

METODOS ANTICONCEPTIVOS NO HORMONALES

Hablamos de anticoncepción No Hormonal cuando utilizamos elementos que formen una barrera física o química entre el espermatozoide y el óvulo y/o procedimientos o métodos naturales que impiden o reducen la posibilidad de embarazo.

1. METODOS BARRERA

- a. **Preservativos:** establecen una barrera física evitando la fecundación y la transmisión de enfermedades de transmisión sexual.
 - a. **Masculino o "Condón",** Funda adaptable de látex (más frecuentes), poliuretano o membranas naturales que recubre el pene erecto durante el coito, reteniendo el semen eyaculado.
 - b. **Femenino:** funda de poliuretano o nitrilo transparente con dos anillos en sus extremos, uno abierto y otro cerrado, que se ajusta a las paredes de la vagina reteniendo el semen eyaculado.
- b. **El Diafragma:** semiesfera en forma de capuchón de látex o silicona extendido sobre un muelle circular para adecuarse a la anatomía de la mujer, que tapa el cérvix. Siempre se utilizara con espermicida. Se puede colocar varias horas antes de la relación y debe mantenerse 6 horas después. Hay de distintos tamaños, para conocer el tamaño adecuado, un sanitario debe de hacer la medición.
- c. **Espermicidas** (óvulos, cremas, tabletas, espumas), compuestos químicos que actúan como barrera química inactivando a los espermatozoides en la vagina, también ejerce cierta acción mecánico-oclusiva en el interior de la vagina Indicados en la pre menopausia y en la lactancia materna estricta.



2. MÉTODOS NATURALES

- a. **Coitus interruptus**, consiste en retirar el pene de la vagina antes de eyacular. Poco seguro, el mayor número de embarazos no deseados se relacionan con su uso. No prevención ante enfermedades de transmisión sexual/SIDA.
- b. **Métodos de conocimiento de la fertilidad o de abstinencia periódica**, se basan en reconocer los días fértiles del ciclo. Su eficacia aumenta cuando se utilizan indicadores múltiples. No protección frente ITS/SIDA. Tipos:
 - a. **Método del calendario, del ritmo o de Ogino-Knaus**, se observa el ciclo menstrual durante 6 meses, se restan 18 de la duración del ciclo más corto (primer día fértil estimado) y restar 11 de la duración del ciclo más largo (último día fértil estimado).
 - b. **Método de días fijos**: consiste en determinar los días fértiles del ciclo menstrual (generalmente los días 8 a 19 de cada ciclo de 26 a 32 días).
- c. **Métodos naturales de abstinencia periódica**:
 - i. **Método de la Temperatura basal**: la mujer debe tomar su temperatura corporal a la misma hora todas las mañanas antes de levantarse, los días que se hay un aumento entre 0.2° a 0.5°, la temperatura elevada se mantiene durante tres días, momento de la ovulación, las relaciones sexuales se mantendrán desde el 4º día de aumento de la temperatura hasta la nueva menstruación.
 - ii. **Método del moco cervical o de Billings**: se ha de conocer la consistencia del moco cervical. Se seguirá una abstinencia desde el día de la aparición del moco fluido hasta después del tercer día completo.
 - iii. **Método de la cristalización del moco cervical y/o de la saliva**: reconocerla cristalización en forma de hojas de helecho del moco cervical y/o de la saliva en los 3 días periovulatorios.
 - iv. **Método sintotérmico**: uso de todos esos métodos de forma combinada
- d. **La amenorrea de la lactancia (MELA)**: método anticonceptivo natural. Ofrece una protección muy alta en "**mujeres con lactancia exclusiva durante los 6 primeros meses post-parto**" se consiguen tasas de embarazo menores del 1%

3. ANTICONCEPCIÓN INTRAUTERINA

- a. Inserción de un objeto de plástico rodeado de un hilo de metal (cobre), en forma de T, de pequeño tamaño, que el médico inserta dentro de la matriz.
- b. Se ha de revisar todos los años.
- c. Duración aproximada 5-10 años
- d. No protegen de enfermedades de transmisión sexual/VIH

4. ESTERILIZACIÓN QUIRÚRGICA

Puede ser tanto femenina como masculina, son técnicas irreversibles, se suelen utilizar a partir de los 35 años.

- a. **FEMENINA O BLOQUEO TUBÁRICO:** su objetivo es conseguir la oclusión de ambas trompas y así evitar el encuentro entre el óvulo y los espermatozoides.
- b. **MASCULINA O VASECTOMIA:** se cortan los conductos deferentes a través del escroto. Se realiza bajo anestesia local. No es efectiva hasta pasados 3 meses.