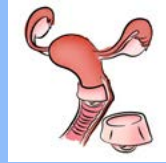




# Caputxó cervical



## Què és?

És un mètode contraceptiu reutilitzable i de silicona. És més petit que el diafragma i s'assembla, per l'aspecte que té, a una gorra de mariner. S'introdueix en el fons de la vagina i s'ajusta per succió al coll de l'úter, al qual ha de cobrir en la totalitat. Porta un anell flexible, en la part posterior, que ajuda a extreure'l. S'utilitza junt amb un espermicida (nonoxinol-9) en crema, escuma, gel, etc. per augmentar-ne l'eficàcia contraceptiva.

## Com funciona?

És un mètode de barrera que disminueix la possibilitat que el semen o altres fluids secretats pel penis penetrin a la cavitat uterina. No protegeix davant de les infeccions de transmissió sexual.

## Quina n'és l'eficàcia real?

Per cada 100 dones que l'utilitzen durant un any junt amb un espermicida, entre 68 (si tenen ja fills) i 84 (si mai n'han tingut) no es queden embarassades. És, per tant, molt més eficaç si la dona no ha tingut mai fills.

## Quins canvis pot tenir en la regla?

No s'han descrit canvis en relació amb la regla.

## Com l'he d'utilitzar?

- Cal que un professional t'orienti sobre el model i la mida adequats (petits, mitjans i grans). Abans d'utilitzar el caputxó cervical per primera vegada, practica a introduir-lo i verifica'n la ubicació.
- Es pot inserir des de 15 minuts fins a 42 hores abans de la relació sexual.
- I per a una utilització correcta:
  - Aplica una cullereta d'espermicida i escampa'l amb un dit per la part buida i plana de la vora.
  - Separa els llavis amb els dits d'una mà i amb l'altra introdueix-lo, de manera que el costat que té la cúpula i la cinta estiguin cap avall.
  - Empeny el caputxó fins al fons.
  - Una vegada col·locat, assegura't que el coll quedi cobert.
  - No el retiris abans de les 6 hores d'haver tingut lloc la penetració per deixar que faci efecte l'espermicida, i no el deixis més de 48-72 hores, segons el model.
  - Retira'l agafant amb suavitat l'anella de la part davantera de l'anell.
  - Una vegada fora, renta'l amb sabó neutre i deixa'l assecar a l'aire.
  - Col·loca'l a la capsula o recipient habitual fins a un nou ús. Comprova, abans de cada ús, que la goma no s'ha deteriorat (dura uns 2 anys).
  - Guarda'l en un lloc sec, a una temperatura entre 4 °C i 25°C.

## I si no l'utilitzo adequadament o es desplaça?

Es pot recórrer a l'anticoncepció d'emergència. Els anticonceptius orals d'emergència uns medicaments que es dispensen en centres d'atenció primària, serveis d'urgències d'hospitals i/o farmàcies. S'han de prendre com més aviat millor, amb una mica d'aigua, i és millor si van acompanyats d'algun aliment. Com a primera opció, hi ha el **levonorgestrel d'1,5 mg**. Se n'han de prendre alhora un o dos comprimits (segons el preparat), en una presa única, abans de les primeres 72 hores (3 dies) després de la relació sexual de risc. Una altra opció és el comprimit d'**ulipristal de 30 mg**, que s'ha de prendre abans de les 120 hores (5 dies) posteriors al coit, i també, per a aquest període, hi ha la possibilitat que se't col·loqui un DIU de coure.

## Quant de temps tardaré a recuperar la fertilitat?

El caputxó cervical no afecta la fertilitat de la dona perquè no interfereix en el cicle ovàric.



# Caputxó cervical



## No l'has d'utilitzar si...

- Tens al·lèrgia a la silicona o a l'espermicida.
- No han passat com a mínim 6 mesos del naixement del darrer fill.
- Hi ha risc de contagi d'infeccions de transmissió sexual.
- L'embaràs és una possibilitat poc o gens assumible en la teva situació actual o personal.
- Tens infeccions vaginals o urinàries freqüents.
- Tens anomalies anatòmiques a la vagina o has patit un prolapse a la zona.
- Si estàs amb la regla o presentes sagnada vaginal.
- Si estàs amb una infecció vaginal, del coll de l'úter o pelviana.
- Si tens antecedents de malaltia inflamatòria pelviana, síndrome de xoc tòxic, càncer de coll uterí o altres problemes que afectin l'estructura del coll de l'úter o de la vagina.

## Quins efectes adversos puc notar?

- Si s'utilitza molt freqüentment, l'espermicida pot provocar irritacions a la vagina, i augmentar el risc de contraure una infecció de transmissió sexual.
- Si es deixa massa temps, podria produir canvis de flux o pudor.
- Està descrit més risc d'infeccions d'orina.
- Algunes usuàries poden presentar canvis cel·lulars anormals al coll de l'úter.

## Quins possibles avantatges té?

- És un mètode que depèn de la dona, facilita que sigui la dona la que iniciï l'adopció de mesures de protecció.
- N'hi ha de diferents mides.
- No interromp la relació sexual.
- És discret.
- No porta hormones.
- Es pot utilitzar durant la lactància.
- Es poden tenir diferents ejaculacions amb la mateixa persona sense retirar-lo, encara que es recomana posar de nou espermicida, amb aplicador, i no cal retirar-lo immediatament després de l'ejaculació.

## Quins possibles inconvenients té?

- No protegeix davant de les infeccions de transmissió sexual.
- Té una eficàcia contraceptiva moderada.
- Cal aconsellament professional, per la qual cosa se'n pot retardar la utilització per primera vegada, una vegada decidit el mètode.
- Cal canviar el caputxó en cas d'embaràs recent.

## Preu

Aquest mètode no està comercialitzat a Espanya però sí en altres països, com els Estats Units, on es comercialitza com Fem cap. Es pot comprar per Internet i el preu oscil·la entre els 40 i 60 euros.