

¿Está haciendo algo para sobre el control de la natalidad? Comience con un método anticonceptivo hoy mismo.

¿Que debo de tomar en cuenta al elegir un método anticonceptivo?

Costo: Varía, pero todos los métodos son más económicos que un embarazo.

Privacidad:
¿Quiéro mantener en secreto el método que elija?

Estoy lactando (amamantando): Necesito un método seguro que no interfiera con la lactancia materna.

Eficacia:
¿Qué tan eficaz es para evitar un embarazo?

Conveniencia:
¿Qué tan seguido me tengo que preocupar por esto?

Otros beneficios:
Muchos métodos disminuyen los sangrados/cólicos.

Opciones para el Control de la Natalidad: Elija un método anticonceptivo hoy mismo.

| | Tipo de Método | ¿Qué es? ¿Cómo funciona? | Puntos Fuertes | ¿Sabe algo al respecto? Estos son los hechos: | Otras Consideraciones | |
|---------------------|---|---|--|--|--|---|
| MAS EFICACES | Dispositivo Intrauterino "Levonogestrel" DIU ("Mirena")  T de Cobre DIU ("ParaGard") | Qué: Pequeño dispositivo de plástico que se introduce en el interior del útero. Cómo: Impide que el esperma (semen) alcance al óvulo. | <ul style="list-style-type: none"> Muy eficaz, seguro y fácil de olvidar. Dura 5 años pero se puede extraer en cualquier momento. También trata sangrados copioso y doloroso. A menudo los periodos son ligeros o inexistentes (después de 2 años de uso, 7 de cada 10 mujeres presentará periodos más ligeros). Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> Los DIU son seguros para las mujeres de todas las edades y las mujeres que no han tenido hijos. Los DIU son, a menudo, el método preferido por las mujeres con condiciones médicas (como presión sanguínea alta). | <ul style="list-style-type: none"> Espera manchados y sangrados irregulares durante los primeros 3-6 meses de uso. Ausencia del período (o muy ligero) es un beneficio esperado de este método y no un motivo de preocupación ya que la progesterina en el DIU mantiene el revestimiento del útero muy delgado. | |
| | Implante sub-cutáneo "Implanon"  | Qué: Pequeña varilla de plástico que se implanta debajo de la piel. Cómo: La hormona progesterona impide que se fecunde un óvulo. Cómo: La hormona progesterona impide que se fecunde un óvulo. | <ul style="list-style-type: none"> Muy eficaz, seguro y fácil de olvidar. Dura 3 años, pero se puede extraer en cualquier momento. Fácil de implantar por un profesional; no se necesita un examen pélvico. Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> Es seguro para casi todas las mujeres. | <ul style="list-style-type: none"> Algunas mujeres presentn sangrados irregulares y frecuentes; otras mujeres no presentan sangrados en lo absoluto. | |
| | Esterilización Femenina • Ligadura de Trompas • Histeroscópica Hombres • Vasectomía | Qué: Ligan las trompas quirúrgicamente de forma irreversible. Cómo: El esperma (semen) masculino no puede alcanzar al óvulo. | <ul style="list-style-type: none"> Método permanente para las mujeres y hombres que no desean tener hijos. La ligadura de las trompas puede hacerse usando "c-section" o poco después del parto. Métodos histeroscópicos se realizan a través del útero. La vasectomía masculina puede hacerse en la oficina con anestesia local. Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> La esterilización es un método permanente e irreversible. La vasectomía masculina no cambia la actividad sexual. | <ul style="list-style-type: none"> Es necesario un procedimiento quirúrgico. Consulte con su clínica para que le hagan una cita con el doctor. La persona puede arrepentirse de haberse esterilizado permanentemente. Si uno es joven o no está en una relación estable, otros métodos anticonceptivos alternativos y reversibles deben ser considerados. | |
| MUY EFICACES | Inyección de Progesterina Depo-Provera  | Qué: Una inyección cada 3 meses. Cómo: La hormona progesterona inyectada impide que un óvulo sea liberado. | <ul style="list-style-type: none"> No hay píldoras, ni viajes a la farmacia. Sólo visite a su doctor cada 3 meses para que le aplique la inyección. El período puede desaparecer después de 6 a 9 meses de uso continuo; esta bien y es lo que probablemente. También se puede utilizar para tratar los sangrados abundantes e irregulares. Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> Muy seguro. Casi todas las mujeres pueden utilizar este método. Muy eficaz. Muy pocos embarazos ocurren cuando las inyecciones son aplicadas cada 3 meses. Se puede usar sin peligro por más de 2 años si esta es la mejor opción para usted. | <ul style="list-style-type: none"> Es común y se esperan sangrados irregulares durante los primeros 6 meses. Con su uso continuo, es muy probable que el periodo desaparezca. Debe visitar su clínica cada 3 meses para que le apliquen una inyección. Algunas mujeres tendrán mayor apetito al usar "Depo" y podrán aumentar de peso. El aumento de peso se puede controlar con dieta y ejercicio, pero quizás deba considerar otros métodos si está aumentando mucho de peso. | |
| | Métodos con Estrógenos y Progesterina Píldora  Parche  Anillo  | Una píldora; tomar cada día Un parche de piel; cambiar cada semana Un anillo vaginal; cambiar cada mes | Qué: Estos métodos (píldoras, parche, anillo) introducen las hormonas estrógeno y progesterina en su cuerpo. Cómo: Son las mismas hormonas que las mujeres producen naturalmente, pero cuando se les da en dosis constantes, el ovario no produce óvulos. | <ul style="list-style-type: none"> Disminuirá el sangrado y los cólicos, los periodos serán más regulares. Pueden mejorar el acné y disminuir el Síndrome Pre-menstrual (SPM). Pueden utilizarse para la supresión menstrual (ampliar los periodos de sangrado o eliminar los sangrados programados). | <ul style="list-style-type: none"> Son seguros para casi todas las mujeres. No causan aumento de peso. No dificultan el quedar embarazada más tarde. No causan abortos espontáneos. No causan cáncer de mama (en realidad disminuyen el riesgo de sufrir cáncer de ovario y útero). | <ul style="list-style-type: none"> Paciente debe obtener reabastecimientos cada 1 a 3 meses (algunas compañías de seguros sólo suministran un mes); considere si esto es conveniente para usted. Varían en costo dependiendo de la cobertura de su seguro: verifique con su farmacia. Sólo las marcas privadas del parche y del anillo están disponibles en este momento. En cuanto a las píldoras, verifique en su farmacia la lista de medicamentos de bajo costo y asegúrese de que su doctor recete una de estas píldoras. Manchas irregulares, sangrado, dolores de senos y malestar estomacal leve son efectos secundarios comunes. Estos síntomas pueden ocurrir durante los primeros 1-3 meses de uso. Los síntomas mejorarán con el tiempo. |
| | Píldoras de Progesterona | Qué: Píldora que contiene la hormona progesterina. Cómo: La progesterona espesa el moco cervical y bloquea el esperma. | <ul style="list-style-type: none"> Son seguros para usarlos después del parto y mientras se amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> Se debe tomar una píldora diaria; considere otro método si se le olvida tomar las píldoras. Use preservativos/condones (o no tenga relaciones sexuales) si se le olvida tomar la píldora. | | |
| EFFECTIVOS | Preservativos (condones) masculinos (látex y poliuretano)  Preservativos (condones) femeninos | Qué: Funda de plástico que retiene el esperma (semen) y evita el contacto con la piel genital. Cómo: El semen permanece en el condón y no permite que éste llegue a la vagina de la mujer. | <ul style="list-style-type: none"> Único método que previene el contagio de enfermedades de transmisión sexual (venéreas) incluyendo el VIH. Venta libre: cualquier persona puede comprar condones en la farmacia, tienda de comestibles, o donde se vendan. También pueden utilizarse para prevenir infecciones por la práctica de sexo oral y anal. Son seguros para usarlos después del parto y mientras se amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> Pedirle a su pareja que use el condón no significa que desconfíe de ella. Los condones protegen tanto su salud como la de su pareja. Cuando se utilizan correctamente y en cada encuentro sexual, los condones son muy eficaces para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual. | <ul style="list-style-type: none"> Algunas parejas sólo usan condones justo antes de la eyaculación; para que sea eficaz en la prevención del embarazo y de las enfermedades de transmisión sexual, el condon necesita cubrir al pene en todo momento que este cerca o adentro de la vagina de la mujer. Algunos hombres y mujeres prefieren no usar condones porque no parece romántico o porque "no se siente bien"; prueben diferentes tipos de condones (texturas, tamaños) y usen lubricación. Es difícil para algunas parejas hablar sobre sexo y condones; pídale ayuda a su doctor, consejero, o a un amigo de confianza. | |
| | Otros Métodos | <ul style="list-style-type: none"> Lactancia materna/amamantar: muy efectivo mientras se amamanta. Método del Ritmo (Planificación Familiar Natural): tasa de fracaso del 25%. Sponja: tasa de fracaso del 16% (nulíparas) y 32% (multiparas). Diafragma: tasa de fracaso del 16%. Coito interrumpido: tasa de fracaso del 27%. Espermicida: tasa de fracaso del 29%. | <ul style="list-style-type: none"> Puede ser la mejor opción para algunas mujeres. | <ul style="list-style-type: none"> Alta tasa de fracaso (más de una de cada 4 mujeres puede quedar embarazada durante el primer año de uso). | | |