

19.2. 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.

¿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.
- **Necesita 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.
- Es un objeto de plástico rodeado de un hilo de metal, tiene el tamaño aproximado de un imperdible. **Su médico lo colocará dentro de la matriz**. No necesita anestesia.
- Es conveniente **revisarlo todos los años** y 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 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 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.
- Se utiliza **junto con cremas espermicidas**. Es de un solo uso.

¿Cuándo consultar a su médico 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?

- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/sex-birth-control.html>