









# Tu cuerpo. Tu Método Anticonceptivo







Evalúe todos los métodos disponibles con su proveedor de la salud y decida cuál cumple mejor con sus prioridades y preferencias.

MÉTODOS Opciones	 DIU (de Cobre)	 DIU (Hormonal)	 Implante	 Inyección	 Pastilla Anticonceptiva	 Anillo Vaginal	 Parche	 Diafragma
PORCENTAJE TÍPICO de Efectividad	99% efectivo	99% efectivo	99% efectivo	96% efectivo	92% efectivo	91% efectivo	91% efectivo	88% efectivo
	Menos de 1 de cada 100 queda embarazada			4 de cada 100 quedan embarazadas	8 de cada 100 quedan embarazadas	9 de cada 100 quedan embarazadas		12 de cada 100 quedan embarazadas
CUÁNTO Tiempo Dura?	Hasta 12 años	De 3 a 5 años	Hasta 3 años	Hasta 3 meses	Un día	Hasta 1 mes	Hasta una semana	Un encuentro sexual
CÓMO DEBES Empezar?	Debe ser colocado por un proveedor de la salud	Debe ser colocado por un proveedor de la salud	Debe ser colocado por un proveedor de la salud	Debe ser inyectado por un proveedor de la salud	Con prescripción médica	Con prescripción médica	Con prescripción médica	Debe ser colocado por un proveedor de la salud
QUÉ TIENES que Hacer tú?	Nada	Nada	Nada	Debes acudir a tu proveedor de la salud cada 3 meses para recibir la inyección	Debes tomar la pastilla cada día	Debes colocar el anillo en la vagina y reemplazarlo cada mes	Debes colocar el parche en la piel y reemplazarlo cada semana	Usar espermicida y insertar dentro de la vagina
POSIBLES CAMBIOS en el Sangrado Mestrual	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 generalmente 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 o sensibilidad en los senos	Náuseas, sensibilidad en los senos, reacciones en el sitio de la aplicación	Reacción alérgica, irritación
SI SUSPENDES SU USO, Cuándo Puedes Quedar Embarazada?	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el proveedor de la salud para su remoción	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el proveedor de la salud para su remoción	Inmediatamente, hay que agendar una cita con el proveedor de la salud para su remoción	Inmediatamente pero tal vez tengas 6-12 meses de retraso. No se requiere ninguna acción	Inmediatamente suspende la ingestión de las pastillas	Inmediatamente debes remover el anillo del cuerpo	Inmediatamente debes remover el parche del cuerpo	Inmediatamente

Solo el uso adecuado del preservativo/condón protege contra las ETS y VIH.

# Métodos Hagalo-Usted-Mismo:

Estas opciones están disponibles sin necesidad de una prescripción o una visita a su proveedor de la salud.

MÉTODOS Opciones	 Condón Externo	 Coito Interrumpido	 Condón Interno	 Esponja Vaginal	 FAM Métodos Basados en el Conocimiento de la Fertilidad	 Espermicida
PORCENTAJE TÍPICO de Efectividad	87% efectivo 13 de cada 100 quedan embarazadas	80% efectivo 20 de cada 100 quedan embarazadas	79% efectivo 21 de cada 100 quedan embarazadas	76-88% efectivo 12-24 de cada 100 quedan embarazadas	76% efectivo 24 de cada 100 quedan embarazadas	72% efectivo 28 de cada 100 quedan embarazadas
CUÁNTO Tiempo Dura?	Un encuentro sexual	Un encuentro sexual	Un encuentro sexual	Un encuentro sexual	Un ciclo menstrual	Un encuentro sexual
CÓMO DEBES Empezar?	Se puede comprar en el mostrador	Háblelo con su pareja antes de tener relaciones sexuales	Se puede comprar en el mostrador	Se puede comprar en el mostrador	Aprenda sobre su ciclo menstrual y determine qué método basado en el conocimiento de la fertilidad usar	Se puede comprar en el mostrador
QUÉ TIENES que Hacer tú?	Debes usar un condón en cada encuentro sexual	Sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación	Insertar dentro de la vagina	Insertar dentro de la vagina	Controle los signos de fertilidad y abstenerse de mantener relaciones sexuales / use condones durante los días fértiles	Insertar dentro de la vagina
POSIBLES CAMBIOS en el Sangrado Mestrua	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
POSIBLES Efectos Secundarios	Reacción alérgica al látex	Ninguno	Reacción alérgica, irritación	Reacción alérgica, irritación	Ninguno	Reacción alérgica, irritación
SI SUSPENDES SU USO, Cuándo Puedes Quedar Embarazada?	Inmediatamente	Inmediatamente	Inmediatamente	Inmediatamente	Inmediatamente	Inmediatamente

## MÉTODOS PERMANENTES

La esterilización femenina y masculina requiere de procedimientos quirúrgicos seguros y efectivos que previenen los embarazos de manera permanente. Estos procedimientos son más del 99% efectivos en la prevención del embarazo, y generalmente están cubiertos por los seguros médicos. Existe un riesgo de infección con estos procedimientos, y a veces dolor y malestar durante y después de ellos. La esterilización no previene ETSs.

**Esterilización Femenina:** existen varios tipos de ligadura de trompas que bloquean o cierran las Trompas de Falopio permanentemente. Muchos hospitales, médicos y clínicas realizan ligaduras de trompas.

**Esterilización Masculina:** la vasectomía es una cirugía simple que se realiza en el consultorio de un médico u hospital, y evita que los espermatozoides abandonen el cuerpo y causen el embarazo.

## 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 con tu médico o clínica acerca de anticonceptivos de emergencia.

Contraceptive ACTION PLAN



Promoting Knowledge and Opportunity

Para más información sobre el proyecto CAP, por favor visite [www.contraceptiveactionplan.org](http://www.contraceptiveactionplan.org).