

# ¿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	
<b>MAS EFICACES</b>	Dispositivo Intrauterino "Levonogestrel" DIU ("Mirena") 	<b>Qué:</b> Pequeño dispositivo de plástico que se introduce en el interior del útero. <b>Cómo:</b> Impide que el esperma (semen) alcance al óvulo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy eficaz, seguro y fácil de olvidar.</li> <li>Dura 5 años pero se puede extraer en cualquier momento.</li> <li>También trata sangrados copioso y doloroso.</li> <li>A menudo los periodos son ligeros o inexistentes (después de 2 años de uso, 7 de cada 10 mujeres presentará periodos más ligeros).</li> <li>Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los DIU son seguros para las mujeres de todas las edades y las mujeres que no han tenido hijos.</li> <li>Los DIU son, a menudo, el método preferido por las mujeres con condiciones médicas (como presión sanguínea alta).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espere manchados y sangrados irregulares durante los primeros 3-6 meses de uso.</li> <li>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.</li> </ul>	
	T de Cobre DIU ("ParaGard")		<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy eficaz, seguro y fácil de olvidar.</li> <li>No contiene hormonas.</li> <li>Dura 10 años, pero se puede extraer en cualquier momento.</li> <li>Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas mujeres pueden presentar periodos más pesados con la "T" de cobre, especialmente durante el primer año: esto por lo general mejora con el tiempo.</li> </ul>	
Implante sub-cutáneo "Implanon"		<b>Qué:</b> Pequeña varilla de plástico que se implanta debajo de la piel. <b>Cómo:</b> La hormona progesterona impide que se fecunde un óvulo. <b>Cómo:</b> La hormona progesterona impide que se fecunde un óvulo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy eficaz, seguro y fácil de olvidar.</li> <li>Dura 3 años, pero se puede extraer en cualquier momento.</li> <li>Fácil de implantar por un profesional; no se necesita un examen pélvico.</li> <li>Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es seguro para casi todas las mujeres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas mujeres presentn sangrados irregulares y frecuentes; otras mujeres no presentan sangrados en lo absoluto.</li> </ul>	
Esterilización	Femenina • Ligadura de Trompas • Histeroscópica Hombres • Vasectomía	<b>Qué:</b> Ligan las trompas quirúrgicamente de forma irreversible. <b>Cómo:</b> El esperma (semen) masculino no puede alcanzar al óvulo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Método permanente para las mujeres y hombres que no desean tener hijos.</li> <li>La ligadura de las trompas puede hacerse usando "c-section" o poco después del parto. Métodos histeroscópicos se realizan a través del útero.</li> <li>La vasectomía masculina puede hacerse en la oficina con anestesia local.</li> <li>Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La esterilización es un método permanente e irreversible.</li> <li>La vasectomía masculina no cambia la actividad sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es necesario un procedimiento quirúrgico. Consulte con su clínica para que le hagan una cita con el doctor.</li> <li>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.</li> </ul>	
<b>MUY EFICACES</b>	Inyección de Progesterina Depo-Provera 	<b>Qué:</b> Una inyección cada 3 meses. <b>Cómo:</b> La hormona progesterona inyectada impide que un óvulo sea liberado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>No hay píldoras, ni viajes a la farmacia. Sólo visite a su doctor cada 3 meses para que le aplique la inyección.</li> <li>El período puede desaparecer después de 6 a 9 meses de uso continuo; esta bien y es lo que probablemente.</li> <li>También se puede utilizar para tratar los sangrados abundates e irregulares.</li> <li>Es seguro para usarlo después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muy seguro. Casi todas las mujeres pueden utilizar este método.</li> <li>Muy eficaz. Muy pocos embarazos ocurren cuando las inyecciones son aplicadas cada 3 meses.</li> <li>Se puede usar sin peligro por más de 2 años si esta es la mejor opción para usted.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Es común y se esperan sangrados irregulares durante los primeros 6 meses. Con su uso continuo, es muy probable que el periodo desaparezca.</li> <li>Debe visitar su clínica cada 3 meses para que le apliquen una inyección.</li> <li>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.</li> </ul>	
	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	<b>Qué:</b> Estos métodos (píldoras, parche, anillo) introducen las hormonas estrógeno y progesterina en su cuerpo. <b>Cómo:</b> 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"> <li>Disminuirá el sangrado y los cólicos, los periodos serán más regulares.</li> <li>Pueden mejorar el acné y disminuir el Síndrome Pre-menstrual (SPM).</li> <li>Pueden utilizarse para la supresión menstrual (ampliar los periodos de sangrado o eliminar los sangrados programados).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Son seguros para casi todas las mujeres.</li> <li>No causan aumento de peso.</li> <li>No dificultan el quedar embarazada más tarde.</li> <li>No causan abortos espontáneos.</li> <li>No causan cáncer de mama (en realidad disminuyen el riesgo de sufrir cáncer de ovario y útero).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paciente debe obtener reabastecimientos cada 1 a 3 meses (algunas compañías de seguros sólo suministran un mes); considere si esto es conveniente para usted.</li> <li>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.</li> <li>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.</li> </ul>
	Píldoras de Progesterona	<b>Qué:</b> Píldora que contiene la hormona progesterina. <b>Cómo:</b> La progesterona espesa el moco cervical y bloquea el esperma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Son seguros para usarlos después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> </ul>	
<b>EFFECTIVOS</b>	Preservativos (condones) masculinos (látex y poliuretano)  Preservativos (condones) femeninos	<b>Qué:</b> Funda de plástico que retiene el esperma (semen) y evita el contacto con la piel genital. <b>Cómo:</b> El semen permanece en el condón y no permite que éste llegue a la vagina de la mujer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Único método que previene el contagio de enfermedades de transmisión sexual (venéreas) incluyendo el VIH.</li> <li>Venta libre: cualquier persona puede comprar condones en la farmacia, tienda de comestibles, o donde se vendan.</li> <li>También pueden utilizarse para prevenir infecciones por la práctica de sexo oral y anal.</li> <li>Son seguros para usarlos después del parto y mientras se amamanta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Cuando se utilizan correctamente y en cada encuentro sexual, los condones son muy eficaces para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>Algunos hombres y mujeres prefieren no usar condones porque no parece romantico o porque "no se siente bien"; prueben diferentes tipos de condones (texturas, tamaños) y usen lubricación.</li> <li>Es difícil para algunas parejas hablar sobre sexo y condones; pidale ayuda a su doctor, consejero, o a un amigo de confianza.</li> </ul>	
<b>MENOS EFICACES</b>	Otros Métodos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lactancia materna/amamantar: muy efectivo mientras se amamanta.</li> <li>Método del Ritmo (Planificación Familiar Natural): tasa de fracaso del 25%.</li> <li>Sponja: tasa de fracaso del 16% (nulíparas) y 32% (multiparas).</li> <li>Diafragma: tasa de fracaso del 16%.</li> <li>Coito interrumpido: tasa de fracaso del 27%.</li> <li>Espermicida: tasa de fracaso del 29%.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede ser la mejor opción para algunas mujeres.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Alta tasa de fracaso (más de una de cada 4 mujeres puede quedar embarazada durante el primer año de uso).</li> </ul>	