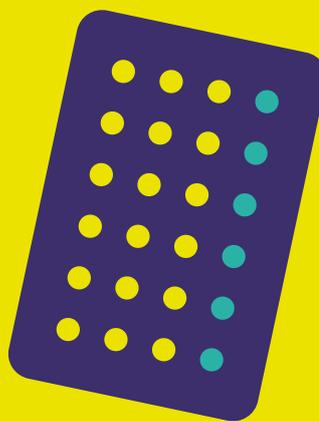




ANTICONCEPCIÓN

todo lo que necesitas saber



Este folleto está pensado para ayudarte a conocer los principales métodos para prevenir un embarazo (métodos anticonceptivos). Al leerlo podrás saber cuáles son, qué tan efectivos son, cómo funcionan y cómo puedes usarlos.



Si no quieres quedar embarazada y piensas en utilizar un método anticonceptivo, puedes acudir al consultorio familiar de tu zona. **El consultorio es un servicio gratuito de salud sexual y reproductiva, accesible para todas las mujeres, incluidas las extranjeras sin permiso de residencia.**



Aquí encontrarás la lista de todos los consultorios familiares en Italia, divididas por región y provinci

En algunas regiones, los métodos anticonceptivos son gratuitos; el personal del consultorio te proporcionará toda la información necesaria.

Existen muchos métodos para evitar un embarazo que tienen diferentes niveles de eficacia. Para elegir el mejor método para ti, es importante conocer su eficacia, seguridad y mecanismo de acción. Sin embargo, **el método más eficaz no es necesariamente el mejor para tus necesidades.** El equipo del consultorio, que a menudo también cuenta con mediadoras lingüístico-culturales, te ayudará a elegir el método más adecuado para ti, teniendo en cuenta tus características físicas, hábitos, cultura de origen y estilo de vida. Si lo deseas, puedes involucrar a tu esposo o pareja en la discusión y elección, pero recuerda que su autorización no es necesaria: la decisión es solo tuya. **Nadie puede obligarte a usar o no usar un anticonceptivo.** Si sufres presiones o constricciones con respecto a tus elecciones reproductivas, puedes hablar con el personal del consultorio, que te ofrecerá apoyo y, si es necesario, ayuda para enfrentar cualquier situación difícil.

Los métodos anticonceptivos

La Organización Mundial de la Salud clasifica los métodos anticonceptivos en función de su eficacia para prevenir el embarazo.

Métodos muy eficaces (fracaso inferior al 1% de los casos):

- 1. Implante subcutáneo (Nexplanon®).** Es un bastón de plástico de 4 cm de largo, que el médico inserta con una aguja debajo de la piel, en la parte superior del brazo. No se requiere anestesia y la inserción provoca una sensación similar a una picadura. El bastón libera una hormona que impide la ovulación y, por tanto, el embarazo. Puede causar sangrados muy irregulares, o la ausencia completa de la menstruación. La extracción se lleva a cabo a través de una pequeña incisión en la piel bajo anestesia local. Su duración es de tres años, pero puede ser retirada en cualquier momento si se desea iniciar un embarazo.
- 2. Espiral intrauterina (DIU) de liberación de cobre u hormona progestina.** Es un pequeño dispositivo que la ginecóloga introduce en el útero. Puede ser utilizada por todas las mujeres, incluidas las que aún no han tenido hijos. Existen espirales que liberan cobre y las que liberan una hormona progestina. El cobre liberado por la espiral daña los espermatozoides y modifica la mucosa que recubre la pared interna del útero, haciéndola inadecuada para acoger el óvulo fecundado. En general, las espirales de cobre hacen que la menstruación sea más abundante y más larga. La espiral que libera la hormona progestina, por otro lado, espesa el moco del canal cervical e impide el paso de los espermatozoides desde la vagina al útero. Además, adelgaza la mucosa que recubre la cavidad uterina dificultando la implantación del óvulo fecundado. Este tipo de espiral puede reducir el flujo menstrual hasta que desaparezca por completo. Ambas espirales tienen una duración de al menos 5 años, pero si deseas un embarazo se pueden retirar en cualquier momento.
- 3. Esterilización femenina y masculina.** Es un procedimiento quirúrgico irreversible que realiza un médico. La esterilización femenina requiere una intervención quirúrgica bajo anestesia para unir ambas trompas -dos pequeños órganos que conectan el ovario y el útero- impidiendo así el encuentro entre el óvulo y los espermatozoides y el posterior embarazo. La esterilización masculina es una intervención ambulatoria que implica el cierre de los canales que permiten el paso de los espermatozoides, impidiendo así el embarazo. En Italia, en muchas regiones el acceso a estas intervenciones puede ser difícil, debido a su irreversibilidad.

Métodos eficaces (fracaso en el 1-9% de los casos):

- 1. Píldora de estrógeno-progestágeno.** Esta píldora contiene dos hormonas, un estrógeno y un progestágeno, que bloquean la ovulación y, por lo tanto, previenen el embarazo. No todas las mujeres pueden tomarla: para la prescripción es necesario consultar a un médico que evaluará tu estado de salud. Debe tomarse todos los días, a la misma hora; si la olvidas, la eficacia disminuye y corres el riesgo de quedar embarazada.
- 2. Anillo vaginal estrógeno-progestágeno.** Es un anillo flexible de material plástico que debes insertar y sustituir en la vagina cada mes. Libera dos hormonas, un estrógeno y un progestágeno, que impiden la ovulación y, por tanto, el embarazo. No todas las mujeres pueden tomarla: para la prescripción es necesario consultar a un médico que evaluará tu estado de salud. Debes recordar quitar y reemplazar el anillo cada mes; si te olvidas de hacerlo, la eficacia disminuye y corres el riesgo de quedar embarazada.
- 3. Parche de estrógeno-progestágeno.** Es un parche que se aplica sobre la piel de la barriga, los brazos o los glúteos. Las hormonas del parche impiden la ovulación y, por lo tanto, el embarazo. No todas las mujeres pueden tomarla: para la prescripción es necesario consultar a un médico que evaluará tu estado de salud. Debe sustituirse una vez a la semana; si lo olvidas, la eficacia disminuye y corres el riesgo de quedar embarazada.
- 4. Píldora con solo progestágeno.** Esta píldora contiene una sola hormona progestina, que impide la ovulación y, por lo tanto, el embarazo. Tiene menos contraindicaciones que la píldora de estrógeno-progestágeno, pero puede causar sangrados muy irregulares o ausencia de menstruación. Debe tomarse todos los días, a la misma hora; si la olvidas, la eficacia disminuye y corres el riesgo de quedar embarazada.
- 5. Inyecciones de liberación prolongada de progestágeno.** El médico administra la inyección cada 3 meses en el brazo o en las nalgas. La progestina es una hormona que impide la ovulación y, por tanto, el embarazo. En Italia, este medicamento no está autorizado para la anticoncepción y, por lo tanto, generalmente no se ofrece. Si el médico decide administrarte la inyección, deberás firmar un consentimiento para el uso no autorizado del medicamento.

Métodos moderadamente eficaces (fracaso en el 10-19% de los casos):

- 1. Condón masculino.** Está hecho de látex o de materiales alternativos para los alérgicos al látex (poliuretano); debe colocarse en el pene erecto para evitar que el esperma penetre en la vagina durante el coito. Debe llevarse puesto antes del inicio de la relación. La eficacia depende del uso correcto y de cómo se almacene. También protege contra las enfermedades de transmisión sexual, por lo que se recomienda especialmente en caso de relaciones de riesgo, incluso además de otro método anticonceptivo.
- 2. Condón femenino.** Es de látex o de materiales alternativos para aquellos que son alérgicos al látex (poliuretano); debe insertarse en la vagina antes de la relación sexual para evitar el paso de los espermatozoides. Debe introducirse antes del inicio de la relación y la eficacia depende del uso correcto. También protege contra las enfermedades de transmisión sexual, por lo que se recomienda especialmente en caso de relaciones de riesgo, incluso además de otro método anticonceptivo. En Italia es difícil de encontrar, pero se puede comprar en línea.

Métodos poco eficaces (fracaso en más del 20% de los casos):

- 1. Coitus interruptus.** Consiste en retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. El método es poco fiable porque se pueden liberar pequeñas cantidades de espermatozoides antes de la eyaculación, lo que aumenta el riesgo de embarazo.
- 2. Métodos basados en la abstinencia periódica.** Se basan en la identificación de los días fértiles con diferentes métodos, por ejemplo, controlando la tendencia de la temperatura basal o la densidad del moco cervical. En los días fértiles debes evitar las relaciones sexuales o usar un condón para reducir el riesgo de embarazo.

También existen los **anticonceptivos de emergencia**. Si has tenido relaciones sexuales sin protección, has usado incorrectamente un anticonceptivo o el método anticonceptivo que estabas usando no ha funcionado (por ejemplo, si el condón se ha roto), tienes dos opciones: **puedes acudir al consultorio y pedir que te pongan una espiral de cobre dentro de los cinco días posteriores a la relación de riesgo, o puedes usar píldoras anticonceptivas de emergencia** que retrasan la ovulación y evitan el embarazo. No provocan un aborto y no son eficaces si ya estás embarazada. La píldora a base de levonorgestrel es efectiva hasta 72 horas después del coito sin protección; la píldora a base de acetato de ulipristal es efectiva hasta 120 horas después del coito sin protección. La eficacia disminuye progresivamente con el tiempo, por lo que es bueno usarlos lo antes posible después de la relación de riesgo. **Las píldoras anticonceptivas de emergencia están disponibles en farmacias sin receta médica**, incluso si eres menor de edad.

**En este folleto encontrarás más información,
en varios idiomas, sobre la anticoncepción, los
servicios sanitarios y tus derechos**



Proyecto realizado con el apoyo técnico y financiero
del Ministerio de Salud – CCM.

Gracias al Centro SAMIFO de la ASL Roma 1 por las traducciones de los folletos en árabe, chino, francés, hindi, inglés y español. Por la traducción al rumano se agradece a ARCI Roma.