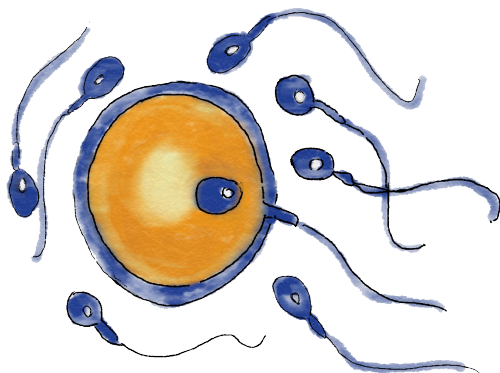


Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son formas de evitar el embarazo. Para que se produzca el embarazo es necesario que el óvulo de la mujer entre en contacto con los espermatozoides del hombre.



El embarazo se puede evitar mediante:

1. **Métodos barrera:** se interpone un material que impide que los espermatozoides alcancen el óvulo. Básicamente se trata de los preservativos masculino y femenino (con una efectividad del 99%).
2. **Métodos hormonales:** se impide la ovulación mediante la administración de hormonas en dosis determinadas (efectividad del 90-95%).

Se pueden utilizar ambos métodos simultáneamente.

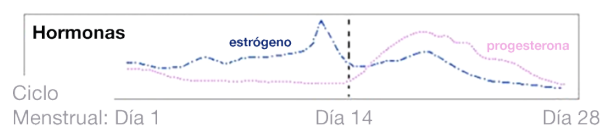
La efectividad de cualquiera de los métodos depende en gran medida de una correcta utilización.

Los métodos barrera no solo impiden el embarazo no deseado, también previenen el contagio de enfermedades de transmisión sexual (sífilis, VIH-sida, gonorrea o clamidia, entre otras) y la infección por el virus del papiloma humano y, por tanto, la posibilidad de cáncer de cérvix.

¿Cómo influyen en el ciclo menstrual los métodos hormonales?

El ciclo menstrual de las mujeres está controlado fundamentalmente por dos tipos de hormonas:

estrógenos y progestágenos. El aumento de los estrógenos prepara el útero para un posible embarazo y para ovular, y el aumento de los progestágenos, para la ovulación, a la espera de quedar embarazada. Si la mujer no queda embarazada, las hormonas disminuyen y provocan el sangrado de la capa interna del útero, lo que se conoce como *menstruación*.



Los métodos hormonales aportan las mismas hormonas que fabrica nuestro cuerpo, pero administradas de forma externa, en una dosis fija. Con ello se impide o se estanca la ovulación. Sirven para evitar el embarazo y también para regular el ciclo hormonal en mujeres con menstruaciones irregulares, dolorosas o excesivamente abundantes o frecuentes. También se pueden utilizar para tratar algunas enfermedades relacionadas con los cambios hormonales, como el acné o el síndrome del ovario poliquístico.

¿Para qué no sirven?

No impiden el embarazo si se empiezan a utilizar después de tener una relación sexual sin protección. Para que sean efectivos es necesario utilizarlos con anterioridad a la relación, en caso contrario deberá recurrirse a las píldoras conocidas como *la píldora del día después*. También aportan hormonas, pero en dosis diferentes.

¿Qué tipos de métodos hormonales existen?

1. Combinados (estrógenos y progestágenos): píldoras anti-conceptivas, parches y anillo vaginal.
2. Solo con progestágenos: píldoras de progestágenos, implante subcutáneo, inyección hormonal y dispositivo intrauterino (DIU).