

# La contracepción

anillo  
implante  
píldora  
dispositivo  
parche  
intrauterino  
preservativo



©clarice



ESP



## INTRODUCCIÓN

Este folleto ha nacido de una voluntad común de los trabajadores de los centros de planificación familiar de volver accesible la información sobre los diferentes métodos de contracepción<sup>1</sup> a la mayoría de mujeres y hombres, y eso, cual sea su cultura y/o religión.

Hoy en día existe un gran abanico de contraceptivos en el mercado. Este fascículo tiene el fin de ofrecer una vista simple y sucinta de los diferentes métodos de contracepción para que cada uno y una puedan elegir de manera clara y responsable.

Efectivamente, al día de hoy, las parejas tienen la libertad de tener o no una familia numerosa gracias a la contracepción. Es lo que se llama la planificación familiar: poder controlar la natalidad dentro de la pareja utilizando un método de contracepción.

En Bélgica, los centros de planificación familiar trabajan con un equipo multidisciplinario (ginecólogos, asistentes sociales, juristas, psicólogos y sexólogos) para asegurar una asistencia global a la mujer, al hombre y/o a la pareja.

Por eso, es un espacio privilegiado en materia de prevención, de acogida y de acompañamiento para cualquier pregunta referente a la vida afectiva y sexual.

Más vale siempre dirigirse a un profesional con el fin de obtener respuestas en vez de creer leyendas que circulan a propósito de la contracepción.



**La píldora NO hace engordar, NO vuelve estéril, NO se necesita hacer una pausa durante el año, el dispositivo intrauterino (DIU) NO sube al corazón, NO pasa en las trompas...**



**Cuidado, es importante acordarse que una visita al año donde su médico es necesario para hacer un frotis con el fin de ver si todo va bien y obtener su nueva receta médica de contraceptivos.**

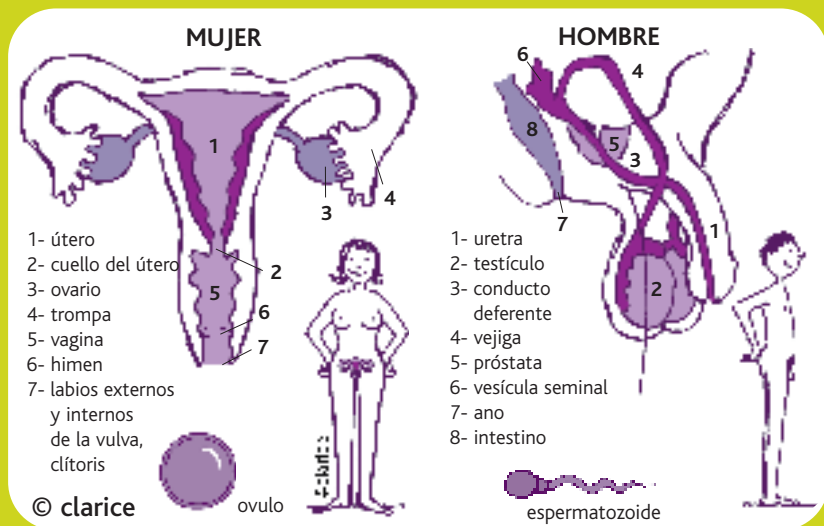
---

<sup>1</sup> La contracepción es el conjunto de métodos destinados a las mujeres y a los hombres que permiten tener relaciones sexuales sin riesgo de embarazo.

## CICLO MENSTRUAL



- El ciclo menstrual es el conjunto de fenómenos fisiológicos y hormonales que ocurren entre el primer día de las reglas y el último día que precede las próximas reglas.
- Lo más a menudo, el ciclo dura **28 días** pero algunas mujeres tienen un ciclo más corto o más largo (entre 23 y 35 días) hasta a veces totalmente irregular.
- Durante los primeros días del ciclo, un **óvulo** madura en uno de los ovarios. El óvulo llegado a madurez es expulsado en la trompa y se traslada hacia el útero. Es la ovulación.
- El ovario produce entonces, durante **14 días**, una hormona que acaba de preparar las paredes del útero con el fin de acoger el óvulo si es fecundado por un **espermatozoide**.
- Si el óvulo no es fecundado, la preparación del útero se vuelve inútil y éste se deshace de él al final de ese período de 14 días. Eso da lugar a hemorragias más o menos abundantes que se escurren por la vagina. Son las **reglas**.



# LOS MÉTODOS DE CONTRACEPCIÓN



## Preservativo (también llamado condón)

### ¿Cómo funciona?

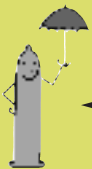
- El preservativo es una especie de capucha de goma delgada que se desenrolla sobre el pene erecto antes de la relación sexual. Al extremo se encuentra un pequeño depósito para recoger el semen.
- También existe el preservativo femenino bajo el nombre de Femidon, pero su uso es mucho menos frecuente y su coste es más elevado. Se coloca en la vagina.
- La presencia del preservativo impide el escurrimiento de semen en la vagina.

### ¿Cómo usarlo?

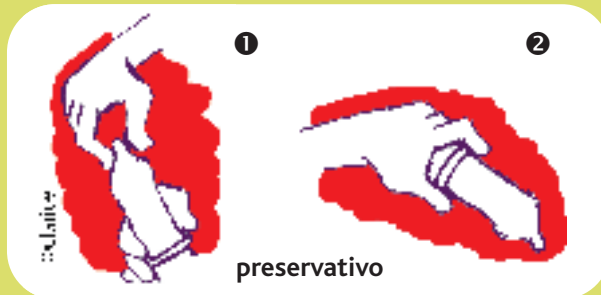
- 1) Cuando se desenrolla el preservativo masculino sobre el pene, hay que apretar el pequeño depósito entre los dedos para impedir que entre aire (efecto globo).
- 2) Tras la eyaculación y cuando uno se retira, hay que sujetar el preservativo por su base para asegurar que no haya salida de semen.

### A saber

- El preservativo es un método muy efectivo si se usa como es debido.
- Hay que usar un nuevo preservativo a cada relación
- Si se usa como único método de contracepción, es aconsejado tener la píldora del día después bajo la mano (ver más adelante) por si el preservativo se hubiera desgarrado o estaría atrapado en la vagina.



Para las mujeres como para los hombres, el preservativo es también el único modo efectivo contra las Enfermedades de transmisión sexual ETS (gonorrea, sida, chlamydia, hepatitis B, sífilis...).



# Píldora contraceptiva



## ¿Cómo funciona?

- La píldora contiene una pequeña dosis de hormonas. Tomada diariamente durante 21 días (3 semanas), **impide la ovulación**.
- Una mujer que toma la píldora **tiene sus reglas** todos los meses, sin ovulación.

## ¿Cómo usarlo?

- 1) La primera vez que se toma la píldora, hay que empezar **el primer día de las reglas**.
- 2) **Durante 3 semanas** (21 días) se toma la píldora cada día, más o menos a la misma hora.
- 3) Cuando se acabe la plaqueta de píldoras, es decir después de 3 semanas, **pare 1 semana** y las reglas vienen habitualmente en ese momento.
- 4) Entonces, se empieza una nueva plaqueta mismo si se sigue sangrando.

**Por ejemplo**, empieza su plaqueta un lunes y toma una píldora todos los días durante 3 semanas, es decir que tomará su última píldora un domingo; para una semana y vuelve a empezar una nueva plaqueta el lunes después, etc.

## A saber

- *La píldora es un método muy efectivo si se usa bien (sin olvido, vigilancia si vómitos o diarrea).*
- *Se puede hacer el amor sin riesgo de embarazo, mismo durante la semana de interrupción.*
- *Más vale no parar con su píldora de repente, por ejemplo si su compañero está de viaje.*
- *Si decide parar de tomar la píldora, espere el fin de la plaqueta.*
- *La píldora no vuelve estéril.*

### píldora contraceptiva

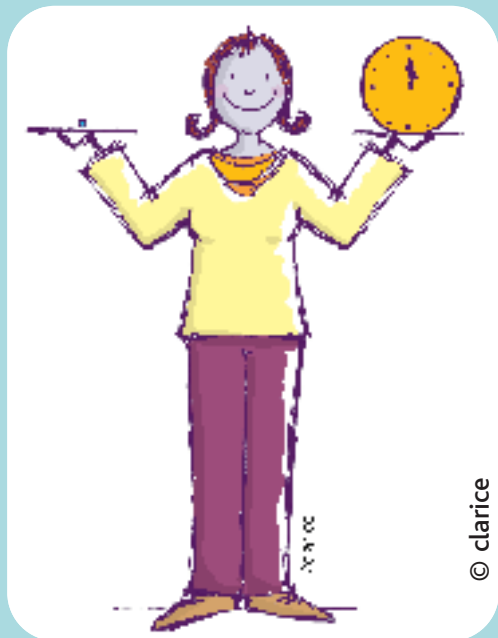




## ¿Qué hacer si se olvida tomar su píldora?

- Si el olvido no excede las 12 horas, hay que tomarla rápidamente y se sigue como siempre. La píldora seguirá siendo efectiva.
- Sin embargo, si el olvido excede las 12 horas, la píldora ya no será efectiva y entonces habrá un riesgo de caer embarazada si se tiene relaciones sexuales. No obstante se sigue con su plaqueta pero, con el fin de protegerse de embarazos no deseados, también se usarán preservativos durante los 7 días que siguen el olvido.
- Si se ha olvidado de una píldora, tomar una píldora del día después es un buen reflejo.

Aquí un ejemplo : Se toma la píldora cada noche hacia las 10. En caso de olvido, se la puede tomar hasta las 10 de la mañana del día siguiente : no hay porque preocuparse. Sin embargo, si se da cuenta de su olvido sólo la tarde del día siguiente, la efectividad de la píldora ya no es garantizada (+ de 36 horas de olvido). En este caso, más vale seguir con su plaqueta y al mismo tiempo usar otras precauciones (preservativo, píldora del día después...).



© clarice

# Parche



## ¿Cómo funciona?

- El parche es un cuadrado de más o menos 4 cm que se pega sobre la piel.
- Libera por la piel hormonas equivalentes a las de la píldora.

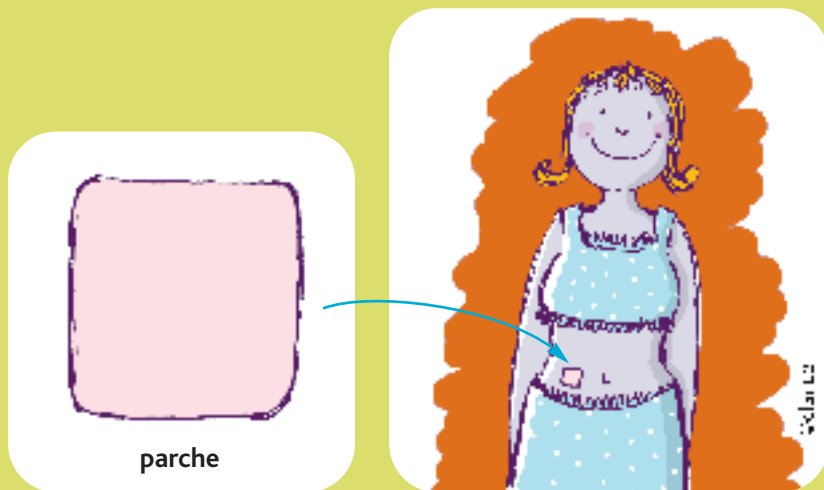
## ¿Cómo usarlo?

- La primera vez que se coloca un parche, hay que meterlo **el primer día de las reglas** y durante los 7 primeros días. Más vale también usar un preservativo.
- Un parche se aplica en el brazo, la nalga o la barriga y se deja durante 1 semana. El parche nunca se pega en el pecho ni en zonas donde haya pilosidad.
- Al fin de la semana, se lo quita y se pone uno nuevo en otro sitio.

- 1) Se usa un parche por semana **durante tres semanas**.
- 2) Luego, durante **1 semana**, no se lleva parche y las reglas vienen habitualmente en ese momento.
- 3) Después, se vuelve a meter un nuevo parche (palabras suprimidas) mismo si se sigue sangrando.

## A saber

- *El parche es un método muy efectivo si se usa bien.*
- *Se puede hacer el amor sin riesgo de embarazo, mismo durante la semana de interrupción.*





## Anillo vaginal

### ¿Cómo funciona?

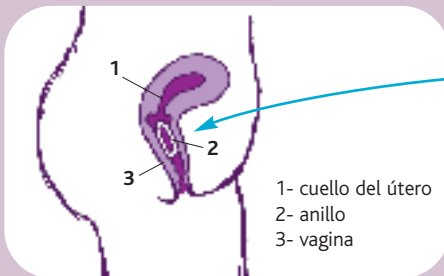
- El anillo vaginal es un anillo transparente, fino y suave de 5 cm de diámetro que se coloca en la vagina.
- Gracias al calor corporal, el anillo libera, durante 3 semanas, hormonas equivalentes a los de la píldora.

### ¿Cómo usarlo?

- 1) La primera vez que se coloca un anillo, hay que meterlo **el primer día de las reglas** y durante los 7 primeros días, más vale también usar un preservativo.
- 2) La mujer introduce el anillo ella misma en la vagina y lo deja así **durante 3 semanas**.
- 3) Luego, **durante 1 semana**, no se lleva anillo y las reglas vienen habitualmente en ese momento.
- 4) Después, se vuelve a meter un nuevo anillo, mismo si se sigue sangrando.

### A saber

- *El anillo es un método altamente efectivo si se usa bien.*
- *Se puede hacer el amor sin riesgo de embarazo, mismo durante la semana de interrupción.*
- *Se puede quitar el anillo para enjuagarlo con agua fría – nunca con agua caliente – y volver a meterlo.*
- *También se puede quitar el anillo durante las relaciones sexuales si molesta, a razón de 3 horas máximo.*



- 1- cuello del útero  
2- anillo  
3- vagina



**anillo vaginal**



# Inyección trimestral



## ¿Cómo funciona?

Se trata de una inyección intramuscular que se debe hacer todos los tres meses y que contiene una dosis bastante importante de hormonas.

## ¿Cómo usarlo?

- 1) La primera vez, la inyección se hace **entre el 1º y el 5º día de las reglas.**
- 2) Luego se deberá hacer una nueva inyección **antes del final de las 12 semanas (3 meses)** que siguen la primera inyección.

## A saber

*Este método es efectivo, pero puede acarrear algunos inconvenientes:*

- *La inyección puede perturbar las reglas : ausencia de reglas, reglas muy abundantes o mas frecuentes, pequeñas hemorragias continuas.*
- *Cuando se para con la inyección, la regularización de la ovulación toma a veces varios meses. Eso causa problemas para el paso a otro método contraceptivo y acaba, en algunos casos, en embarazos no deseados. Por otro lado, las mujeres que paran con la inyección porque desean estar embarazadas se van a veces obligadas a esperar algún tiempo.*
- *La inyección puede provocar un aumento de peso, variable según la dieta. En ciertos casos, este aumento es importante.*





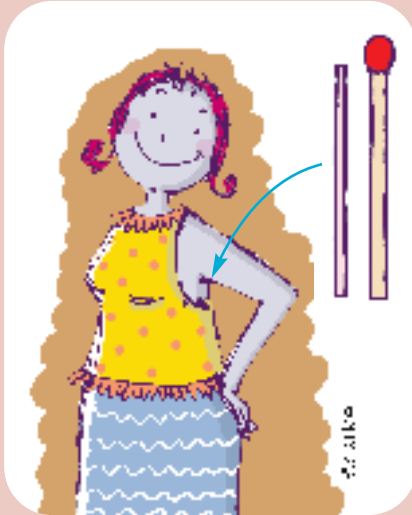
## Implante

### ¿Cómo funciona?

- El implante es una pequeña varilla de plástico suave del tamaño de una cerilla que el médico coloca bajo la piel, **en lo alto del brazo**. Una vez implantada, es invisible pero se puede sentir palpando la piel.
- El implante contiene una hormona que se libera lentamente y que así inhibe la ovulación.

### ¿Cómo usarlo?

- 1) El médico coloca el implante entre el **1º y el 5º día de las reglas**.
- 2) El implante es efectivo directamente después de su colocación y eso para un período de máximo tres años. Si no, siempre se lo pueden quitar en cualquier momento.



### A saber

- *Este método es efectivo pero a veces puede provocar algunos inconvenientes: ausencia de reglas, toma de peso, aumento del acné y/o de la pilosidad.*
- *El retorno del ciclo se hace inmediatamente después de la retirada del implante.*



## Dispositivo intrauterino (DIU)

### ¿Cómo funciona?

- Un dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño objeto de plástico suave, acabado por un hilo y colocado **en el útero**. Hay dos tipos de dispositivos intrauterinos (DIU): los de cobre o los dispositivos impregnados de una hormona.
- La presencia del dispositivo intrauterino (DIU) impide la nidación (lo que significa la implantación del óvulo fecundado en el útero) y provoca un cambio de la pared del útero.

## ¿Cómo usarlo?

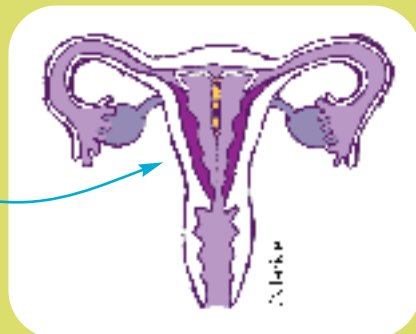
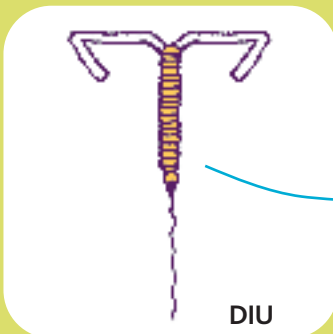
- 1) El médico lo coloca, generalmente durante los últimos días de las reglas, para un período de 3 o 5 años (según el tipo de dispositivo).
- 2) El DIU es efectivo directamente después la colocación. Si no, siempre se lo pueden quitar en cualquier momento.

## A saber

- No hace falta pensar a su contracepción cada día.
- Al principio, le puede doler un poco la barriga porque el útero se contracta en presencia de este objeto ajeno. En general esos dolores pasan rápidamente y el útero se acostumbra a ese pequeño cacho de plástico.
- Si se usa un dispositivo intrauterino (DIU) de cobre, las reglas pueden ser un poco más abundantes.
- Si se usa un dispositivo intrauterino (DIU) hormonal, las reglas disminuyen, hasta desaparecen completamente.
- Se debe cortar el hilo del dispositivo intrauterino (DIU) de tal manera que no moleste a la mujer ni a su compañero.
- Con un dispositivo intrauterino (DIU), es imperativo pasar un reconocimiento médico una vez al año.

## ¿Con qué hay que tener cuidado?

- Si se quiere, se puede sentir, con el dedo, el hilo del dispositivo intrauterino (DIU) en el fondo de la vagina para comprobar que sigue ahí. Efectivamente, a veces ocurre que el útero expulse el dispositivo intrauterino (DIU) sin que la mujer se dé cuenta. El mejor momento para hacer ese control, es después de la reglas.
- En caso de pérdidas de color extraño o malodorantes, de cosquilleos, de problemas urinarios o de dolores de barriga, es aconsejado consultar rápidamente un médico porque el riesgo de infección dispositivo intrauterino (DIU) es más elevado.



# LOS METODOS DE CONTRACEPCIÓN EN SITUACIONES BIEN DETERMINADAS



## 3 meses después de un parto

Existen varios métodos contraceptivos que se puede usar después de un parto:

- **El preservativo:** se puede usar este método sin problemas después del parto.
- **El dispositivo intrauterino (DIU):** se puede poner casi 6 semanas después del parto aunque la mujer dé el pecho.
- **La píldora, el anillo, el parche:** hay que empezar con la píldora/el anillo/el parche 30 días después del parto. Si una mujer da el pecho, más le vale usar una contracepción que no afecte la leche materna: como la mini-píldora o el implante.
- **El implante:** se puede poner en cualquier momento después del parto.
- **La ligadura:** las mujeres que no desean tener más hijos pueden pedir una ligadura de las trompas. Actualmente, es aconsejado esperar unos meses después del parto antes de hacer esta intervención (método irreversible).



## Durante la lactancia

- La lactancia retrasa a veces el regreso de las reglas pero aún así hay un riesgo que la mujer caiga embarazada justo antes, sin saberlo.
- Aunque la mujer dé el pecho, siempre se prevee una contracepción sin efecto sobre la leche materna como la mini-píldora, el implante o el dispositivo intrauterino (DIU).



## Antes de la menopausia

- Las mujeres paran de tener las reglas hacia los 50 años. Su ciclo se vuelve poco a poco irregular antes de pararse definitivamente. Durante ese período de transición, un método contraceptivo sigue necesario porque la mujer siempre puede caer embarazada.
- Un año después del paro definitivo de las reglas, se puede dejar la contracepción, bajo opinión del médico. Este puede intervenir para disminuir los malestares típicos de ese período como sofocos, palpitaciones, depresión, sequía vaginal...
- Hasta después del paro definitivo de las reglas, las mujeres deben seguir llendo al médico una vez al año para hacerse algunas pruebas como el examen del pecho (mamografía) y la detección del cáncer del cuello del útero. Ese control anual es necesario durante toda la vida.



## MÉTODOS DISCUTIBLES

---



Antes de nada, recordemos que ser vírgen no protege de un posible embarazo. Efectivamente, si el esperma se encuentra a la entrada de la vagina, mismo sin penetración, los espermatozoides no tienen dificultad en encontrar el camino para fecundar el óvulo.

### Coitus interruptus

- El coitus interruptus (sacar el pene con anterioridad a la eyaculación) no es un método efectivo.
- Efectivamente, aunque el hombre se retire antes de la eyaculación, ya ha habido emisión de espermatozoides y pues, riesgo de embarazo.
- Además, el coitus interruptus puede crear dificultades en la vida sexual de la pareja.

### Abstinencia periódica

(o método del calendario, de temperatura basal, del moco cervical)

- Algunas mujeres intentan calcular cuales son sus días fértiles. Evitando el período de riesgo, piensan prevenir un embarazo. Esos métodos no son efectivos como contracepción porque la duración del ciclo y el período de ovulación son muy aleatorios.
- Sin embargo, esos métodos pueden ser útiles para facilitar un embarazo deseado.

### Ducha postcoital

- Lavar la vagina después de las relaciones sexuales no permite evitar un embarazo.
- Los espermatozoides se mueven muy rápidamente : ya están en el fondo del útero cuando la mujer empieza a lavarse. El jabón destruye algunas defensas naturales de la vagina. Lavarse a menudo con jabón puede provocar irritaciones y favorecer las micosis.

## PÍLDORA DEL DÍA DESPUÉS

---



- ¿Qué hacer si se tiene una relación sexual sin contracepción o si el método contraceptivo ha fallado (ruptura del preservativo, olvido de la píldora...)? Se puede usar **una contracepción de emergencia**. En las horas que siguen la relación, se puede tomar la píldora del día después.
- No se puede usar la píldora del día después con regularidad ; debe permanecer una práctica excepcional.
- Esta contracepción de emergencia se presenta bajo la forma de un com-



primido que contiene una hormona (progesterona), que hay que ingerir lo antes posible (pues más efectivo) **después de una relación sexual sin contracepción** o después de un fallo de contracepción máximo 72 horas que siguen la relación.

- No obstante, esta píldora no funciona siempre. Si no tiene sus reglas dos semanas después de su toma, es más prudente hacerse un test de embarazo.
- **Se trata de un método de « recuperación » que no protege durante las próximas relaciones sexuales.**
- Si tiene menos de 21 años, le será reembolsada integralmente sobre receta médica (muy pronto lo será para todos). También la puede obtener en un centro de planificación familiar.



## ESTERILIZACIÓN

Este método es definitivo. Se recurre a él cuando uno está seguro de no querer tener más hijos.

### ¿Cómo funciona?

- La esterilización del hombre (vasectomía) o de la mujer (ligadura de las trompas) es posible.
- La de hombre impide el paso de los espermatozoides hacia el esperma.
- La de la mujer impide el encuentro de los espermatozoides con el óvulo.
- Que sea del hombre o de la mujer, **la esterilización no cambia nada al equilibrio hormonal**. La potencia sexual queda intacta. Después de una esterilización, el hombre eyacula esperma como antes ; simplemente, no hay espermatozoides en él. Asimismo, después de una esterilización, la mujer tiene sus reglas normalmente.

### ¿Cómo se pasa una esterilización?

Para la mujer	Para el hombre
<i>Hospitalización de corta duración (a menudo un solo día).</i>	<i>No hospitalización necesaria.</i>
<i>Lo más frecuente es hacer una anestesia general.</i>	<i>Basta una anestesia local.</i>
<i>Cierre de los canales donde circulan los óvulos (trompas).</i>	<i>Cierre de los canales por donde pasan los espermatozoides.</i>
<i>Efectivo inmediatamente.</i>	<i>Efectivo después 3 a 6 meses..</i>



## MÁS INFORMACIÓN

La planificación familiar quiere ante todo ser un lugar de escucha y de palabra.

En todas las regiones, podrá encontrar un centro de planificación que dispone de diferentes servicios :

- servicio social & jurídico
- servicio psicológico hasta a veces sexológico
- servicio medical (ginecología)
- acogida, prevención & animación...

Los precios son fijados según los ingresos para seguir siendo un servicio abierto a todos y donde el aspecto financiero no supondrá un freno para ir a consultar.

En todo momento, un método de contracepción se puede olvidar, usar mal o entender mal. Por consiguiente una mujer puede caer embarazada sin desearlo en un momento definido de su vida.

En este caso, los centros de planificación familiar también ofrecen una ayuda y un seguimiento en caso de embarazo no deseado.

Por otro lado, los centros practican la interrupción del embarazo, o escuchan y orientan hacia un centro que practique el aborto.

En Bélgica existen dos métodos de interrupción del embarazo:

- el método por medicamentos (RU486) es posible antes de 7 semanas de embarazo.
- el método por aspiración es posible entre 7 y 12 semanas de embarazo.

No dude en contactarnos por cualquier complemento de información.

### **Planning Marolles**

21 rue de la Roue à 1000 Bruxelles

02/511 29 90 • [planningmarolles@hotmail.com](mailto:planningmarolles@hotmail.com)

### **Groupe Santé Josaphat**

70 rue Royale Sainte-Marie à 1030 Bruxelles

02/241 76 71 • [centre@planningjosaphat.org](mailto:centre@planningjosaphat.org)

**« La planificación familiar ha podido ofrecer más ventajas a más personas a un precio más barato que cualquier otra « tecnología » disponible a la raza humana ».**

*James Grant, informe anual 2000 UNICEF*

# DIRECCIONES ÚTILES

## Planificación familiar y aborto

### Fédération Laïque de Centres de Planning Familial (FLCPF)

34 rue de la Tulipe  
1050 Bruxelles  
02/502 82 03  
<http://www.planningfamilial.net>

### Groupe d'Action des Centres Extrahospitaliers pratiquant l'Avortement (GACEHPA)

34 rue de la Tulipe  
1050 Bruxelles  
02/502 72 07

## Prevención del SIDA y de las ETS

### Centre Elisa

(Test HIV gratuito y anónimo)  
290 rue Haute  
1000 Bruxelles  
02/535 30 03

### SIREAS

22 rue de la Croix  
1050 Bruxelles  
02/649 99 58

## Informaciones

### Mutilaciones genitales

#### Gams

11 rue Brialmont  
1210 Bruxelles  
02/219 43 40

### Informaciones homosexualidad

#### EX ÆQUO

02/736 28 61  
[www.exaequo.be](http://www.exaequo.be)

#### Tels quels

81 rue du Marché au Charbon  
1000 Bruxelles  
02/502 00 70  
[www.telsquels.be](http://www.telsquels.be)

## Droits

### Infor justice

9 avenue de Fré  
1180 Bruxelles  
02/37510 06

## Prostitución

### Espace P

116 rue des Plantes  
1030 Bruxelles  
02/219 98 74  
[www.espacep.be](http://www.espacep.be)

Avec la collaboration :

Avec le soutien :



Commission  
Communautaire  
Française  
(COCOF)



Ministère de la  
culture de la  
Communauté  
française



Région  
wallonne