






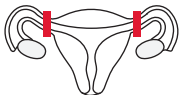
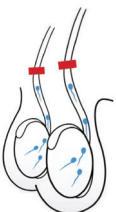







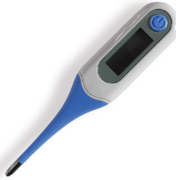


# Tus Opciones Anticonceptivas

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<b>Anillo vaginal</b> ANNOVERA®, Nuvaring® 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inserte un pequeño anillo en la vagina</li> <li>• El anillo mensual: inserte un anillo nuevo cada mes</li> <li>• El anillo anual: inserte un anillo nuevo cada año</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa</li> <li>• Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses</li> <li>• Puede aumentar las secreciones vaginales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual</li> <li>• Talla única</li> <li>• Privado</li> <li>• La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo</li> <li>• Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona</li> </ul>	93%
<b>Condón externo</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales</li> <li>• Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex</li> </ul>	No	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vende en muchas tiendas</li> <li>• Puede formar parte del juego previo</li> <li>• Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz</li> <li>• Se puede usar durante el sexo oral, vaginal y anal</li> <li>• Protege contra el VIH y otras ITS</li> <li>• Puede disminuir la sensibilidad del pene</li> <li>• Puede causar pérdida de erección</li> <li>• Se puede perforar o desprender</li> <li>• Se puede conseguir sin receta médica</li> </ul>	87%
<b>Condón interno</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales</li> <li>• Use lubricación adicional según lo necesite</li> </ul>	No	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede formar parte del juego previo</li> <li>• Se puede usar durante el sexo anal y vaginal</li> <li>• Puede aumentar el placer durante el sexo vaginal y anal</li> <li>• Buena opción para las personas con alergia al látex</li> <li>• Protege contra muchas ITS incluyendo el VIH</li> <li>• Puede disminuir la sensibilidad del pene</li> <li>• Puede ser un poco ruidoso</li> <li>• Puede ser difícil de insertar</li> <li>• Puede desprenderse durante la relación sexual</li> <li>• Puede requerir receta médica</li> </ul>	79%
<b>Diafragma</b> Caya® y Millex® 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que insertarlo en la vagina cada vez que tenga relaciones sexuales</li> <li>• Hay que añadirle espermicida</li> </ul>	No	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede durar varios años</li> <li>• Es una opción muy económica</li> <li>• Puede proteger contra ciertas infecciones de transmisión sexual menos el VIH</li> <li>• Usar el espermicida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH</li> <li>• No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal</li> <li>• Aumenta el riesgo de infección en la vejiga</li> </ul>	83%

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p><b>DIU con hormonas</b> Liletta®, Mirena®, Skyla® and others</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero</li> <li>• Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede reducir los calambres</li> <li>• Puede provocar las menstruaciones más ligeras y breves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede permanecer en su lugar de 3 a 8 años, dependiendo del DIU que elija.</li> <li>• Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira</li> <li>• Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP)</li> <li>• En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación</li> </ul>	<p>&gt; 99%</p>
<p><b>DIU de cobre</b> ParaGard®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero</li> <li>• Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede provocar calambres y sangrados abundantes</li> <li>• Puede causar sangrado irregular entre periodos (si toma testosterona, puede no afectarle)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede permanecer en su lugar durante hasta 12 años</li> <li>• Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira</li> <li>• Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP)</li> <li>• En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación</li> </ul>	<p>&gt; 99%</p>
<p><b>Espermicida vaginal</b> Crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay que añadir más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se vende en muchas tiendas</li> <li>• Puede formar parte del juego previo</li> <li>• Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina</li> <li>• Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH</li> <li>• Puede irritar la vagina y/o el pene</li> <li>• El derrame de la crema, el gel o la espuma se puede ensuciar</li> <li>• No requiere una receta médica</li> </ul>	<p>79%</p>
<p><b>Esterilización: Ligadura de trompas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Este método bloquea o corta las trompas de Falopio</li> <li>• Un prestador de servicios médicos llega a las trompas a través del abdomen</li> </ul>	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es permanente con una altísima efectividad</li> <li>• La reversión es complicada</li> <li>• Los riesgos incluyen infección, sangrado, dolor y reacciones a anestesia</li> </ul>	<p>&gt;98%</p>
<p><b>Esterilización: Vasectomía</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un prestador de servicios médicos corta los conductos deferentes que llevan los espermatozoides de los testículos</li> </ul>	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es permanente con una altísima efectividad</li> <li>• Es más efectiva, más segura y más económica que la ligadura de trompas</li> <li>• Se puede hacer en la consulta</li> <li>• No requiere anestesia general</li> <li>• La reversión es complicada</li> <li>• Los riesgos incluyen infección, dolor y sangrado</li> <li>• Tarda hasta 3 meses en hacer efecto</li> </ul>	<p>&gt;99%</p>

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p><b>Gel Anticonceptivo vaginal</b> Phexxi®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inserte el gel cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede formar parte del juego previo</li> <li>• No es hormonal</li> <li>• Requiere una receta médica</li> <li>• Puede irritar la vagina y el pene</li> <li>• No se debe usar si usted tiene una infección urinaria</li> </ul>	<p>86%</p>
<p><b>Implante Anticonceptivo</b> Nexplanon®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El prestador de servicios médicos debe colocarlo bajo la piel del brazo y también debe quitarlo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede causar sangrado irregular</li> <li>• Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su menstruación</li> <li>• Puede reducir los calambres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Protección anticonceptiva de larga duración (eficaz desde el primer día hasta 5 años)</li> <li>• Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira</li> <li>• Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP)</li> <li>• Puede alterar el estado de ánimo</li> </ul>	<p>&gt;99%</p>
<p><b>Inyección</b> Depo-Provera®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene que inyectarse cada tres meses (cada 13 semanas)</li> <li>• Hágase la inyección o recíballo en la consulta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduce el sangrado mensual</li> <li>• Puede causar sangrado irregular o un periodo ausente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cada inyección funciona hasta 15 semanas</li> <li>• Privado</li> <li>• Ayuda a prevenir el cáncer del útero</li> <li>• Puede causar aumento de peso, depresión, cambios en el cabello y en la piel y cambios en el deseo sexual</li> <li>• Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP)</li> <li>• Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de que deja de inyectarse</li> </ul>	<p>96%</p>
<p><b>Parche</b> Ortho Evra®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por la cuarta semana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede causar que su menstruación sea más regular y menos dolorosa</li> <li>• Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo</li> <li>• Puede irritar la piel debajo del parche</li> <li>• Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona</li> </ul>	<p>93%</p>
<p><b>Pastillas anticonceptivas</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómelas todos los días</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Causa sangrado irregular que puede durar varios meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM)</li> <li>• Puede ayudar a reducir el acné</li> <li>• Ayuda a proteger contra el cáncer de ovario</li> <li>• Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona</li> <li>• La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas</li> <li>• Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza y cambios en el deseo sexual. Estos efectos secundarios pueden controlarse simplemente usando otra marca de pastillas anticonceptivas</li> </ul>	<p>93%</p>

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p><b>Pastilla anticonceptiva de emergencia</b> AE de progestina (Plan B One-Step® y otras) y AE de acetato de ulipristal (ella®)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La efectividad será mayor si se toma tan pronto como se pueda después de una relación sexual sin protección</li> <li>• Se puede tomar hasta 5 días después de una relación sexual sin protección</li> <li>• Si el paquete contiene 2 pastillas, tómelas juntas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El próximo periodo menstrual puede adelantarse o atrasarse unos días</li> <li>• Puede causar sangrado leve</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal prestador de servicios médicos: llame primero para saber si ellos la tienen.</li> <li>• Personas de cualquier edad pueden conseguir AE de progestina sin receta médica</li> <li>• Puede causar molestias de estómago o náusea</li> <li>• La AE de progestina no interactúa con la testosterona, pero no sabemos si la AE de acetato de ulipristal lo hace</li> <li>• AE de acetato de ulipristal sólo se puede conseguir con receta médica</li> <li>• Puede costar mucho</li> <li>• La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina si el índice de masa corporal (IMC) es más de 26</li> <li>• La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina 3-5 días después de la relación sexual</li> </ul>	58-94%
<p><b>Pastillas anticonceptivas que sólo contienen progesterona</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tómelas todos los días</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa</li> <li>• Puede provocar sangrado irregular durante los primeros meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas</li> <li>• Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP)</li> <li>• Puede causar depresión, cambios en el cabello y en la piel y cambios en el deseo sexual</li> </ul>	93%
<p><b>Planificación Familiar Natural</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prediga los días fértiles: tomando su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus períodos cada mes</li> <li>• Funciona mejor si usted usa más de un método</li> <li>• Evite tener relaciones sexuales o usar condones/espermicidas durante los días fértiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No funciona bien si el ciclo menstrual es irregular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuesta poco</li> <li>• Puede ayudar a prevenir el embarazo</li> <li>• Debe usar otro método durante los días fértiles</li> <li>• Requiere mucho trabajo y esfuerzo</li> <li>• Se puede conseguir sin receta médica</li> </ul>	85%
<p><b>Método de retiro</b> Eyaculación Fuera de la Vagina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire el pene de la vagina antes de eyacular (es decir, antes de tener el orgasmo)</li> </ul>	No	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tiene costo alguno</li> <li>• Implica menos placer para algunas personas</li> <li>• No funciona si no retira el pene a tiempo</li> <li>• Debe interrumpir el acto sexual</li> </ul>	80%