

Per una salut sexual responsable

Els mètodes anticonceptius són aquells que impedeixen o redueix significativament les possibilitats d'un embaràs en una relació sexual vaginal.



Catalina Fons

Infermera

EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

@CapSarria



Verónica Guillot

Metgessa de família

EAP Sarrià, Vallvidrera, Les Planes

@CapSarria



Cal tenir en compte que l'eficàcia dels mètodes anti-conceptius varia i depèn del seu bon ús i que només dos d'ells, els preservatius masculins i els femenins són els únics mètodes que protegeixen de les infeccions de transmissió sexual (ITS) i del VIH, la resta tan sols ofereixen protecció envers l'embaràs.

Podem classificar-los en 4 grups: mètodes barrera, mètodes mecànics, mètodes hormonals i mètodes irreversibles.



Mètodes barrera

Impedeixen l'entrada de l'esperma a l'úter, evitant la unió de l'òvul i l'espermatozou. Són segurs i amb molt pocs efectes secundaris.

Preservatiu masculí.

Eficàcia: 97%

Funda prima i elàstica, freqüentment de làtex, que es col·loca al llarg del penis quan està erecte.

D'un sol ús. Molt accessible i de baix cost.

Preservatiu femení.

Eficàcia: 95%

Petita bossa de plàstic fi (poliuretà), que s'introdueix a l'interior de la vagina. D'un sol ús. Pot col·locar-se abans de la relació i no cal retirar-lo immediatament



després de l'ejaculació. Es pot utilitzar també en la penetració anal.

Diafragma.

Eficàcia del 92-96% envers la prevenció de l'embaràs, però no protegeix de les ITS ni del VIH.

Caputxa de goma (làtex o silicona) que es col·loca al fons de la vagina i cobreix l'entrada de l'úter. Ús amb crema spermicida. Col·locació dues hores abans de

Els mètodes d'anticoncepció permeten gaudir de la sexualitat compartida evitant el risc d'un embaràs no previst o una infecció de transmissió sexual. Cada persona ha de decidir quin mètode s'adapta millor a la seva situació personal.

la relació sexual i cal mantenir-ho fins a 6-8h posteriors a l'última relació sexual. Un cop retirat es renta i es guarda dins el seu envàs.

Mètodes mecànics

Dispositiu intrauterí (DIU).
Eficàcia: 98-99%. No protegeix de les ITS ni del VIH.

Es tracta d'un petit objecte, freqüentment de polietilè amb filament de coure, que

es col·loca a l'interior de l'úter. Dificulta el pas dels espermatozous cap a les trompes, alhora que impedeix la implantació de l'òvul en cas de fecundació. Durada de 3 a 5 anys. Col·locació i extracció per metge.

D'un sol ús. Molt accessible i de baix cost.

DIU hormonal.

És el mateix dispositiu amb una impregnació hormonal i durada d'uns 5 anys.

Mètodes hormonals

Eviten l'ovulació mitjançant la presa d'hormones en dosis determinades. Cal prescripció mèdica. No protegeixen de les ITS ni del VIH.

Píndola.
Eficàcia: 99%

Fàrmac que conté estrògens i/o progestàgens. Diferents tipus segons dosis hormonal i pauta de presentació.

Anell vaginal.
Eficàcia: 99%

Anell de plàstic flexible que es col·loca a la vagina durant 3 setmanes. Allibera estrògens i gestàgens per tal d'evitar l'embaràs. No finançat per la Seguretat Social.



Pegat setmanal.
Eficàcia: 99%

Fina làmina quadrada que s'enganxa sobre la pell i allibera estrògens i gestàgens que passen a la sang. No finançat per la Seguretat Social.

Implant subcutani.
Eficàcia: 99%

Petita vareta flexible, es col·loca per via subcutània i allibera petites quantitats

d'hormones (gestàgens). Dura entre 3 i 5 anys. Com a efectes secundaris poden produir alteracions en el cicle menstrual, com sagnats més freqüents al principi o la desaparició total de la regla.

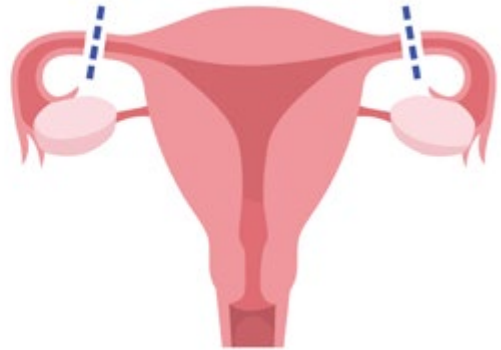
Injectable.
Eficàcia: 99%

Injeccions intramusculars (gluti o braç) amb gestàgens, cada tres mesos.





Vasectomia



Lligadura de trompes

Mètodes irreversibles

Mètodes altament efectius, però cal tenir en compte que aquests mètodes requereixen una intervenció quirúrgica on es produeix una secció i/o lligadura dels conductes. S'han de plantejar com a mètodes definitius, normalment són indicats per a persones que no desitgen tenir fills/es en un futur.

Lligadura de trompes. Eficàcia: 99%

Consisteix a seccionar o obstruir les trompes de Fal·lopi de la dona, la qual cosa impedeix que l'òvul que es desprèn de l'ovari es trobi amb els espermatozous.

Vasectomia. Eficàcia: 99%

Secció dels conductes deferents en l'home, s'interromp la trajectòria dels espermatozous.

Enllaços d'interès



centrejove.org



sexejoves.gencat.cat
secció: temes/contracepció



canalsalut.gencat.cat
secció: Salut A-Z