

Doble método  
Doble método  
Doble método

CAMPAÑA  
sexo  
CON  
seso



# Doble

El doble método consiste en la prevención simultánea de embarazos no deseados, y enfermedades de transmisión sexual, mediante el uso combinado de los métodos anticonceptivos que se consideran más eficaces.

Y es que aunque nos consideramos bien informados y utilizamos los métodos anticonceptivos, recientes encuestas demuestran que casi una tercera parte de los jóvenes que usa el preservativo (el método más usado en España) reconoce no hacerlo en todas sus relaciones sexuales. Lo imprevisto de los encuentros o la euforia del momento, son algunas de las razones para no hacerlo, pero que nos exponen a una situación de riesgo.

Por eso, no dejes nada  
usa la **píldora** para

y un **preservativo**  
las enfermedades de



El doble método no es nuevo. Hace ya más de quince años que organizaciones de promoción de la salud y centros de planificación familiar empezaron a promoverlo en Holanda. Desde entonces muchos jóvenes de otros países sobre todo del norte de Europa lo vienen utilizando y se protegen individualmente para no dejar nada al azar.

En España también han surgido en los últimos años iniciativas por parte de sociedades médicas y organismos que trabajan en la salud sexual y reproductiva, destinadas a informar sobre el 'doble método' como forma de hacer frente al elevado número de embarazos no deseados, abortos y enfermedades de transmisión sexual de nuestro país.

al azar, anticipáte

prevenir  
un embarazo no deseado

contra  
transmisión sexual

# Protégete: práctica

¿Quiénes y cuándo deben utilizar el doble método?

El doble método es especialmente importante en adolescentes y jóvenes adultos, que por su estilo de vida sexual, con parejas más o menos estables pero por cortos periodos de tiempo, suelen estar más expuestos a los riesgos de un embarazo no deseado o una enfermedad de transmisión sexual.

tége, el dobl  
práctica el do

## ¿Qué método

Yo, el preservativo



Juntos, protegemos

# el doble método

¿Cuál es la combinación más eficaz?

La combinación de los métodos depende de cada persona o pareja. Hoy contamos con varias y buenas posibilidades de practicar el doble método, pero la combinación que se considera más eficaz es la de un preservativo (masculino o femenino) y un método de anticoncepción hormonal (píldora, parche, anillo...)

es el método  
que utilizamos?

Yo, la píldora



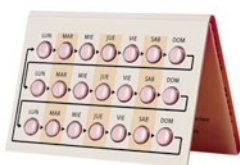
la combinación  
más eficaz

nuestro estilo de vida...



Doble  
y además...

Método hormonal  
infecciones



Preservativos  
contra

Método



# Doble método Doble método

## Frente a algunas de transmisión sexual (ITS)

En caso de una rotura de preservativo o si se ha quedado en el interior de la vagina, la protección frente a ITS queda reforzada debido al efecto beneficioso de los métodos hormonales frente a la enfermedad pélvicoinflamatoria.

## embarazos

El uso conjunto del preservativo y la píldora aumenta la prevención del riesgo de embarazo.

## hormonal contra embarazos

Los métodos hormonales son uno de los métodos anticonceptivos reversibles más eficaces y seguros. La píldora es la opción mayoritaria entre las mujeres de toda Europa.

## Preservativos contra ITS y SIDA

Es el único método que previene de las infecciones de transmisión sexual y del contagio de SIDA.



CAMPAÑA  
sexo  
CON  
seso

# do Doble Doble método étodo método

con la colaboración de:

Plataforma Joven



SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE CONTRACEPCIÓN

 Cruz Roja Juventud



Federación de  
Planificación Familiar  
de España



Bayer HealthCare  
Bayer Schering Pharma