

#CONLAMUJER

CONOCE TU MÉTODO ANTICONCEPTIVO



MUY EFECTIVOS

Menos de 1 embarazo / 100 mujeres



Implante hormonal

Frecuencia
Cada 3 años



DIU de levonorgestrel

Frecuencia
3-8 años



DIU de cobre

Frecuencia
5-10 años



Esterilización

Frecuencia
Permanente

EFFECTIVOS

3 - 8 embarazo / 100 mujeres



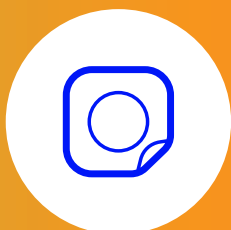
Inyectable

Frecuencia
Cada 3 meses



Anillo

Frecuencia
4 semanas



Parche

Frecuencia
1 semana



Píldora

Frecuencia
Diaria

POCO EFECTIVOS

15 - 29 embarazo / 100 mujeres



Diafragma



**Condón
masculino**



**Condón
femenino**



**Control de
días fértiles**



**Coito
interrumpido**



Espermicida

*Usar cada vez que se tengan
relaciones sexuales, sin excepción*



IMPLANTE HORMONAL

Es una varilla de plástico pequeña y flexible que contiene un depósito de hormona gestágeno, que se libera de forma continuada en el torrente sanguíneo. La hormona impide que los ovarios liberen los óvulos y también espesa la mucosa cervical, lo que dificulta el movimiento del espermatozoides.

Si decides usarlo, un profesional sanitario se encargará de colocártelo. Se te aplicará un anestésico local para eliminar el dolor del procedimiento, que consiste en insertar el implante bajo la piel de la parte interior del brazo. El implante liberará hormonas durante 3 años, así que es una buena opción para todas las mujeres que desean un anticonceptivo de larga duración. Si decides quedarte embarazada, solo tienes que pedir que te lo extraigan.



IMPLANTE HORMONAL

Respecto a tu menstruación puede hacer que el sangrado menstrual sea más irregular y con cambios en la intensidad (aumento o disminución), y reducir el dolor del período.

Su efectividad es del 99%, así que tendrás una alta protección frente al embarazo.



DIU DE LEVONORGESTREL

El dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño dispositivo flexible en forma de T con un depósito que contiene una hormona gestágeno y se coloca en el útero por un profesional sanitario. Libera lentamente la hormona, que adelgaza el revestimiento del útero y espesa la mucosa cervical, lo que dificulta el paso del espermatozoides.

Funciona de forma continua de 3 a 8 años, según el modelo, es una buena opción para quien busque un método anticonceptivo de larga duración. Si decides quedarte embarazada, solo tienes que pedir que te lo retiren. La regla puede convertirse en más ligera y menos dolorosa, y puede ser menos frecuente en general.

Su efectividad es del 99%, así que tendrás una alta protección frente al embarazo.



DIU DE COBRE

El DIU de cobre es una pequeña estructura, generalmente en forma de T, que contiene cobre. En lugar de hormonas libera iones de cobre que inmovilizan el espermatozoide e impiden que fertilice el óvulo. Si un espermatozoide consigue cruzar, el cobre también impide que el óvulo fertilizado se implante en el revestimiento del útero, así que estás protegida frente al embarazo.

Debe colocarlo un profesional sanitario y mantendrá su eficacia de 5 a 10 años, según el modelo. Una vez extraído, la fertilidad vuelve a la normalidad.

En relación a la menstruación puedes sufrir sangrados más intenso y a veces más dolorosos.

Su efectividad es del 99%, así que tendrás una alta protección frente al embarazo.



ESTERILIZACIÓN MASCULINA

La esterilización masculina, también conocida como vasectomía, es un método anticonceptivo quirúrgico permanente. Consiste en cortar los tubos que transportan el espermatozoides desde los testículos al pene durante la eyaculación.

El procedimiento se realiza con anestesia local. Como es permanente y muy eficaz, es una opción para quienes no quieren tener hijos nunca o no quieren tener más.

La esterilización solo afectará a la fertilidad del hombre, no a su libido ni a su capacidad para tener relaciones sexuales, pero es importante consultar con un profesional sanitario antes de tomar una decisión. Os ayudará a sopesar los beneficios y riesgos.

Su efectividad es > del 99 %.



ESTERILIZACIÓN FEMENINA

La esterilización implica eliminar la capacidad del cuerpo para liberar óvulos en el útero mediante un procedimiento quirúrgico.

En general no es reversible, por lo que solo es una opción para mujeres que no quieren tener hijos nunca o que ya no desean tener más.

La esterilización no afecta a la libido ni a la capacidad para tener relaciones sexuales, pero es importante que consultes con un profesional sanitario antes de tomar una decisión. Te ayudará a sopesar los beneficios, riesgos y posibles inconvenientes. La esterilización femenina no tiene ningún efecto en la menstruación.

Su efectividad es > del 99 %.



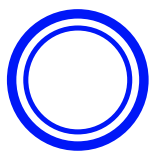
INYECTABLE

La inyección anticonceptiva es un preparado hormonal compuesto por un gestágeno que impide que los ovarios liberen los óvulos y espesa la mucosa cervical para dificultar el movimiento del espermatozoides.

Se debe utilizar una inyección cada 3 meses para garantizar la eficacia. No es reversible de manera inmediata, sino que puedes tardar hasta un año en recuperar la fertilidad normal.

La inyección anticonceptiva puede causar sangrado irregular. En algunos casos puede causar reglas más breves y más ligeras, o eliminar por completo la regla.

Su efectividad es del 94%.



ANILLO

Está hecho de plástico flexible y blando y, una vez que se inserta, libera estrógeno y gestágeno en el torrente sanguíneo. Las hormonas impiden que los ovarios liberen los óvulos y espesan la mucosa cervical para dificultar el movimiento del esperma. Se utiliza durante 3 semanas y luego se retira. Se descansa una semana y durante esa semana que no llevas el anillo debería bajarte la regla, y después se introduce un anillo nuevo.

Se puede quitar durante las relaciones sexuales pero si tardas más de 3 horas en volver a ponértelo, tienes que usar otro método anticonceptivo. Si está fuera menos de 3 horas, solo tienes que insertarlo y seguir con tu vida. El anillo puede hacer que el sangrado menstrual sea más ligero y regular.

Su efectividad es del 91%.



PARCHE

El parche parece una tirita brillante. Se pega a la piel y libera hormonas (contiene estrógeno y gestágeno) que pasan al torrente sanguíneo a través de la piel.

Las hormonas impiden que los ovarios liberen los óvulos y espesan la mucosa cervical, lo que dificulta el movimiento del espermatozoide.

El parche se lleva durante una semana y luego se sustituye por uno nuevo. Después de 3 semanas se descansa una semana, y durante esa semana que no llevas el parche debería bajarte la regla. Después se repite esa rutina. El parche puede hacer que el sangrado menstrual sea más ligero y regular.

Su efectividad es del 91%.



PÍLDORA

La píldora es un comprimido anticonceptivo que contiene hormonas y se toma una vez al día. Hay diferentes tipos de píldora: la píldora combinada y la llamada “minipíldora”. La píldora combinada contiene estrógeno y gestágeno, que impiden que los ovarios liberen los óvulos. También espesan la mucosa cervical, lo que impide que el espermatozoides alcance el óvulo.

La “minipíldora” contiene solo una hormona, un gestágeno. Es una alternativa para las mujeres que no pueden tomar estrógenos. Se debe tomar la píldora aproximadamente a la misma hora cada día, se tengan o no relaciones sexuales. La píldora hace que el sangrado menstrual sea aún más regular y puede reducir los períodos intensos y dolorosos.

Su efectividad es del 91%.



DIAFRAGMA

El diafragma es una barrera que impide que el espermatozoides llegue al útero. Es un disco flexible en forma de cúpula con un borde flexible y compuesto de goma de látex o silicona.

Debe insertarse en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Lávatelo con agua y jabón, llena el diafragma con espermicida y añade algo por los bordes para más seguridad. Después dóblalo por la mitad e insértalo como insertarías un tampón, empujando hacia arriba hasta que cubra el cuello del útero. Se puede dejar colocado hasta 24 horas, pero si tienes relaciones sexuales más de una vez deberías aplicar más espermicida. También deberías dejar el diafragma colocado durante al menos 6 horas después del sexo. El diafragma no tiene ningún efecto en la menstruación.

Su efectividad es del 88%.



CONDÓN MASCULINO

El preservativo masculino es uno de los métodos anticonceptivos más utilizados. Es una funda delgada de látex o poliuretano que se coloca sobre el pene erecto antes de mantener relaciones sexuales.

Evita que se produzca un embarazo, pero también protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS). Es importante usar un preservativo nuevo cada vez que se mantienen relaciones sexuales.

Su efectividad es del 82%.



CONDÓN FEMENINO

El preservativo femenino funciona básicamente de la misma manera que el preservativo masculino: la principal diferencia es quién lo lleva.

El preservativo femenino se desliza en el interior de la vagina, donde crea una barrera de poliuretano delgada, pero lubricada, que impide que el esperma llegue al cuello del útero. También protege frente a las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Su efectividad es del 79%.

#CONLAMUJER

Visita

CONLAMUJER.COM

la plataforma de Bayer para
las mujeres como tú con
información sobre sexualidad,
anticoncepción, cuidado del
cuerpo, salud...
¡Y mucho más!

PP-PF-WHC-ES-0175 -2 (11/2022)



Bayer Hispania, S.L.
Avda. Baix Llobregat, 3-5
08970 Sant Joan Despí, Barcelona, España
www.bayer.es