

Métodos anticonceptivos de barrera

¿Buscas una opción segura y sin hormonas? Los métodos anticonceptivos de barrera son aliados fundamentales en la salud sexual, ya que impiden físicamente que los espermatozoides lleguen al útero. En esta guía, descubrirás cómo funcionan, su nivel de eficacia y cuáles son los únicos métodos que además te protegen contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).

¿Qué son los métodos anticonceptivos de barrera?

Los **métodos anticonceptivos de barrera** están diseñados para bloquear el paso de los espermatozoides hacia el útero evitando así la fecundación. Su **eficacia** puede ser **alta siempre que se utilicen correctamente** y se respeten las recomendaciones de colocación y conservación. Son una opción ideal para quienes desean evitar el uso de hormonas o buscan protección puntual durante las **relaciones sexuales**.

Son **anticonceptivos** 100% reversibles, la fertilidad regresa en el mismo instante en que se dejan de usar.

Actualmente existen diferentes tipos de anticonceptivos de barrera adaptados a las necesidades de cada persona. Algunos requieren una correcta colocación previa a la relación sexual y otros pueden combinarse con espermicidas para aumentar su eficacia.

Tipos de métodos anticonceptivos de barrera

- **Preservativo femenino:** es una funda flexible fabricada normalmente en látex o materiales sintéticos que se coloca en el interior de la vagina antes de la penetración. Cuenta con dos anillos flexibles que ayudan a mantenerlo en su posición y crean una barrera que evita el contacto entre el semen y la vagina. Es uno de los métodos **más recomendados** porque además de prevenir embarazos ayuda a proteger frente a **enfermedades de transmisión sexual** como el VIH o el **virus del papiloma humano**. Es práctico, seguro y puede utilizarse sin necesidad de tratamiento hormonal. El **precio** es de \$99 - \$3,999 pesos (Varias unidades).
- **Diafragma vaginal:** es un capuchón flexible que se introduce en la vagina para cubrir el cuello del útero y bloquear el paso de los espermatozoides. Debe colocarse antes de la relación sexual y normalmente se utiliza junto a un espermicida para aumentar su eficacia anticonceptiva. Es una **alternativa reutilizable** y sin hormonas muy utilizada por mujeres que desean un mayor control sobre su anticoncepción y buscan métodos temporales y reversibles. El **precio** es de aproximadamente \$900 y \$2,500 MXN.
- **Esponja anticonceptiva:** es un pequeño dispositivo suave de poliuretano que se introduce en la vagina antes del **sexo** y actúa tanto como barrera física como liberando espermicida. Su función es impedir el paso de los espermatozoides y reducir su movilidad para evitar la fecundación. Es una **opción cómoda** para mujeres

que desean un método sencillo y de uso ocasional aunque su eficacia puede variar dependiendo de si la mujer ha tenido hijos anteriormente. El **precio** es de \$9 - \$16 pesos.

- **Capuchón cervical:** es un dispositivo flexible de silicona o látex que se coloca sobre el cuello del útero creando una barrera que **impide la entrada de los espermatozoides**. Suele utilizarse junto con espermicida para mejorar la protección frente al embarazo. Es pequeño, reutilizable y **puede mantenerse colocado durante varias horas** aunque requiere aprender a colocarlo correctamente para garantizar una buena eficacia. El **precio** es de \$1,800 y 2,800 pesos mexicanos.
- El **espermicida** es un químico que inmoviliza o mata espermatozoides. No es un método principal, es un refuerzo. Se debe usar junto al condón, diafragma o capuchón cervical para que sea realmente efectivo. Su protección suele durar solo 1 hora tras la aplicación. Si hay un segundo coito, hay que ponerse de nuevo espermicida anticonceptivo.

Ventajas de los métodos anticonceptivos de barrera

Elegir un método de barrera ofrece beneficios que los métodos hormonales (como la pastilla) no tienen:

- Son **ideales para personas con diabetes, hipertensión** o riesgo de coágulos, ya que no contienen hormonas.
- **No alteran el peso**, el estado de ánimo ni la libido.
- Se pueden usar durante la lactancia materna.
- Al evitar el contagio de ciertas cepas del Virus del Papiloma Humano (VPH), **ayudan a reducir el riesgo de cáncer de cuello uterino**.
- Muchos se adquieren sin receta médica en farmacias.
- A diferencia de un **DIU**, requieren que la persona esté preparada antes del acto sexual, requiere de una planificación anticipada.

Desventajas de los métodos anticonceptivos de barrera

No todo es perfecto; estos métodos requieren compromiso:

- **Dependencia del usuario:** Requieren ser colocados correctamente en cada relación sexual.
- **Interrupción:** Para algunas personas, colocarlos puede interrumpir el juego previo.
- **Alergias:** Es necesario buscar opciones de poliisopreno o nitrilo si se tiene sensibilidad al látex.
- **Precio acumulado:** A largo plazo, el gasto en métodos desechables puede superar al de métodos de larga duración (como el DIU).

¿Cuál es el mejor método anticonceptivo de barrera?

No existe un único método perfecto para todas las mujeres ya que cada cuerpo y cada estilo de vida son diferentes. La elección dependerá de factores como la frecuencia de las relaciones sexuales, la necesidad de protección frente a infecciones, la comodidad o la preferencia por métodos sin hormonas.

La recomendación más importante es acudir a un especialista en ginecología para recibir asesoramiento personalizado y encontrar el método anticonceptivo de barrera más adecuado según las necesidades de cada paciente.

Preguntas frecuentes sobre anticonceptivos de barrera

¿Cuál es el anticonceptivo de barrera más seguro?

El preservativo femenino y el preservativo masculino son los métodos de barrera más eficaces frente al embarazo y los únicos que ayudan a prevenir enfermedades de transmisión sexual.

¿Se pueden usar dos métodos de barrera al mismo tiempo?

No se recomienda. Por ejemplo, usar un condón masculino y uno femenino simultáneamente aumenta la fricción entre ambos materiales, lo que puede provocar que se rompan o se desplacen, anulando su efectividad.

¿Puedo usar un método de barrera durante la lactancia?

Sí. Los anticonceptivos de barrera son una opción segura durante la lactancia porque no afectan a la producción de leche materna.

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: 11 Septiembre 2017 Actualización: 1 Julio 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: 11 Septiembre 2017 Actualización: 1 Julio 2026