

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



PATH4YOU.ORG  
P: (317) 278-PATH (7284)  
F: (317) 278-4YOU (4968)  
E: PATH4YOU@IU.EDU

**MÁS EFECTIVOS**  
MENOS DE 1 EMBARAZO POR CADA 100 MUJERES EN UN AÑO

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MÁS EFECTIVOS



**IMPLANTE SUBCUTÁNEO EN EL BRAZO**  
Nexplanon®

**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



**DISPOSITIVO INTRAUTERINO HORMONAL DE COBRE (DIU)**  
ParaGard®

**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



**DISPOSITIVO INTRAUTERINO HORMONAL DE PROGESTINA (DIU)**  
Liletta®, Mirena®, Skyla®, y otros

**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



**ESTERILIZACIÓN: Métodos Tubáricos o Vasectomía**

**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



**INYECCIÓN**  
Depo-Provera®

**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



**ANILLO VAGINAL**  
ANNOVERA®

**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



**PARCHE**  
Pxlulane®, Twirla®

**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

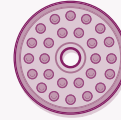


**PASTILLAS**

**CÓMO SE UTILIZA**  
• Tome una pastilla diaria

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS MENOS EFECTIVOS

4-7 EMBARAZOS POR CADA 100 MUJERES EN UN AÑO



**PASTILLAS SÓLO DE PROGESTINA**

**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



**DIÁFRAGMA**  
Gayle®

**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



**CONDONES INTERNOS Y EXTERNOS**

**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 ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA**  
Progesterina 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 progesterina 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 Progesterina 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 médico/a(s):

4-7 EMBARAZOS POR CADA 100 MUJERES EN UN AÑO

**MENOS EFECTIVOS**  
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