

Control de la natalidad

Cómo elegir el método adecuado para usted



Contenido

Servicios de planificación familiar.....	1
Cómo usar este folleto.....	2
Implante	3
DIU/SIU	5
Esterilización	7
Depo-Provera®: “La inyección”.....	9
Píldora/Anillo/Parche.....	11
Píldoras anticonceptivas.....	11
Anillo vaginal: NuvaRing®	12
El parche	13
Barreras cervicales: Diafragmas/capuchones	15
Condones	17
Métodos de observación de la fertilidad (FAM, por sus siglas en inglés)	19
Anticonceptivo de emergencia.....	21
Espermicidas	23
No tener actividad sexual (abstinencia)	25
¿Qué tan bien funcionará mi método? ..	26
Recursos adicionales	28
Preguntas para hacer	29

Servicios de planificación familiar

Obtenga consejos sobre cuál método es el mejor para usted

Use este folleto para que le ayude a pensar en sus opciones. Es posible que no encuentre todas las respuestas aquí. Antes de decidir sobre un método anticonceptivo, hable con su proveedor de atención de salud o visite a su clínica local de salud reproductiva o al Departamento de Salud.

Usted podría reunir los requisitos para obtener servicios gratuitos o a bajo costo en su área. Para mayor información, llame a 211info (marque 2-1-1) o visite 211info.org. Su llamada será privada.

Las clínicas de salud reproductiva ofrecen servicios para el control de la natalidad y:

- Educación y asesoría de salud
- Visitas anuales de bienestar
- Pruebas de detección de enfermedades, como exámenes de los senos y de Papanicolaou
- Pruebas de embarazo
- Consejería, pruebas y tratamiento para enfermedades de transmisión sexual (ETS) y VIH/SIDA
- Información sobre otros servicios de salud y sociales, y remisiones a los mismos

Cualquier persona puede obtener servicios en las clínicas de salud reproductiva. Es importante que tome el control de su salud y se haga chequeos de forma regular.

Para más información sobre servicios y educación de salud reproductiva, visite www.healthoregon.org/rh.

No olvide visitar nuestro sitio web en ccare.oregon.gov o por Facebook en [@OregonCCare](https://www.facebook.com/OregonCCare).

Cómo usar este folleto

Este folleto ofrece información sobre métodos anticonceptivos comunes. Al final de cada método, encontrará una referencia rápida sobre qué tan eficaz es dicho método y algunas notas para tener en cuenta.

EJEMPLO: PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS



Este ejemplo muestra que, en el primer año de tomar las píldoras anticonceptivas, ocurren 9 embarazos en promedio por cada 100 mujeres que las toman. Hable con su proveedor de servicios de salud para obtener más información sobre los riesgos de embarazo del método que usted está usando.

Los íconos en este ejemplo indican que este método funciona muy bien con los condones, no protege en contra de las ETS y del VIH/SIDA y requiere una receta médica. Consulte a continuación para encontrar la definición de cada ícono.

Claves de íconos

	¡Este método funciona muy bien con condones!
	Privado
	Obténgalo y olvídense
	Protege contra las ETS y del VIH/SIDA
	No protege contra ETS y VIH/SIDA
	Necesita una receta médica o una visita al doctor
	No se necesita receta

Implante

cómo

El implante es una sola varilla pequeña y blanda de aproximadamente dos pulgadas de largo y 1/10 pulgada de ancho. Se coloca bajo la piel del lado interno de la parte superior del brazo. Puede palparse, pero no es fácil de ver.

El implante tiene una hormona. Se liberan pequeñas cantidades de la hormona durante tres años. Previene el embarazo impidiendo la liberación de un óvulo y espesa el moco cervicouterino para impedir que el espermatozoide llegue al óvulo.

CUÁNDO

El implante se pone utilizando un medicamento para adormecer el área y se puede insertar siempre y cuando usted no esté embarazada. Solo lleva unos minutos. El implante puede extraerse en cualquier momento y la mayoría de las mujeres pueden liberar óvulos poco después.

DÓNDE

Un proveedor de atención de salud capacitado coloca y extrae el implante durante una cita clínica.

VENTAJAS

No tiene que preocuparse de tomar una píldora todos los días. El implante solo necesita reemplazarse cada tres años. Con el implante, tal vez tenga menos dolor o cólicos durante los períodos menstruales y menos anemia. Usted puede embarazarse otra vez tan pronto como sea normal para usted una vez que el implante se retire. El implante puede extraerse en cualquier momento.

El implante puede provocar menos sangrado o sangrado irregular durante su período, o nada de sangrado.

Podría tener dolor leve, comezón o una cicatriz en la zona donde se coloca y se retira el implante.

Usted no debe usar el implante si actualmente tiene cáncer de mama.

0.05/100



DIU/SIU



CÓMO

El DIU (dispositivo intrauterino de cobre, no hormonal, ParaGard) o SIU (sistema intrauterino hormonal) son pequeñas piezas de plástico o metal. Se colocan dentro del útero para prevenir el embarazo. ParaGard tiene cobre que mata el esperma, pero no tiene sustancias químicas ni hormonas. Los SIU usan la misma hormona que utilizan las píldoras anticonceptivas. Hacen más espeso el moco cervicouterino (el líquido en la abertura uterina) para impedir que el esperma llegue al óvulo, y para evitar que el óvulo se desplace por las trompas de modo que no pueda ser fecundado.

CUÁNDO

Un DIU o un SIU puede colocarse en el útero en cualquier momento, siempre y cuando usted no esté embarazada. Funcionan muy bien para las mujeres de cualquier peso. Usted puede colocarse uno incluso si nunca ha tenido un bebé o si es adolescente.

VENTAJAS

- Usted no tiene que pensar en cómo prevenir el embarazo cada vez que tiene relaciones sexuales.
- Los DIU y SIU ofrecen protección contra algunos tipos de cáncer.
- Los SIU hacen que los períodos sean más ligeros y menos dolorosos.
- Usted puede embarazarse otra vez tan pronto como sea normal para usted una vez que el DIU/SIU se retire.
- Los DIU y SIU funcionan por entre 3 a 12 años.
- Puede utilizarlos durante la lactancia.
- El DIU/SIU puede extraerse en cualquier momento.

DESVENTAJAS/ EFECTOS SECUNDARIOS

- Se requiere la programación de una cita con un proveedor de atención de salud capacitado para la colocación y la extracción de un DIU/SIU.
- La colocación y la extracción pueden ser incómodas y, a veces, difíciles.
- Con el DIU, algunas mujeres presentan cambios en sus períodos menstruales.
- Podría tener cólicos más intensos.
- Usted debe poder sentir los cordones.

RIESGOS

Usted no debería hacerse colocar un SIU/DIU si tiene:

- Cáncer de mama, de cuello uterino o de útero, actualmente
- Problemas con la forma de su útero
- Una infección en el útero o en la pelvis
- Sangrado no habitual de la vagina
- Una alergia al cobre del DIU ParaGard

SEÑALES DE ALARMA

Si usted presenta alguna de las señales a continuación, comuníquese con su proveedor de atención de salud inmediatamente:

- Un retraso en su período (posible embarazo), manchado o sangrado anormal
- Dolor abdominal, dolor durante el coito
- Exposición a ETS; secreción vaginal anormal
- No se siente bien; tiene fiebre o escalofríos
- Falta un cordón, o este es más corto o más largo

SIU

0.2/100



DIU

0.8/100



Esterilización

CÓMO

La esterilización es un anticonceptivo permanente. Se obstruyen partes del aparato reproductor en forma definitiva de modo que el esperma y el óvulo no puedan encontrarse.

CUÁNDO

La esterilización puede hacerse en cualquier momento para los hombres y en cualquier momento en que una mujer no esté embarazada. Asegúrese de que no quiere hijos o más hijos antes de tomar esta medida.

DÓNDE

En un hombre, la cirugía se llama vasectomía. Puede hacerse en una clínica. La vasectomía bloquea los dos conductos que llevan esperma, llamados conductos deferentes, para que el esperma no pueda pasar por el pene.

En una mujer, la esterilización puede hacerse de dos maneras. Una cirugía llamada ligadura de trompas, que corta y amarra las trompas de Falopio. Esto se hace en un hospital o en un centro quirúrgico. El segundo procedimiento usa espirales anticonceptivos llamados Essure®. Essure obstruye las dos trompas de Falopio de modo que un óvulo no puede pasar por ellas para ser fecundado. El procedimiento Essure se hace sin cirugía en una visita a la clínica.

VENTAJAS

La esterilización necesita hacerse solamente una vez. Funciona muy bien. La esterilización masculina es más barata y más segura que la esterilización femenina. La ligadura de trompas es inmediatamente eficaz.

Existen algunos riesgos asociados a las cirugías menores, por lo que debe hablar sobre esto con su proveedor de atención de salud. La cirugía puede costar demasiado para algunas personas que no tienen seguro de gastos médicos ni dinero para pagarla, pero termina costando menos a largo plazo. Consulte con la agencia de planificación familiar de su zona para ver si usted reúne los requisitos para someterse a una vasectomía gratuita o de bajo costo. Toma alrededor de 3 meses eliminar el esperma del sistema luego de la vasectomía. Use otro método anticonceptivo hasta que las pruebas confirmen que ya no hay más esperma. Essure toma unos tres meses para bloquear las trompas. Use otro método anticonceptivo hasta que las pruebas confirmen que las trompas están bloqueadas.

No debería tener efectos secundarios después de la cirugía. La libido no cambia para los hombres ni para las mujeres. El hombre todavía tiene erecciones y eyacula, pero el líquido no tiene esperma. La mujer sigue teniendo períodos menstruales cada mes.

Hay algo de riesgo de sangrado, infección o de fracaso con la esterilización. Es importante que las personas estén seguras de que no quieren más hijos porque este es un método permanente.

Algunas pacientes que usan Essure han reportado algunas reacciones adversas que van de leves a severas, el método, que incluyen retiro del dispositivo y cirugía. Es mejor consultar con su proveedor para evaluar los riesgos y beneficios del Essure.

ESTERILIZACIÓN FEMENINA

0.5/100



ESTERILIZACIÓN MASCULINA

0.15/100



Depo-Provera®

“La inyección”



CÓMO

Su proveedor de atención de salud aplica la inyección de Depo-Provera (o Depo) cada 12 semanas. Tiene una hormona y funciona impidiendo que el cuerpo libere un óvulo. También espesa el moco cervicouterino para impedir que el esperma llegue al óvulo.

CUÁNDO

Puede empezar a usar Depo en cualquier momento, siempre y cuando no esté embarazada.

DÓNDE

Un proveedor de atención de salud le aplica una inyección durante una visita clínica.

VENTAJAS

La inyección funciona muy bien y dura tres meses. Usted no necesita tomar una píldora todos los días. Es un método privado que nadie más nota. Usted puede usar Depo mientras amamanta y protege contra algunos tipos de cáncer.

DESVENTAJAS/ EFECTOS SECUNDARIOS

No hay manera de detener los efectos de la inyección una vez que se ha aplicado. Debe agotarse por sí sola. Usted tendrá cambios en sus períodos menstruales. Al principio, podría haber sangrado en momentos irregulares. La mayoría de las mujeres dejan de tener períodos menstruales luego de unas cuantas inyecciones. Otros efectos secundarios podrían incluir aumento de peso y dolores de cabeza. Puede tomar hasta 10 meses para embarazarse una vez que deje de usar las inyecciones de Depo.

RIESGOS

Usted no debería usar Depo si tiene cáncer de mama en este momento. Depo puede causar pérdida de calcio óseo. El calcio retorna cuando usted deja de usar Depo.

6/100



Píldoras anticonceptivas

CÓMO

Las píldoras anticonceptivas tienen hormonas que impiden el embarazo evitando la liberación de un óvulo.

CUÁNDO

Algunos tipos de píldoras se deben tomar a la misma hora cada día; otras se pueden tomar en cualquier momento del día. Por favor consulte a su proveedor de atención de salud sobre el tipo de píldoras que usted está tomando.

DÓNDE

Usted obtiene una receta para píldoras anticonceptivas de su proveedor de la atención médica.

VENTAJAS

Las píldoras anticonceptivas son fáciles de tomar y funcionan muy bien si se usan de la forma correcta. Los períodos menstruales pueden ser más regulares, ligeros y menos dolorosos. Puede ayudar a las mujeres a tener menos riesgo para algunos tipos de cáncer. Las píldoras pueden ayudar con el acné. Usted puede quedar embarazada tan pronto como sea normal para usted una vez que deje de tomar las píldoras.

DESVENTAJAS/
EFECTOS SECUNDARIOS

Hay quienes pueden tener dificultades para recordar tomar la píldora o tomarla a la misma hora del día. Algunas mujeres tienen sensibilidad en las mamas, dolores de cabeza, náusea, sangrado entre períodos o cambios del estado de ánimo, como depresión o irritabilidad.



Anillo vaginal

NuvaRing®



CÓMO

El anillo vaginal es un anillo blando y flexible que usted se coloca en la vagina. Libera una dosis constante de hormonas. Previene el embarazo impidiendo la liberación de un óvulo y hace que los líquidos alrededor del cuello uterino sean más espesos.

CUÁNDO

Usted deja el anillo en su lugar por tres semanas y luego lo retira por una semana. Su período menstrual normalmente ocurre dos o tres días después de que quitó el anillo y es posible que no termine completamente antes de que usted coloque el siguiente anillo. Colóquese un nuevo anillo al final de la cuarta semana.

DÓNDE

Usted obtiene una receta para el anillo vaginal de su proveedor de atención de salud.

VENTAJAS

El anillo es fácil de usar y funciona muy bien si se usa correctamente. Puede tener menos efectos secundarios que otros anticonceptivos con hormonas. Sus períodos menstruales serán más regulares, leves y menos dolorosos. Puede ayudar con el acné. Usted puede quedar embarazada tan pronto como sea normal para usted una vez que deje de usar el NuvaRing.

DESVENTAJAS/
EFECTOS SECUNDARIOS

Algunas mujeres pueden notar el anillo, pero la mayoría de las mujeres no lo sienten. Si durante las 3 semanas que tiene puesto el anillo, se sale de la vagina por más de 48 horas, vuelva a colocarse el anillo lo antes posible. Si esto ocurre, debe usar un método anticonceptivo de respaldo por 7 días para prevenir el embarazo. Algunas mujeres tienen dolores de cabeza, secreción vaginal, náusea, sangrado irregular, cólicos o sensibilidad en las mamas. Los efectos secundarios pueden desaparecer dentro de dos a tres meses.

El parche

CÓMO

El parche anticonceptivo tiene hormonas que ingresan en el organismo a través de la piel. Previene el embarazo impidiendo la liberación de un óvulo y hace que los líquidos alrededor del cuello uterino sean más espesos. Es más pequeño que el envoltorio de un condón. Usted usa el parche debajo de la ropa.

CUÁNDO

Use el parche en un ciclo de cuatro semanas. Colóquese un parche nuevo cada semana el mismo día de la semana por tres semanas. Usted no usa un parche durante la cuarta semana. Colóquese un nuevo parche al final de la cuarta semana. Su período menstrual debería empezar durante la cuarta semana.

DÓNDE

Usted obtiene una receta para el parche de su proveedor de atención de salud.

VENTAJAS

El parche es fácil de usar y funciona muy bien si se usa correctamente. El parche permanece en su lugar cuando se ducha, toma baños de tina, nada o hace ejercicio. Sus períodos pueden ser más ligeros y menos dolorosos. Puede ayudar con el acné. Usted puede quedar embarazada tan pronto como sea normal para usted una vez que deje de usar el parche.

DESVENTAJAS/ EFECTOS SECUNDARIOS

Un pequeño número de mujeres experimentan irritación en la piel donde se coloca en el parche. Hay una probabilidad ligera de que no funcione tan bien para mujeres que pesan 198 libras o más. Usted tiene que colocárselo correctamente de modo que se adhiera a la piel. Algunas mujeres tienen sensibilidad en las mamas, dolores de cabeza, náusea o cólicos cuando usan el parche. La mayoría de las mujeres no tienen efectos secundarios significativos. Debido a que el parche libera más estrógeno que las píldoras anticonceptivas, algunas mujeres pueden tener más efectos secundarios con el parche.

No debe usar píldoras anticonceptivas, el anillo vaginal o el parche si está embarazada o:

- Actualmente tiene cáncer de mama
- Alguna vez tuvo un ataque cardíaco, un infarto cerebral o un coágulo de sangre o problemas de coagulación
- Si tiene una enfermedad hepática o tumores en el hígado
- Si tiene una determinada clase de migrañas
- Tiene presión arterial alta
- Si tiene algunas afecciones cardíacas
- Fuma 15 o más cigarrillos al día o tiene más de 35 años de edad
- Si alguna vez le hicieron un trasplante de órgano complejo

PÍLDORAS

9/100



ANILLO

9/100



PARCHE

9/100



Barreras cervicales: Diafragmas/capuchones

CÓMO

El diafragma es una copa de goma pequeña que está llena de un gel anticonceptivo (espermicida). Se coloca en la vagina para cubrir el cuello uterino. Otras barreras del cuello uterino (el capuchón) son como el diafragma, pero más pequeñas. Estos métodos impiden que el esperma ingrese al útero y se encuentre con un óvulo. Existen dos tipos: uno que viene en muchos tamaños y que necesita ser colocado por su proveedor de atención de salud, y uno que se ajusta a mujeres de toda talla.

CUÁNDO

Usted se puede introducir el diafragma o el capuchón cervical con gel anticonceptivo unas pocas horas antes de tener relaciones sexuales. Deben permanecer colocados al menos seis horas después de las relaciones sexuales, pero no debe dejarse en la vagina por más de 24 horas.

DÓNDE

Su proveedor de atención de salud le mide un tipo de diafragma o capuchón cervical y le enseña cómo usarlo. Otro diafragma (Caya®) viene en tamaño único que se ajusta al cuerpo de cualquier mujer. Es fácil de colocar y puede obtenerlo en una tienda o clínica.

VENTAJAS

Su pareja no podrá sentir el diafragma si está colocado correctamente. Los diafragmas no cambian su período y usted puede amamantar a su bebé en forma segura.

Los diafragmas se vuelven a usar, pero requieren cuidado y limpieza.



El diafragma debe insertarse correctamente antes de tener relaciones sexuales. Usted podría necesitar un tamaño nuevo de diafragma después de tener un bebé o de bajar o subir mucho de peso. Pocas personas tienen alergia a la goma o al gel anticonceptivo. Si siente comezón o ardor, hable con su proveedor de atención de salud.

RIESGOS

No existen riesgos de salud graves derivados del uso de un diafragma. El diafragma debe quedar puesto por lo menos por seis horas después del encuentro sexual, pero no debe permanecer por más de 24 horas. Esto prevendrá que contraiga el síndrome del choque tóxico.

12/100



Condones

CÓMO

Los condones masculinos se colocan sobre un pene erecto antes de que el pene toque la vagina. El espermatozoide queda atrapado dentro del condón y no puede acceder a la vagina. Use un nuevo condón cada vez que tenga relaciones sexuales. Los condones están hechos de latex, plástico o piel de borrego. Solo los condones de látex o plástico protegen contra las ETS y el VIH/SIDA.

Los condones con espermicidas no se recomiendan para el sexo oral o anal; pueden usarse para sexo vaginal.

Los condones internos o femeninos son bolsitas de plástico blando con un anillo en cada extremo. El condón interno no deja que el pene toque la vagina. El esperma entra en el condón en vez de ingresar en la vagina.

Lubricantes: Puede usar lubricantes de silicona y con base de agua con los condones.

CUÁNDO

Los condones se colocan justo antes del encuentro sexual.

DÓNDE

Usted puede obtener condones en la mayoría de las farmacias, tiendas o clínicas. No se necesita receta.

VENTAJAS

Los condones de goma de látex y los condones internos la protegen del VIH/SIDA y de la mayoría de las ETS. Los condones no cuestan mucho. Usted no necesita una receta. Los condones funcionan muy bien si se usan cada vez que tiene relaciones sexuales. Si tiene alergia al látex, usted puede usar condones de plástico. Los condones vienen en muchas tallas.



Es mejor si los condones están a la mano para usarlos justo antes del encuentro sexual. Revise la fecha de caducidad y no los use si están vencidos. Use un nuevo condón cada vez que tenga relaciones sexuales. No use condón doble o dos de diferente tipo al mismo tiempo. A veces, los condones se rompen o se salen. Para hacer espacio para el semen, apriete la punta del condón y desenróllelo hacia abajo hasta la base del pene erecto. Algunas personas pueden ser alérgicas a la goma de látex o al líquido en los paquetes de los condones. Si tiene ardor o comezón, trate de cambiar de marca o hable con su proveedor de la atención médica. Si usa un lubricante, elija un lubricante de silicona sin nonoxinol-9.

RIESGOS

Los condones no tienen riesgos de salud conocidos, a excepción de una posible reacción alérgica al látex.

CONDÓN MASCULINO

18/100



CONDÓN INTERNO O FEMENINO

21/100



RECUEERDE — SIEMPRE USE CONDONES DE LÁTEX O PLÁSTICO PARA PREVENIR ETS Y VIH/SIDA.

Métodos de observación de la fertilidad

CÓMO

Los métodos de observación de la fertilidad (FAM, por sus siglas en inglés) le enseñan a saber el período fértil de su cuerpo. Usted no debe tener relaciones sexuales cerca del momento en que se libera un óvulo. Este es el tiempo en que puede quedar embarazada. Hay diferentes FAM — método de días estándar, método de dos días, el método de la ovulación y otros. Consulte con su proveedor de atención de salud para decidir qué método funciona mejor para usted.



CUÁNDO

Usted registra las señales de su cuerpo todos los días y sigue todas las reglas de los FAM. Algunas personas usan un calendario, las personas pueden usar un collar de 32 cuentas de colores que se llama CycleBeads® o una aplicación en el teléfono para registrar los días fériles.

Un FAM pueden usarse después de dar a luz durante la lactancia, pero este no es el mejor momento para aprender un FAM debido a que sus períodos podrían no ser regulares. Trate de aprender un FAM antes de un embarazo.

DÓNDE

Pregunte en su clínica acerca de una clase de FAM. Aprenda sobre los cambios en su moco cervicouterino y temperatura corporal para saber cuándo puede quedar embarazada.

VENTAJAS

Los FAM no plantean riesgos para la salud. Los métodos pueden ayudarla a quedar embarazada o para prevenir un embarazo. Los FAM la ayudan a entender cómo funciona su cuerpo. Toda persona que tenga inquietudes acerca del uso de anticonceptivos u hormonas puede usar este método.

Para que funcione el FAM, usted revisa y registra las señales de su cuerpo todos los días. Es difícil para algunas parejas aprender y practicar el FAM. Otras tienen dificultades para no tener relaciones sexuales durante la época del mes en que está listo un óvulo. Las parejas necesitan planificar por anticipado para prevenir o planificar un embarazo. El FAM lleva tiempo y práctica.

MÉTODO DE DÍAS ESTÁNDAR

24/100



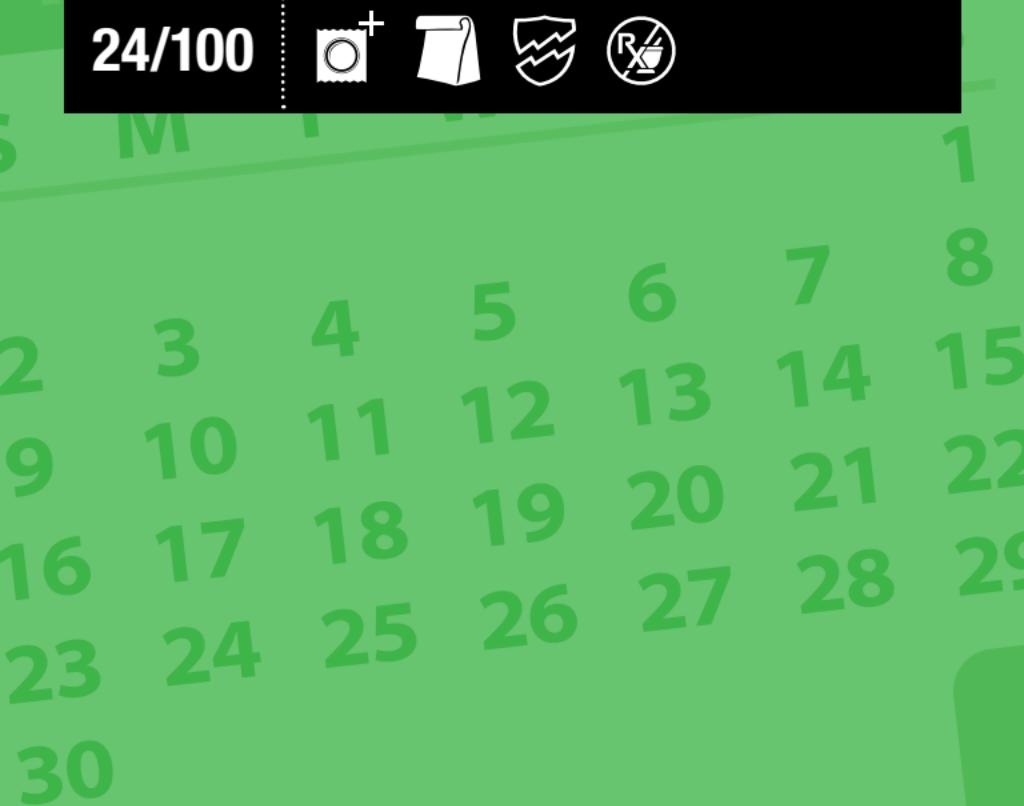
MÉTODO DE DOS DÍAS

24/100



MÉTODO DE OVULACIÓN

24/100



Anticonceptivo de emergencia

CÓMO

Los anticonceptivos de emergencia (EC, por sus siglas en inglés) se usan para evitar el embarazo después de un acto sexual durante el cual no se usó un anticonceptivo o este no se usó de la manera correcta. Los EC no surtirán efecto si la mujer ya está embarazada. Los anticonceptivos de emergencia son el DIU de cobre o las píldoras.

Los tres tipos de EC son:

- ella® (tal vez no funcione bien si usted pesa más de 193 libras)
- One Step® (tal vez no funcione bien si usted pesa más de 154 libras)
- DIU de cobre ParaGard® (funciona con cualquier peso)

DÓNDE

Los EC funcionan mejor mientras más pronto se usen pero pueden funcionar hasta cinco días después del acto sexual. Use un método anticonceptivo de respaldo, como los condones, después de tomar un EC, hasta su próximo período. Si su período se retrasa más de una semana, es posible que esté embarazada.

VENTAJAS

Use el EC si:

- No empleó un anticonceptivo.
- Su condón se rompió.
- Su pareja no se retiró o “no se salió” a tiempo.
- Usted omitió usar o tomar su anticonceptivo a tiempo.
- La obligaron a tener relaciones sexuales.
- El acto sexual “simplemente ocurrió”.

Las pastillas anticonceptivas de emergencia no funcionan tan bien como los demás métodos anticonceptivos que se usan todo el tiempo. Los métodos anticonceptivos de emergencia no surten efecto si usted ya está embarazada. Los métodos anticonceptivos de emergencia pueden causar náusea, vómito, mareo, sensibilidad en las mamas, manchado o dolor abdominal. Si usted vomita dentro de las dos horas después de tomar un método anticonceptivo de emergencia, llame a su proveedor de la atención médica. Es posible que tenga que tomar la píldora otra vez. Algunas mujeres no se sienten bien por un día o dos después de tomar EC.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia o un DIU de cobre después de tener relaciones sexuales sin un método anticonceptivo reducen en gran medida su riesgo de quedar embarazada. Estos métodos varían en efectividad en base al tiempo que ha pasado, el cuerpo de la persona y el tipo de método.

- One Step es 89 % efectivo cuando se usa en un plazo de tres días después del encuentro sexual sin protección.*
- Ella es 85 % efectivo cuando se usa en un plazo de cinco días después del encuentro sexual sin protección.*
- El DIU es 99 % efectivo cuando se usa en un plazo de cinco días después del encuentro sexual sin protección.

* La eficacia de estos métodos dependen de su peso. Hable con su proveedor de atención de salud sobre lo que es mejor para usted.



(One Step)

Espermicidas

CÓMO

Los espermicidas son sustancias químicas que eliminan el esperma. Los espermicidas vienen en muchas formas: espuma, gel, crema, película, supositorio y comprimido.

CUÁNDO

Aplique los espermicidas dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales y siga las instrucciones del paquete.

DÓNDE

Usted puede obtener espermicidas en la mayoría de las farmacias, tiendas y clínicas. No se necesita receta.

VENTAJAS

Los espermicidas no cuestan muy caro. Usted no necesita una receta.

DESVENTAJAS/EFECTOS SECUNDARIOS

Siempre debe tener espermicidas a mano para que los use antes de tener relaciones sexuales. Siempre use más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales. Los espermicidas funcionan mejor cuando se usan con condones o barreras cervicales cada vez que tiene relaciones sexuales. Los espermicidas pueden provocar un poco de reguero y escurrirse de la vagina. Algunas personas pueden ser alérgicas a los espermicidas. Si usted o su pareja tiene ardor o comezón, trate de cambiar de marca o hable con su proveedor de atención de salud.



RIESGOS

Los espermicidas no tienen riesgo a la salud conocidos, salvo por una posible reacción alérgica. Usted no debe usar espermicidas con nonoxynol-9 si tiene relaciones sexuales con alguien con VIH, ya que puede incrementar el riesgo de infección. Los espermicidas usados por sí solos no protegen contra el VIH o las ETS.

28/100



No tener actividad sexual (abstinencia)

CÓMO

Usted decide no tener relaciones sexuales. Elija a una pareja que haya decidido lo mismo. Hable acerca de las actividades sexuales que desea y las que no desea.



CUÁNDO

Usted puede decidir no tener relaciones sexuales en cualquier momento de su vida. Puede cambiar de parecer en cualquier momento y elegir otro método anticonceptivo para prevenir el embarazo, el VIH y otras ETS. Aprenda sobre el control de la natalidad.

DÓNDE

La abstinencia es gratis, siempre está disponible y la protege del embarazo y de las ETS y del VIH/SIDA. La abstinencia es algo que una persona puede elegir en cualquier momento de su vida. Muchas personas tienen momentos en los que eligen no tener actividad sexual.

VENTAJAS

Puede ser difícil para algunas personas no tener actividad sexual. No hay protección si cambia de parecer y tiene relaciones sexuales. Usted necesita saber sobre el control de la natalidad y siempre tener condones, pastillas anticonceptivas de emergencia (EC), o su método anticonceptivo de preferencia a la mano. El sexo oral y anal no causan embarazo, pero usted podría contraer una ETS.

0/100

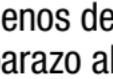
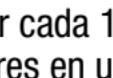


¿Qué tan bien funcionará mi método?

La eficacia de su método para el control de la natalidad, depende de su edad, del apoyo de su pareja y de qué tan bien usa el método.

La tabla que se encuentra a continuación muestra qué tan bien puede funcionar un método con el usuario típico. Un usuario típico no usa el método en cada ocasión o no lo usa de acuerdo a las instrucciones en cada ocasión.

Número de embarazos por cada 100 mujeres durante el primer año de uso del método.

	Método	Índices
MÁS EFICAZ	Implante	0.05/100
	SIU	0.2/100
	DIU	0.8/100
	Esterilización femenina	0.5/100
	Esterilización masculina	0.15/100
	Depo-Provera	6/100
	Píldoras anticonceptivas	9/100
	Anillo vaginal	9/100
	Parche anticonceptivo	9/100
	Diafragma	12/100
	Condón masculino	18/100
	Condón femenino	21/100
	Métodos de observación de la fertilidad	
	Método de días estándar	24/100
	Método de dos días	24/100
	Método de ovulación	24/100
	Retiro	22/100
	Espermicidas	28/100
MENOS EFICAZ	Ningún método	85/100

Cómo hacer que su método sea más eficaz

Implante	Luego del procedimiento, poco o nada que hacer o recordar.
SIU	
DIU	
Esterilización femenina	Esterilización masculina y femenina: use otro método por los primeros 3 meses.
Esterilización masculina	
Depo-Provera	Depo-Provera: aplíquese inyecciones repetidas a tiempo.
Píldoras anticonceptivas	Píldoras: tome una píldora al día.
Anillo vaginal	Parche, anillo: manténgaselo puesto, cámbielo a tiempo.
Parche anticonceptivo	
Diaphragma	Diaphragma: úselo correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
Condón masculino	
Condón femenino	Condones, retiro, espermicidas: úselos correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
Métodos de observación de la fertilidad	
Método de días estándar	Métodos basados en la fertilidad: absténgase o use condones durante los días fértiles. Los nuevos métodos (método de días estándar o método de dos días) pueden ser los más fáciles de usar y, por lo tanto, más eficaces.
Método de dos días	
Método de ovulación	
Retiro	
Espermicidas	
Ningún método	

La eficacia de los **anticonceptivos de emergencia (EC)** depende del tipo de anticonceptivo y del momento en que se toma. Los EC pueden tomarse hasta cinco días después del encuentro sexual sin protección.

Los métodos pueden funcionar, pero deben usarse de la forma correcta.

Lactancia

La lactancia puede prevenir el embarazo si:

- La madre no ha empezado a tener su período menstrual otra vez.
- La madre solo está amamantando. El bebé no recibe otro alimento para bebés, jugo o fórmula, y tiene menos de seis meses de edad.

Retiro (salirse)

El esperma no llega al óvulo.

- La persona saca el pene de la vagina de su pareja **antes** de eyacular (venirse).
- Puede ser difícil salirse. La eficacia depende de si la persona sabe cuándo va a eyacular.
- Si la persona no se sale a tiempo, se pueden obtener y usar píldoras anticonceptivas de emergencia.
- El retiro no protege contra las ETS y el VIH/SIDA.

Recursos adicionales

Oregon Contraceptive Care (CCare):

Obtenga más información sobre las clínicas de Oregon y el control de la natalidad en www.healthoregon.org/rh.

Bedsider:

Información adicional sobre el control de la natalidad puede encontrarse en www.bedsider.org.

Información sobre el control de la natalidad y los métodos EC:

Descargue un folleto sobre los métodos anticonceptivos de emergencia en inglés y en otros idiomas en www.healthoregon.org/rh.

¿Necesita un método anticonceptivo de emergencia? Use este localizador de métodos anticonceptivos de emergencia en <http://eclocator.not-2-late.com/search.asp>.

Preguntas para hacer

La salud reproductiva es una parte importante de su salud.

Los servicios de salud reproductiva le ayudan a decidir si va a tener hijos o cuándo tenerlos. Los servicios pueden ayudarle cuidar mejor de su salud y a tener más control sobre su vida.

Hay muchos métodos anticonceptivos. No existe un solo método que sea el mejor para todos en cada etapa de la vida. Puede elegir el método anticonceptivo que cubra sus necesidades. Piense en cuál método es mejor para usted.

Piense en escribir anticipadamente las preguntas que tenga para su proveedor de servicios de salud.

Pregunte a su proveedor:

- ¿Cómo funciona este método?
- ¿Cómo debo usarlo?
- ¿Qué tan bien funciona este método?
- ¿Qué debe saber mi pareja?
- ¿Cuáles pueden ser los efectos secundarios?

Pregúntese a sí misma:

- ¿Qué tan a menudo quiero tener un período menstrual?
- ¿Quiero tener un bebé? En ese caso, ¿cuándo?
- ¿Puedo recordar usar el método cada día?
- ¿Me siento cómoda tocando mi área vaginal?
- ¿Cómo quiero incluir a mi pareja en esta decisión?
- ¿Qué necesita saber mi pareja sobre este método?
- ¿Este método nos gusta tanto a mi pareja como a mí?
- ¿Cómo me siento sobre recibir inyecciones?
- ¿Necesito un método que nadie más note?
- ¿Sé en dónde puedo obtener anticoncepción de emergencia si la necesito?

Usted podría reunir los requisitos para un método anticonceptivo a bajo costo o sin costo. Para la clínica más cercana usted, contacte 211info (marque 2-1-1) o visite www.211info.org.

O contacte a su clínica local.

Para más información sobre servicios y educación de salud reproductiva, visite www.healthoregon.org/rh.

No olvide visitar nuestro sitio web en <http://ccare.oregon.gov> o por Facebook en @OregonCCare.

Oregon Health Authority
DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA
Programa de Salud Reproductiva

Puede obtener este documento en otros idiomas, en tipografía grande, braille, o en un formato que usted prefiera. Contacte al Programa de Salud Reproductiva al 971-673-0355 o al correo electrónico RH.Program@state.or.us. Aceptamos todas las llamadas por retransmisión o puede marcar 711.