se muestran fundas para el pene, es solo en el Siglo XVI D.C., en plena edad media, cuando se empiezan a buscar métodos para el control de las enfermedades venéreas, llamadas hoy Infecciones de Transmisión Sexual.

En el siglo XVII D.C. el doctor Condom o Conton creó un preservativo de intestino de oveja que tenía un hilo en la base para poder amarrarlo.

Siglo XVIII - XIX

Las mujeres utilizaban trozos de frutas en la vagina. Se creía que esto hacía las veces de tapón y los ácidos cítricos de espermicidas.

Las duchas vaginales aparecen en el Siglo XIX como método anticonceptivo. Después de tener relaciones sexuales, las mujeres se hacían un lavado con jabón, limón o vinagre.

Siglo XX

Estudios científicos demostraron que las hormonas controlan el ciclo menstrual de las mujeres y que en su producción participan el cerebro y los ovarios.

Es en los años veinte cuando un famoso laboratorio alemán investiga las hormonas sexuales y aparece el primer preparado hormonal cíclico.

Años más tarde, científicos norteamericanos descubrieron que el estrógeno inhibe la ovulación. A finales de los años 30 éste laboratorio produjo el etinilestradiol, estrógeno que se administraba por vía oral para que no se presentara ovulación.

En los años sesenta, se aprueba en Estados Unidos la primera píldora anticonceptiva. Esto marca un hito en la sexualidad femenina porque, desde entonces, ella puede separar la reproducción del placer.

El condón se empezó a fabricar con látex y es el único método que protege de las Infecciones de Transmisión Sexual.

Qué son los métodos anticonceptivos



Son elementos, productos o procedimientos, que pueden ser usados por hombres y por mujeres para impedir o reducir la posibilidad de embarazo. Los métodos anticonceptivos se clasifican en: folclóricos, naturales y modernos o artificiales.

Algunas personas creen que los métodos anticonceptivos son perjudiciales para la salud y generan infertilidad, pero esto no es cierto y por eso la asesoría de un especialista es indispensable. Actualmente hay una gran variedad de métodos que se ajustan a las condiciones y necesidades de cada persona.

*La responsabilidad de prevenir el embarazo es de la pareja.
El embarazo es una situación que hace parte del proyecto
de vida de los dos.*

Tipos de métodos anticonceptivos

Métodos folclóricos

Son creencias populares que la gente pone en práctica para evitar el embarazo, sin tener en cuenta que estos métodos no tienen bases científicas y no son efectivos. Algunos de estos mitos son:

- Tomar coca cola con alka seltzer o hacer una ducha vaginal con cualquiera de los dos.
- Usar el mejoral como tableta vaginal
- Orinar después de la eyaculación.
- Tener relaciones sexuales de pie.
- Tomarse una cerveza al sol después de tener relaciones sexuales.
- Bañarse los pies con agua caliente, agua salada o vinagre.

¡Atención!

Los métodos folclóricos no son efectivos.

Para evitar el embarazo no deseado, consulte al médico, él le indicará cuál es el mejor método anticonceptivo para usted.

Tipos de métodos anticonceptivos

Métodos Naturales

Los métodos naturales consisten en la observación del comportamiento del aparato reproductivo del hombre y la mujer. Cuando una mujer usa estos métodos, debe tener en cuenta los días fértiles donde se produce la ovulación y el hombre debe tener el control de la eyaculación.

La falla de estos métodos es de un 30%, y su efectividad puede variar de acuerdo con el uso y el conocimiento del organismo, por eso se dice que son métodos que dependen cien por ciento de quien los pone en práctica. Adicionalmente, quienes usan los métodos naturales, para prevenir el embarazo, no están protegidos contra las Infecciones de Transmisión Sexual.

Tipos de métodos anticonceptivos

Coito interrumpido:

Este es uno de los métodos anticonceptivos más antiguos que se conocen y es poco efectivo. El coito interrumpido o marcha atrás, consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación.

Este método es de alto riesgo debido a que el líquido seminal que sale antes de la eyaculación, contiene espermatozoides y hay riesgo de fecundación o de contraer una Infección de Transmisión Sexual. Tiene un 70% de eficacia.

Tipos de métodos anticonceptivos

Ritmo o calendario:

Consiste en registrar el intervalo de los ciclos menstruales durante 6 meses, para identificar cuáles son los días fértiles de la mujer. Se requiere de una operación matemática.

Cuando se usa este método se deben evitar las relaciones sexuales cóitales durante la ovulación y sólo funciona en mujeres con ciclos menstruales regulares. O tener las relaciones usando condón.

Quienes quieran usar éste método deben recibir las indicaciones de un especialista. Su efectividad es del 70%.

Tipos de métodos anticonceptivos

Temperatura basal:

Durante los días de la ovulación la temperatura corporal aumenta y éste método consiste en tomar la temperatura de la mujer, para identificar los cambios. Quien practica este método lo debe hacer todos los días, desde el primer día de la



menstruación hasta la menstruación siguiente, antes de levantarse de la cama y se debe tomar en el mismo sitio del cuerpo (boca o axila).

Generalmente, la temperatura de la mujer está entre 36 y 36.5 grados centígrados. Durante la ovulación se eleva hasta 37 grados o más. El día del aumento de la temperatura se debe evitar tener relaciones sexuales y dos días antes y después. Tiene un 70% de eficacia.

Tipos de métodos anticonceptivos

Moco cervical:

Se basa en la observación de los cambios en el moco cervical. Este líquido que está en el cuello del útero, cambia durante la ovulación. Generalmente, en la etapa de no fertilidad de la mujer hay una ausencia de moco cervical visible y sequedad.

Cuando la mujer está ovulando, se vuelve cristalino y transparente, semejante a una clara de huevo y al tacto es resbaloso y elástico. La fertilidad se debe considerar entre 2 días antes y 4 días después de su aparición. Su efectividad es del 70%.

Tipos de métodos anticonceptivos

Lactancia materna:

Este método también se denomina amenorrea de la lactancia. La lactancia disminuye la probabilidad de la ovulación y funciona como anticonceptivo cuando se cumplen las siguientes condiciones:

- Cuando la madre ha alimentado exclusivamente al hijo con leche materna desde el momento del nacimiento.
- Amamanta al bebé por lo menos cada tres o cuatro horas al día, inclusive durante la noche.
- El bebé no ha iniciado otro tipo de alimentación.
- No hay menstruación.
- No han pasado más de 6 meses desde el parto.

Su eficacia es del 80 al 98%, dependiendo de uso adecuado del método.



Los métodos naturales presentan altas tasas de fracaso, por la dificultad que presentan en el aprendizaje, la disciplina y la reducción de la espontaneidad sexual.

Métodos modernos o artificiales

Son elementos o productos que previenen el embarazo y su efectividad es del 98 %. Se clasifican en:

I. Métodos Temporales:

Cuando se suspenden la mujer vuelve a ser fértil y puede quedar embarazada. Entre estos están:

Métodos Hormonales: son hormonas que inhiben o impiden la ovulación y alteran el moco del cuello del útero para que no pasen los espermatozoides. La eficacia de estos métodos es de 98% para prevención del embarazo, sin embargo no protegen contra el VIH y las Infecciones de Transmisión Sexual (I.T.S.)

La anticoncepción hormonal se puede aplicar de diversas maneras, por implante subdérmico, por vía oral, por inyección o en parches. Los métodos hormonales más usados en Colombia son:



Píldoras anticonceptivas

Es uno de los métodos anticonceptivos más populares. “La píldora”, como también se le conoce, contiene una o dos hormonas (estrógenos y progesterona) que actúan impidiendo la ovulación y alteración en el moco cervical haciéndolo impenetrable por los espermatozoides.

Vienen en presentaciones de 21 ó 28 píldoras y se deben tomar todos los días. Se deben iniciar el primer día de la menstruación y tomarlas siempre, en lo posible, a la misma hora. Aunque no es indispensable para mantener la eficacia.

Las mujeres que tengan problemas circulatorios, enfermedades hepáticas, problemas cardiacos o cáncer, que sean fumadoras, mayores de 40 años o estén embarazadas, NO deben tomar pastillas anticonceptivas.

Algunas mujeres se autorrecetan y pueden tener problemas de salud; las pastillas anticonceptivas son un medicamento y que debe ser recetada por un médico. Si se usa de manera adecuada su eficacia es del 98 %.

Implante subdérmico (Jadelle)

Es un método anticonceptivo de largo plazo, puede durar hasta 5 años. El profesional de la salud implanta dos cápsulas que contienen hormonas debajo de la piel del antebrazo de la mujer. Su función es impedir la ovulación y alterar el moco cervical, para que no pasen los espermatozoides y no se produzca fecundación.



Cuando la mujer así lo decida, se pueden retirar las cápsulas y hay un retorno inmediato de la fertilidad.

El implante subdérmico se puede usar en cualquier edad reproductiva y después del parto sin importar que la mujer esté lactando. Tiene una eficacia del 98 %. Puede usarse desde la adolescencia.



Injectables

Son inyecciones intramusculares que contienen hormonas que inhiben la ovulación y aumentan el espesor del moco cervical, dificultando el paso de los espermatozoides. Pueden ser usadas por mujeres de cualquier edad, incluidas las adolescentes y las mujeres lactantes, a partir de seis meses después del parto. La primera inyección se debe poner entre el día primero y tercero de la menstruación. Los métodos anticonceptivos inyectables pueden ser de aplicación:

1. Mensual

Se aplica todos los meses en la misma fecha. A partir del segundo mes, la inyección se puede aplicar tres días antes o después de la fecha correspondiente. Una vez se suspende, la mujer puede quedar embarazada.

2. Trimestral

Se aplica cada noventa días (3 meses). A partir de la segunda inyección, se puede aplicar siete días antes o después de la fecha indicada. Cuando se suspende, la fertilidad puede tardar en regresar hasta nueve meses. Se puede usar durante la lactancia.

No se recomienda en mujeres con presión arterial alta, diabetes o trastornos hepáticos, sangrado vaginal no diagnosticado, varices profundas o serios problemas circulatorios, jaquecas frecuentes, antecedente de infarto cardiaco, cáncer de seno actual o embarazo. Si se usa de manera adecuada su eficacia

es del 98%.

Métodos de Barrera: son aquellos que impiden la entrada de los espermatozoides al útero. Pueden ser químicos, como los espermicidas que actualmente no se usan o mecánicos como el condón.



El condón

Es una cubierta para el pene, diseñada para impedir que los espermatozoides lleguen a la vagina y así evitar la fecundación.

El condón se debe colocar sobre el pene desde el momento de la erección, hasta el final de la relación sexual. Para que sea efectivo, se debe usar uno por cada relación sexual. Debe ser usado durante prácticas de sexo vaginal, oral y anal.

Es el único método que protege de las Infecciones de Transmisión Sexual y del VIH, por eso se recomienda usarlo siempre, aún se recomienda usarlo junto con otros métodos anticonceptivos para prevención de ITS. Algunas personas creen que usar condón disminuye el placer sexual y por eso no usan preservativo, ésta es una idea equivocada.

Puede fallar:

- Cuando se utiliza después de su fecha de vencimiento.
- Cuando se ha expuesto a la luz y a la humedad.
- Si se rompe.
- Cuando se utilizan lubricantes como vaselina, aceites para bebé y crema de manos.

¡RECUERDE!

Los métodos anticonceptivos hormonales son medicamentos y deben ser recetados por un profesional de la salud.

Dispositivos

Son elementos pequeños que se introducen en el útero para impedir la fecundación del óvulo. Hay dos tipos de dispositivos, la T de cobre o dispositivo intrauterino y el endoceptivo o Mirena.



T de Cobre o Dispositivo Intrauterino DIU

Es un objeto de plástico recubierto de cobre que se coloca dentro del útero. Éste induce una respuesta dentro del útero, que hace que se inactiven los espermatozoides y así no puedan llegar al óvulo para que no haya fecundación.

Se puede aplicar durante la menstruación, después de un parto o de un aborto.

No se recomienda en mujeres que tengan más de un compañero sexual, antecedentes de enfermedad pélvica inflamatoria, problemas anatómicos de la cavidad uterina que impidan colocar el DIU y mujeres embarazadas. Tiene una eficacia del 98% y puede permanecer allí hasta doce años.

Dispositivo endoceptivo o Mirena

Es un dispositivo hormonal que va liberando gradualmente las hormonas que espesan el moco cervical y dificultan el paso de los espermatozoides. Solo tiene efecto sobre útero y no interviene en la función de los ovarios. Su protección anti-conceptiva dura entre cinco y siete años.

Si el condón se rompe o se queda en la vagina, consulte al médico inmediatamente. Recuerde éste es el único método que protege de las I.T.S. y del VIH.

El dispositivo endoceptivo NO debe ser usado si hay evidencia o sospecha de embarazo, enfermedad pélvica inflamatoria, cáncer de útero o de cuello del útero, hemorragia uterina anormal, anomalías del útero o del cuello del útero o enfermedad hepática. Tiene una eficacia del 98 a 98.5%.

Métodos Definitivos:

Para evitar de manera definitiva el embarazo, existen procedimientos quirúrgicos sencillos, que se pueden realizar hombres y mujeres. No se requiere hospitalización y son altamente eficaces. Estos métodos no alteran el deseo ni el placer sexual.



Ligadura de Trompas

Cuando una mujer no quiera tener hijos o quedar embarazada constituye un riesgo para su salud, tiene la opción de hacerse la ligadura de trompas.

Este es un método quirúrgico sencillo, que consiste en ligar las trompas de Falopio para impedir la fecundación. Su duración es de 10 minutos y la recuperación dura 2 horas. Su eficacia es del 99.8 %. Existen dos técnicas para realizar el procedimiento:

1. **Minilaparotomía:** se hace un pequeño corte sobre el vello púbico, se ligan las trompas y se cortan.
2. **Laparoscopia:** se hace una pequeña incisión cerca del ombligo, por allí con la ayuda de un instrumento óptico se llega a las trompas para ligarlas y cortarlas. se liga con un anillo plástico para obstruir la trompa.



Cuando una mujer se somete a este procedimiento, puede reiniciar su vida sexual 8 días después de la intervención. Su eficacia es del 99.85%.

Vasectomía

Este es un procedimiento quirúrgico que se puede practicar el hombre cuando no quiere tener hijos. Consiste en ligar y cortar los conductos deferentes por donde pasan los espermatozoides para salir al exterior y así se evita la fecundación.

Las eyaculaciones se seguirán presentando, y el semen es de características normales. Pero los espermatozoides serán absorbidos por el organismo. Este procedimiento no afecta la virilidad ni la erección.

Cuando un hombre se realiza la vasectomía puede iniciar las relaciones sexuales cinco días después y durante las primeras doce (12) semanas debe utilizar otro método anticonceptivo como el condón. Su eficacia es del 99.8%.



Anticoncepción de Emergencia



Después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, cuando se presenta un accidente anticonceptivo o la mujer es víctima de abuso sexual, se puede usar la anticoncepción de emergencia para evitar el embarazo. Los métodos más comunes son la “píldora del día después”, píldoras anticonceptivas tradicionales en dosis determinadas y el dispositivo intrauterino.

Para evitar que ocurra el embarazo, la anticoncepción de emergencia debe ser usada o aplicada después de la relación sexual y no deben pasar más de 72 horas, es decir, tres días, para el caso de la anticoncepción con medicamentos, o no más de 120 horas (5 días), para cuando se hace con dispositivo intrauterino. Es importante resaltar que éste no es un método de planificación familiar, debido a que si se usa constantemente pierde su efectividad.

Después de usar cualquiera de los métodos de emergencia se pueden presentar náuseas, vómito, dolor de cabeza, sensibilidad en los senos, y alteraciones en el ciclo menstrual. Si la mujer usa la anticoncepción de emergencia con medicamentos y ya está embarazada, no se producirá un aborto.

Actualmente hay 3 métodos de anticoncepción de emergencia:

Producto dedicado o Anticonceptivo de Emergencia



La llamada “píldora del día después” está compuesta por un derivado hormonal que impide o retrasa la ovulación y dificulta el paso de los espermatozoides hacia el óvulo, evitando la fertilización.

Puede ser usada por cualquier mujer cuando olvidó tomar la píldora anticonceptiva o aplicarse la inyección, cuando el condón se rompió durante la relación sexual o se quedó dentro de la vagina. Cuando alguna de estas situaciones se presente, debe acudir al médico, quien indicará qué y cómo se debe hacer. Reduce la posibilidad de embarazo en un 85%. Su eficacia es del 98%.

Píldoras anticonceptivas

Consiste en tomar una dosis especial de píldoras anticonceptivas tradicionales, dentro de las 72 horas siguientes de la relación sexual sin protección. Para que sea eficaz, la dosis debe ser definida por el médico.

Después de tomar las píldoras se puede presentar vómito, si este se presenta durante las dos primeras horas, hay que repetir la dosis. Reduce la posibilidad de embarazo en un 75 por ciento.



Dispositivo Intrauterino (DIU). T de Cobre

Se introduce en el útero un objeto plástico recubierto con cobre que impide el embarazo. Este método puede ser utilizado hasta el quinto día después de una relación sexual sin protección (hasta 120 horas). Reduce en un 90 por ciento la posibilidad de embarazo.





Línea Nacional Gratuita:
01 8000 110 900

www.profamilia.org

VIGILADO Supersalud 
Unidad Administrativa Especial de Salud - Bogotá D.C.
Línea Gratuita Nacional: 01 8000 110 900

Profamilia
ENTIDAD PRIVADA, SIN ÁNIMO DE LUCRO