Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Dónde acudir para saber de anticoncepción?

Se sabe que Internet es donde se consulta cualquier duda que nos surge, pero ¿es fiable cuando se trata de la vida sexual de nuestros hijos? En estos casos no nos da la tranquilidad y confianza necesarias.

Vamos a ver dónde podemos buscar información fiable y de calidad sobre los múltiples métodos anticonceptivos.

¿Qué métodos anticonceptivos hay?

En general, se pueden dividir en 3 tipos:

- **De barrera,** que son el preservativo, tanto masculino como femenino, el diafragma y el capuchón cervical.
- **Hormonales,** que son la píldora anticonceptiva, el anillo vaginal, el implante y el parche.
- **Quirúrgicos,** que son la vasectomía y la ligadura de trompas.

A parte de todos estos, existe el DIU, que puede ser tanto de barrera como hormonal según el tipo.

También existe la famosa "píldora del día después", compuesta de hormonas. No es un método anticonceptivo, sino una píldora de emergencia ante el fallo de los previos.

No son métodos anticonceptivos la marcha atrás, mantener relaciones sexuales durante la menstruación, orinar tras las relaciones sexuales u otros mitos populares.

¿Dónde podemos acudir para informarnos sobre este tema?

Depende de cada comunidad autónoma:

- Colegio o instituto: lo normal es que en los centros educativos se hagan charlas para informar sobre la salud sexual, por personal experto. Suele haber personal formado para orientar en esta materia.
- Profesional de la salud. Los jóvenes pueden acudir según la comunidad a:
  - Centro de planificación familiar, asociado al centro de salud: suele constar de médico, enfermera o matrona y trabajador social.
  - Su médico de atención primaria: tiene formación para aconsejar sobre qué método es el ideal en cada caso y prescribirlo si fuese necesario.
  - Matrona: suele haber una en los centros de salud. Abarca toda la atención de la mujer, desde la adolescencia al climaterio.
  - Su enfermera de atención primaria: al igual que el médico también puede dar información concreta sobre anticoncepción.

- Asociaciones locales: por ejemplo, en Castilla y León existen Dialogasex y la Fundación Triángulo, entre otras.

Por último, la píldora de emergencia anticonceptiva, a día de hoy, se puede dar gratis en los puntos de atención continuada de los centros de salud y en los servicios de urgencias.

Si queréis más información de interés sobre este tema, podéis consultar los siguientes links aprobados por el Ministerio de Sanidad:

- SEDRA. Federación de planificación familiar.
- Méto2 anticonceptivos y de prevención de ITS

Fecha de publicación: 23-08-2023

Autor/es:

- Laura Polo Galán. MIR Medicina Familiar y Comunitaria.. Centro de Salud Arturo Eyries. Valladolid.
- Verónica García Ramos. MIR de Medicina familiar y comunitaria.. Centro de salud de Medina de Ríoseco. Valladolid.

CC BY NC ND