

¿CREE QUE LE GUSTARÍA TENER UNO O MÁS HIJOS EN ALGÚN MOMENTO?



MAS
EFFECTIVOS

MENOS DE 1
EMBARAZO POR
CADA 100 MUJERES
EN UN AÑO

MÉTODOS ANTICONEPTIVOS MAS EFECTIVOS



CÓMO SE UTILIZA

- Un médico/a lo coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo
- Debe ser retirado por un médico/a

IMPACTO SANGRANTE

- Puede causar sangrado irregular y manchado entre periodos
- Con el transcurso del tiempo es posible que no tenga sangrado en absoluto
- Los cólicos menstruales a menudo mejoran

LO QUE DEBE SABER

- De larga duración (hasta 5 años) sin tener que hacer nada para que funcione bien
- Puede quedar embarazada justo después de que sea retirado
- Puede reducir el riesgo de cáncer de útero y ovario
- Rara vez puede experimentar complicaciones durante la inserción y extracción



CÓMO SE UTILIZA

- Un médico/a lo coloca en el útero
- Por lo general, lo retira un médico/a, pero puede retirarse en casa

IMPACTO SANGRANTE

- En algunas mujeres puede causar más cólicos y periodos más abundantes
- Puede causar manchados de sangre entre periodos

LO QUE DEBE SABER

- De larga duración (hasta 12 años) sin tener que hacer nada para que funcione bien
- Puede quedar embarazada justo después de que sea retirado
- Puede reducir el riesgo de cáncer de útero y ovario
- Rara vez puede experimentar complicaciones durante la inserción y extracción



CÓMO SE UTILIZA

- Un médico/a lo coloca en el útero
- Por lo general, lo retira un médico/a, pero puede retirarse en casa

IMPACTO SANGRANTE

- Los cólicos menstruales a menudo mejoran
- Puede causar periodos más livianos, machado entre periodos o ausencia de periodos

LO QUE DEBE SABER

- De larga duración (hasta 3-7 años, dependiendo el tipo de DIU)
- sin tener que hacer nada para que funcione bien
- Puede quedar embarazada justo después de que sea retirado
- Puede reducir el riesgo de cáncer de útero y ovario
- Rara vez puede experimentar complicaciones durante la inserción y extracción



CÓMO SE UTILIZA

- Estos métodos bloquean o cortan las trompas de Falopio o las trompas que cargan esperma de los testículos

IMPACTO SANGRANTE

No Afecta

LO QUE DEBE SABER

- Permanente, sin tener que hacer nada para que funcione bien
- La reversión es difícil
- Rara vez puede experimentar complicaciones durante el procedimiento
- La esterilización femenina funciona inmediatamente, la esterilización masculina tarda hasta 3 meses en funcionar



CÓMO SE UTILIZA

- Recibe una inyección cada 3 meses, sea en un consultorio médico o puede dársela a sí misma

IMPACTO SANGRANTE

- Puede causar sangrado o manchado irregular entre periodos o ausencia absoluta de periodos
- A menudo mejora los periodos abundantes

LO QUE DEBE SABER

- Cada inyección funciona durante 12 semanas
- Puede causar aumento de peso, cambios en el estado ánimo, cambios en el cabello o en la piel, o cambios en el deseo sexual
- Puede reducir el riesgo de cáncer de útero y ovario
- Los efectos secundarios, incluido el retraso en el embarazo, pueden durar hasta 6-12 meses después de dejar de tomarla



CÓMO SE UTILIZA

- Se introduce un pequeño anillo en la vagina durante 3 semanas y luego se retira durante una semana para tener el periodo
- El anillo mensual se cambia cada mes mientras que el anillo anual se cambia cada año

LO QUE DEBE SABER

- Puede mejorar el acné y el síndrome premenstrual/síntomas del periodo
- Puede quedar embarazada justo después de interrumpir su uso
- Puede causar náuseas, dolores de cabeza, o cambios en el deseo sexual
- Este método contiene estrógenos, que pueden ser no recomendables para ciertas personas debido al riesgo de coágulos de sangre o derrame cerebral
- Puede reducir el riesgo de cáncer de útero y ovario



CÓMO SE UTILIZA

- Se aplica un parche nuevo cada 7 días durante 3 semanas seguidas, luego no se aplica el parche durante 1 semana para tener el periodo

IMPACTO SANGRANTE

- Puede hacer que el sangrado menstrual sea más regular y menos doloroso
- Puede causar manchado entre periodos los primeros meses



CÓMO SE UTILIZA

- Tome una pastilla diaria

4-7 EMBARAZOS POR
CADA 100 MUJERES
EN UN AÑO

MÉTODOS ANTICONEPTIVOS MENOS EFECTIVOS

4-7 EMBARAZOS POR
CADA 100 MUJERES
EN UN AÑO



CÓMO SE UTILIZA

- Debe tomar una pastilla diaria
- Debe tomarse a la misma hora todos los días para que sea efectiva

IMPACTO SANGRANTE

- Puede causar sangrado o manchado irregular entre periodos

LO QUE DEBE SABER

- Puede quedar embarazada justo después de dejar de tomarlas
- Puede causar depresión, cambios en el cabello y la piel, o cambios en el deseo sexual
- Puede reducir el riesgo de cáncer de útero y ovario



CÓMO SE UTILIZA

- Poner el diafragma en la vagina antes de tener relaciones sexuales
- Usar con espermicida cada vez

IMPACTO SANGRANTE

No Afecta

LO QUE DEBE SABER

- Talla única que sirve para la mayoría de las personas
- Sin hormonas y sin látex
- Dura 2 años aproximadamente
- No protege contra ITS
- En rara ocasiones puede aumentar el riesgo de infección de orina



CÓMO SE UTILIZA

- Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales
- Use un preservativo de poliuretano si es alérgico al látex
- Use lubricación adicional según sea necesario

IMPACTO SANGRANTE

No Afecta

LO QUE DEBE SABER

- Se puede comprar en varias tiendas sin receta
- Se puede poner como parte del juego sexual / estimulación
- Puede ser usado para sexo vaginal, oral y anal
- Protege contra ETS y VIH
- Puede romperse, deslizarse, o salirse de su sitio



SEGUIMIENTO DEL CICLO
Planificación Familiar Natural

CÓMO SE UTILIZA

- Se predicen los días fértiles haciendo un seguimiento de los periodos, tomando la temperatura, y/o revisando la mucosidad vaginal a diario
- Funciona mejor si se usa más de uno de estos métodos
- Evitar tener relaciones sexuales o usar un método como preservativos durante los días fértiles

IMPACTO SANGRANTE

- No afecta, pero no funciona bien si sus periodos son irregulares

LO QUE DEBE SABER

- No cuesta mucho y no necesita receta
- Debe usar un método diferente durante los días fértiles
- Este método requiere mucho esfuerzo
- Hay muchas aplicaciones que ayudan con esto, la única versión aprobada por la FDA es "Natural Cycles (Ciclo Natural)"



EVACUACIÓN FUERA DE LA VAGINA
Coito Interrumpido

CÓMO SE UTILIZA

- Retirar el pene de la vagina antes de eyacular

IMPACTO SANGRANTE

No Afecta

LO QUE DEBE SABER

- No cuesta nada
- Menos placer para algunas personas
- No funciona si no se retira el pene a tiempo
- Debe interrumpir el sexo



GEL ACIDIFICANTE VAGINAL
(Phexxi®)
ESPERMICIDA
(Crema, Gel, Esponja, Espuma, Película, Óvulos)

CÓMO SE UTILIZA

- Se introduce el espermicida o gel vaginal después de tener relaciones sexuales

IMPACTO SANGRANTE

No Afecta

LO QUE DEBE SABER

- El espermicida se puede comprar en varias tiendas, el gel acidificante vaginal requiere de una receta
- Se puede poner como parte de juego sexual / estimulación
- No tiene hormonas
- El espermicida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH
- Puede irritar la vagina, el pene



PASTILLAS ANTICONEPTIVAS DE EMERGENCIA
Progestina EC
(Plan B® One-Step y otros)
Acetato de Ulipristal (Ella®)

CÓMO SE UTILIZA

- Puede tomar CE hasta 5 días después de haber tenido sexo desprotegido, pero funciona mejor cuanto antes la tome
- Si el paquete contiene 2 pastillas, tome las dos a la vez

IMPACTO SANGRANTE

- El siguiente periodo puede adelantarse o retrasarse
- Puede causar manchado entre periodos durante los primeros meses

LO QUE DEBE SABER

- Funciona mejor cuanto antes la tome
- Cualquiera puede conseguir progestina CE en las farmacias sin receta, el acetato de Ulipristal CE requiere receta
- Puede causar náuseas
- El Acetato de Ulipristal CE funciona mejor que la Progestina CE si su masa corporal es mayor de 26 o si han pasado más de 3 días después de las relaciones sexuales.

Use este espacio para tomar notas o escribir preguntas para su medico/a(s):

MENOS
EFFECTIVOS

MÁS DE 13
EMBARAZOS POR
CADA 100 MUJERES
EN UN AÑO

GUARDE ESTO Y CIRCULE LAS OPCIONES QUE LE GUSTARÍA DISCUTIR CON SU PROVEEDOR DURANTE SU VISITA