

19.3. Preservativo, DIU y otros métodos anticonceptivos de barrera

Son métodos que se utilizan para evitar un embarazo, ya que impiden la unión del óvulo y el espermatozoide o que, una vez unidos, puedan desarrollarse. Estos métodos no alteran su fertilidad (capacidad de tener hijos).

¿Qué puede hacer?

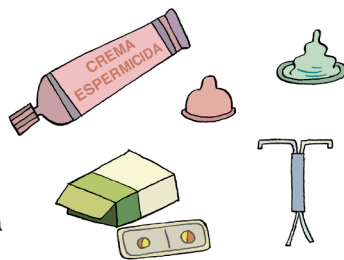
PRESERVATIVO

- Masculino:
 - Es una funda de látex muy fina que se coloca en el pene cuando está en erección. Cada preservativo **solo se usa una vez**. Para que sea eficaz, colóquelo antes de cualquier contacto genital. **Compruebe si está roto después de usarlo**, la mejor forma de hacerlo es rellenándolo con agua.
 - No lo utilice si es alérgico al látex.
 - Compruebe su fecha de caducidad.
 - Como lubricantes puede utilizar **cremas espermicidas** o glicerina. Evite las cremas hidratantes, la vaselina o el aceite de bebé, porque estropean el preservativo.
- Femenino:
 - Es una funda de plástico, de mayor tamaño que el masculino, más duro y resistente. Se coloca en la vagina.
 - Cada preservativo se usa una sola vez. Puede utilizarlo si es alérgica al látex.

Los dos tipos de preservativos son eficaces para evitar embarazos y **protegen del contagio de enfermedades de transmisión sexual**, incluido el virus del sida.

DIAFRAGMA

- Es un objeto de látex con forma de media esfera.
- Se coloca en la vagina antes de la relación sexual (2 horas antes como máximo) y se retira 6-8 horas después.
- **Le harán una exploración ginecológica** para conocer el tamaño adecuado para usted. Su ginecólogo le enseñará cómo utilizarlo.
- Puede lavarse y volver a utilizarlo. Se cambia cada 1-2 años.
- Tiene que utilizarse con cremas espermicidas.
- No previene las enfermedades de transmisión sexual.
- No debe usarlo si tiene alergia al látex.



DISPOSITIVO INTRAUTERINO (DIU)

- Produce cambios en el interior de la matriz que no permiten el embarazo.
- Hay dos tipos de DIU, el de cobre y los hormonales.

- El DIU de cobre es un objeto de plástico rodeado de un hilo de cobre y tiene el tamaño aproximado de un imperdible. **Su médico o médica lo colocará dentro de la matriz**. No necesita anestesia.
- No es necesario revisarlo todos los años, la mujer debe tocarse los hilos del DIU, sin tirar de ellos, cada cierto tiempo. Si tiene dolor abdominal o no se palpa los hilos o comienza con fiebre, sin identificar el origen, debe acudir al médico. Hay que cambiarlo cada 3 o 5 años, según modelo. Puede retirarse en cualquier momento.
- Tenga en cuenta que, si utiliza el DIU, la regla puede ser más larga y dolorosa. El DIU hormonal con gestágenos puede ser una alternativa para mujeres con menstruaciones abundantes y prolongadas.
- Es poco probable que lo expulse, aunque puede ocurrir los primeros días después de su colocación o en la regla.
- El DIU no protege de las enfermedades de contagio sexual.
- El Servicio de Salud proporciona y coloca el DIU.

ESPERMICIDAS

- Son sustancias que se presentan en forma de espumas, cremas o supositorios. Evitan el embarazo destruyendo los espermatozoides.
- **Debe usarlos junto con otros métodos anticonceptivos.**

ESPONJA VAGINAL

- Es un objeto similar a un tampón, pero más ancho y corto.
- Debe colocarlo antes de tener relaciones y retirarlo 6 horas después.
- Debe utilizarlo **junto con cremas espermicidas**. Es de un solo uso.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si el preservativo se ha roto en la relación sexual.
- Si decide utilizar DIU o diafragma como método anticonceptivo.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/prevencion-y-bienestar/sexo-y-control-de-la-natalidad/>
- <https://www.mdsau.de/es/ginecologia-es/anticonceptivos/metodos-anticonceptivos/>