









# Tu cuerpo. Tu Método Anticonceptivo

Usa esta tabla para revisar todos los métodos disponibles y comprender cual de ellos es el más adecuado según tus prioridades y preferencias

MÉTODOS Opciones	 DIU (de Cobre)	 DIU (Hormonal)	 Implante	 Inyección	 Anillo Vaginal	 Parche	 Pastilla	 Condón/ Preservativo
PORCENTAJE TÍPICO de Efectividad	99% efectivo	99% efectivo	99% efectivo	94% efectivo	91% efectivo	91% efectivo	91% efectivo	82% efectivo
CUÁNTO Tiempo Dura?	Hasta 10 años	De 3 a 5 años	Hasta 3 años	Hasta 3 meses	Hasta 1 mes	Hasta una semana	Un día	Un encuentro sexual
CÓMO DEBES Empezar?	Debe ser colocado por un doctor	Debe ser colocado por un doctor	Debe ser colocado por un doctor	Debe ser inyectado por un proveedor	Con prescripción médica	Con prescripción médica	Con prescripción médica	Se puede comprar en el mostrador
QUÉ TIENES que Hacer tú?	Nada	Nada	Nada	Debes acudir a tu doctor cada 3 meses para recibir la inyección	Debes colocar el anillo en la vagina y reemplazarlo cada mes	Debes colocar el parche en la piel y reemplazarlo cada semana	Debes tomar la pastilla cada día	Debes usar un preservativo en cada encuentro sexual
POSIBLES CAMBIOS en el Sangrado Mestrua	Periodos con sangrado intenso que vuelven a la normalidad después de 3-6 meses	Periodo irregular, leve o inexistente	Periodo no frecuente, irregular, extendido o inexistente	Periodo irregular o inexistente	Periodos más cortos, leves y predecibles	Periodos más cortos, leves y predecibles	Periodos más cortos, leves y predecibles	Ninguno
POSIBLES Efectos Secundarios	Cólicos que usualmente mejoran después de 3-6 meses, manchas	Cólicos durante y luego de la colocación, manchas	Dolores en el sitio de la colocación	Variaciones en el peso	Náuseas o sensibilidad en los senos	Náuseas, sensibilidad en los senos, reacciones en el sitio de la aplicación	Náuseas o sensibilidad en los senos	Reacción alérgica al látex
SI SUSPENDES SU USO, Cuándo Puedes Quedar Embarazada?	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el doctor para su remoción	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el doctor para su remoción	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el doctor para su remoción	Inmediatamente pero tal vez tengas 6-12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediatamente debes remover el anillo del cuerpo	Inmediatamente, debes remover el parche del cuerpo	Inmediatamente suspende la ingestión de las pastillas	Inmediatamente, no se requiere ninguna acción

Solo el uso adecuado del condón/preservativo protege contra las ETS y VIH. Consulta con tu doctor acerca del mejor método para ti.

# Consideraciones y Beneficios del uso de Métodos Anticonceptivos

## BENEFICIOS DEL USO DE CADA MÉTODO



### DIU (DE COBRE)

Este método puede mantenerse en privado y se usa también como método anticonceptivo de emergencia.



### DIU (HORMONAL)

Este método puede mantenerse en privado y ayudar a disminuir periodos dolorosos e intensos.



### IMPLANTE

Este método puede mantenerse en privado y ayudar a disminuir periodos dolorosos e intensos.



### INYECCIÓN

Este método puede mantenerse en privado y mejorar algunos de los síntomas del periodo como los cólicos.



### ANILLO VAGINAL

Este método te ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede hacer periodos más cortos y leves.



### PARCHE

Este método te ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede hacer periodos más cortos y leves.



### PASTILLA

Este método te ayuda a controlar el ciclo menstrual y puede evitar periodos intensos, cólicos y acné.



### CONDÓN/PRESERVATIVO

Este método protege contra ETS si es utilizado adecuada y consistentemente. Es fácil y accesible.

## EL USO DE ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA

Mantenerse al día con los métodos anticonceptivos puede resultar difícil. Si olvidas tu método anticonceptivo o tienes una emergencia, puede aún haber tiempo de prevenir un embarazo. Los anticonceptivos de emergencia son una manera segura y efectiva de prevenir embarazos no deseados luego de haber tenido sexo sin protección. Si sientes que necesitas protección contra un posible embarazo, contacta a tu médico o clínica acerca de anticonceptivos de emergencia.

## CUIDADOS DE SEGUIMIENTO

Si experimentas problemas con tu método anticonceptivo o tienes preguntas, consulta a tu médico o clínica.

## ELEGIBILIDAD MÉDICA

Aunque los métodos anticonceptivos son seguros, no todos los métodos son adecuados para todas las mujeres. Tu médico debe revisar tu historial médico y ayudarte a elegir un método que sea seguro para ti.

## NECESITAS MAS INFORMACIÓN?

Si deseas aprender más acerca de algún método específico, puedes consultar en los sitios detallados a continuación:

**Centros Para el control y Prevención de Enfermedades**

<http://www.cdc.gov/reproductivehealth/unintendedpregnancy/contraception.htm>

**Bedsider**

[www.bedsider.org](http://www.bedsider.org)

**Planned Parenthood**

<http://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control>



La información utilizada en esta herramienta fue obtenida de las principales instituciones de salud pública, los estudios académicos basados en la comunidad y la investigación participativa.

Este proyecto está financiado por los Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades, división de salud reproductiva. Para más información acerca de este proyecto, visite [www.contraceptiveactionplan.org](http://www.contraceptiveactionplan.org).

Desarrollado por  CAI

La información utilizada en esta herramienta fue obtenida de las principales instituciones de salud pública, los estudios académicos basados en la comunidad y la investigación participativa.