

## Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son aliados clave para vivir tu sexualidad con libertad, seguridad y sin estrés. Actualmente existen diferentes opciones para prevenir un embarazo no planeado y también reducir el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual. Elegir el anticonceptivo ideal depende de tu cuerpo, tu estilo de vida, tu salud y lo que buscas a corto o largo plazo. No existe un método perfecto para todas las personas, pero sí uno que puede funcionar mejor para ti.

### ¿Qué son los métodos anticonceptivos?

Los **métodos anticonceptivos** son técnicas, dispositivos o medicamentos diseñados para evitar un embarazo. Algunos también ayudan a proteger contra **infecciones de transmisión sexual**, como el **VIH**, la **clamidia** o la **gonorrea**. Su función principal es impedir la fecundación, bloquear la ovulación o evitar que los espermatozoides lleguen al óvulo.

Actualmente hay anticonceptivos temporales, hormonales, definitivos y de emergencia. La decisión de usar uno u otro debe basarse en factores como la efectividad, la comodidad, la frecuencia de uso, el precio y si deseas tener hijos en el futuro.

### Tipos de anticonceptivos

Existen varios tipos de métodos anticonceptivos y cada uno funciona de forma distinta. Conocer sus diferencias puede ayudarte a tomar una decisión más segura e informada. Disfrutar de tu vida sexual con plenitud exige tranquilidad. Un método anticonceptivo adecuado transforma el miedo en seguridad y la preocupación en placer.

#### *Anticonceptivos de barrera*

Los **anticonceptivos de barrera** evitan físicamente que el espermatozoide llegue al óvulo. Son de los más utilizados porque algunos también protegen contra enfermedades de transmisión sexual.

Entre los más conocidos están:

- Condón masculino.
- Condón femenino.
- Diafragma.
- Capuchón cervical.
- Esponja anticonceptiva.

El preservativo sigue siendo uno de los métodos más recomendados, especialmente para personas jóvenes o quienes tienen nuevas parejas sexuales, ya que además de prevenir embarazos ayuda a reducir el riesgo de ITS.

### *Anticonceptivos hormonales*

Los **anticonceptivos hormonales** utilizan hormonas para impedir la ovulación o dificultar la fecundación. Son muy efectivos cuando se usan correctamente y existen varias opciones según tu rutina y preferencias.

Los más comunes son:

- Pastillas anticonceptivas.
- Parche anticonceptivo.
- Anillo vaginal.
- Implante subdérmico.
- Inyección anticonceptiva.
- **DIU** hormonal.

Muchas mujeres eligen este tipo de anticonceptivos porque ofrecen alta efectividad y permiten tener mayor control sobre el ciclo menstrual.

### *Anticonceptivos definitivos*

Son procedimientos quirúrgicos pensados para personas que ya no desean tener hijos en el futuro o no tener hijos. Se consideran métodos permanentes y tienen una efectividad muy alta.

Los principales son:

- Vasectomía.
- Salpingoclasia.

Aunque son seguros, la decisión debe tomarse con información médica adecuada y pensando a largo plazo.

### *Anticonceptivos de urgencia*

Los **anticonceptivos de emergencia** **no deben utilizarse como método habitual**. Su objetivo es reducir el riesgo de embarazo después de una relación sexual sin protección, un fallo del anticonceptivo o una agresión sexual.

La **pastilla del día siguiente**, también conocida como postday, contiene una dosis alta de hormonas que ayuda a retrasar o inhibir la ovulación. Su efectividad es mayor

cuando se toma dentro de las **primeras 12 horas**, aunque puede funcionar hasta 72 horas después de la relación sexual.

Es importante recordar que este método **no protege contra infecciones sexuales** y no sustituye el uso regular de anticonceptivos.

Elegir un anticonceptivo no se trata solo de evitar un embarazo. También implica comodidad, salud y tranquilidad. Antes de decidir, considera estos puntos:

- **Efectividad del anticonceptivo:** No todos los métodos tienen el mismo nivel de eficacia. Algunos requieren uso perfecto diario, mientras otros funcionan durante meses o años sin preocuparte todos los días.
- **Tu estilo de vida:** Si eres una persona olvidadiza, probablemente la pastilla anticonceptiva no sea la mejor opción. En esos casos pueden funcionar mejor métodos como el implante, el DIU o las inyecciones.
- **Planes de embarazo a futuro:** Hay anticonceptivos cuya fertilidad regresa casi de inmediato al suspenderlos, mientras otros pueden tardar algunos meses en recuperar el ciclo normal.
- **Protección contra ITS:** El condón masculino y femenino **son los únicos métodos** que ayudan a proteger contra infecciones de transmisión sexual.
- **Precio y accesibilidad:** Algunos métodos requieren inversión inicial más alta, pero duran años y resultan más económicos a largo plazo.

## Anticonceptivos y fertilidad

Existen muchos mitos sobre los anticonceptivos y la infertilidad. La realidad es que la mayoría de los métodos no provocan infertilidad permanente y, en muchos casos, la fertilidad vuelve al poco tiempo de suspenderlos.

### ¿Cómo afectan los anticonceptivos a la fertilidad?

- **Píldora anticonceptiva:** Después de dejar las pastillas anticonceptivas, muchas mujeres recuperan rápidamente la fertilidad. Incluso algunas pueden ovular inmediatamente después de suspenderlas.
- **DIU:** El DIU no causa infertilidad. Sin embargo, las infecciones pélvicas no tratadas sí pueden afectar la fertilidad futura, por lo que es importante mantener **revisiones ginecológicas** periódicas.
- **Inyecciones anticonceptivas:** Las inyecciones trimestrales pueden retrasar el regreso de la fertilidad durante algunos meses después de dejar de utilizarlas.
- **Implante subdérmico:** Tras retirar el implante anticonceptivo, el cuerpo suele recuperar su equilibrio hormonal gradualmente y la fertilidad vuelve con normalidad, pero puede tardar unos meses en recuperar la fertilidad.

## Anticonceptivos poco seguros

Todavía existen muchos mitos sobre métodos caseros para evitar embarazos. Aunque mucha gente los sigue utilizando, la realidad es que tienen un **alto riesgo de fallo** y no deben considerarse métodos anticonceptivos.

*¿Cuáles son los anticonceptivos menos seguros?*

- **Coito interrumpido** o **marcha atrás**: Aunque es muy popular, el coito interrumpido tiene una **alta probabilidad de fallo**. Antes de la **eyaculación** puede liberarse líquido preseminal con espermatozoides, lo que puede provocar un embarazo.
- Lavados vaginales después del sexo: Las duchas vaginales no evitan embarazos. De hecho, pueden facilitar que los espermatozoides lleguen al cuello uterino más rápidamente.
- Sexo durante la menstruación: Aunque las probabilidades pueden ser menores, sí es posible quedar embarazada durante la menstruación, especialmente si tienes ciclos irregulares o cortos.
- **Lactancia como anticonceptivo**: Durante la lactancia también puede haber ovulación. Aunque existe el método MELA, solo funciona bajo condiciones muy específicas y durante los primeros meses después del parto.

## La importancia de elegir un anticonceptivo seguro

Tener información clara y actualizada es fundamental para cuidar tu salud sexual. Elegir un método anticonceptivo seguro puede ayudarte a prevenir **embarazos no deseados**, protegerte de infecciones y vivir tu **sexualidad** con mayor tranquilidad.

Lo más recomendable es acudir con un especialista para encontrar la opción que mejor se adapte a ti, a tu cuerpo y a tus planes futuros.

### Autor y colaboradores



Eva Sánchez Castro  
Comunicadora Social, Autor

Comunicadora social y especialista en contenido de calidad para webs médicas con más de 10 años de experiencia. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 7 Septiembre 2017 Actualización: 30 Junio 2026



Delia Sánchez Castro  
Colaborador

Comunicadora social y periodista con más de 20 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 7 Septiembre 2017 Actualización: 30 Junio 2026