

SPANISH

## La eficacia de los métodos anticonceptivos:

Si 100 mujeres utilizan cada método durante un año, ¿cuántas saldrían embarazadas?

Esterilización masculina	Menos de 1
Esterilización femenina	Menos de 1
Implanon	Menos de 1
DIU de cobre	Menos de 1
DIU de progestina	Menos de 1
DepoProvera	0-3
Anillo anticonceptivo	0-8
Píldoras anticonceptivas	0-8
Parche anticonceptivo	0-8
Condón (masculino)	2-15
Condón (femenino)	5-21
Retiro	27
Espermicidas	18-29
Ningún método	85

\*Esta tabla muestra el rango desde el uso perfecto (menor posibilidad de embarazo) hasta el uso típico (mayor posibilidad de embarazo)

Fuente: Trussell J. Contraceptive efficacy. En Hatcher RA, Trussell J, Stewart F, Nelson A, Cates W, Steward, F, Kowal D. *Contraceptive Technology: Nineteenth Revised Edition*. Nueva York NY: Ardent Media, 2007.

## La seguridad de los métodos anticonceptivos:

¡Todos los métodos anticonceptivos son  
**MUCHO MÁS SEGUROS**  
que quedar embarazada!

## El uso correcto de los métodos anticonceptivos:

Para que cualquier método anticonceptivo sea efectivo, debe utilizarse correctamente **EN TODO MOMENTO**.

### Esto significa:

- Un condón cada vez que tiene relaciones sexuales
- Una píldora todos los días
- Un parche anticonceptivo (Evra) cada 7 días
- Un anillo anticonceptivo (NuvaRing) cada cuatro semanas
- Una inyección de progestina (Depo) cada 12 semanas
- Un implante de progestina (Implanon) cada 3 años
- Un DIU de progestina (Mirena) cada 5 años
- Un DIU de cobre (Paraguard) cada 10 a 12 años
- Realizarse una esterilización femenina una vez en su vida
- Realizarse una esterilización masculina (vasectomía) una vez en su vida

Y si lo olvida ...

**¡Existen los anticonceptivos de emergencia!**

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Anticonceptivo intrauterino**

**(Intrauterine Contraception - Paraguard® y Mirena®)**

### **Cómo funciona:**

El anticonceptivo intrauterino (“dispositivo intrauterino” o DIU”) impide la unión del espermatozoides del hombre con el óvulo de la mujer. Los DIU tienen cobre o progestina (hormona anticonceptiva), los cuales le ayudan a funcionar. Un médico inserta el DIU en el útero durante una consulta de rutina.

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, menos de 1 puede quedar embarazada

### **Beneficios del DIU de cobre (Paraguard®):**

- protege contra el embarazo hasta por 10 años
- puede utilizarse durante la lactancia
- conveniente; no hay nada que recordar
- puede ser utilizado por las mujeres que no pueden usar hormonas
- no interrumpe la menstruación
- se puede utilizar incluso si la mujer nunca ha estado embarazada

### **Beneficios del DIU de progestina (Mirena®):**

- protege contra el embarazo hasta por 5 años
- puede utilizarse durante la lactancia
- conveniente; no hay nada que recordar
- disminuye o detiene la menstruación
- se puede utilizar incluso si la mujer nunca ha estado embarazada

### **Desventajas y efectos secundarios del DIU:**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- puede aumentar el sangrado y los calambres durante el período; estos síntomas a menudo se eliminan con un medicamento como el ibuprofeno (DIU de cobre)
- en los primeros meses después de la inserción (del DIU de progestina), puede ocurrir sangrado o manchado irregular
- hay una pequeña posibilidad de que el DIU pueda salirse del útero
- existe una *muy* pequeña posibilidad de que el DIU pueda ser empujado a través del útero (perforar) cuando se inserta

### **Cómo se usa:**

- Un médico inserta el DIU durante una consulta
- Debe regresar a su clínica para una consulta 4 a 6 semanas después de la inserción del DIU, a fin de asegurarse de que está en el lugar correcto. Después, debe volver una vez al año.
- Puede sentir dentro de su vagina las hebras del DIU; algunas mujeres las revisan cada mes para asegurarse de que el dispositivo está en su lugar (pero ¡NO las hale, pues el DIU podría salirse!)

Si está utilizando un **DIU** y nota alguno de los siguientes síntomas, **debe ser examinada por un proveedor de atención médica:**

Embarazo: si piensa que está embarazada

Dolor abdominal: si es SEVERO o si tiene dolor durante el coito

Infección: si piensa que estuvo expuesta a una infección de transmisión sexual o tiene un flujo vaginal anormal

No se siente bien y tiene sensaciones tales como escalofríos, fiebre junto con dolor abdominal severo

Pérdida de las hebras, se sienten más cortas o más largas o siente parte del DIU en la vagina

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Implante de una sola varilla (Single Rod Implant - Implanon®)**

### **Cómo funciona:**

El implante es una pequeña varilla de plástico que contiene progestina (hormona anticonceptiva). Se inserta debajo de la piel de la parte superior del brazo. El implante contiene progestina, la cual evita la ovulación, es decir, el ovario no libera un óvulo cada mes. También funciona mediante el espesamiento del moco en el cuello uterino, el cual impide que los espermatozoides se unan al óvulo.

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, menos de 1 puede quedar embarazada

### **Beneficios:**

- protege contra el embarazo hasta por 3 años
- puede utilizarse durante la lactancia
- conveniente; no hay nada que recordar
- por lo general, los calambres disminuyen durante el período menstrual
- es muy seguro para casi todas las mujeres
- es una varilla fácil de insertar y sacar
- tan pronto como a una mujer se le ha retirado el implante, puede quedar embarazada
- se puede utilizar incluso si la mujer nunca ha estado embarazada

### **Desventajas**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- muchas mujeres pueden presentar sangrado o manchado impredecible
- es necesaria una pequeña incisión en la parte superior del brazo para insertar y retirar el implante
- a algunas mujeres no les gusta tener un implante bajo la piel

### **Efectos secundarios:**

- períodos irregulares, aumento de peso, dolor de cabeza, sensibilidad en los senos, depresión. Si experimenta alguno de estos efectos, hable con su médico.

### **Cómo se usa:**

- Su médico insertará el implante en la parte superior de su brazo durante una consulta
- Después de una inyección de medicamento anestésico, la varilla se inserta bajo la piel
- Debe usarse un vendaje durante 24 horas y es posible que aparezcan algunos moretones durante un máximo de una semana
- Regrese a su clínica para una consulta a fin de asegurarse de que el implante está en el lugar correcto

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Anillo anticonceptivo (Birth Control Ring - NuvaRing®)**

### **Cómo funciona:**

El NuvaRing es un anillo de plástico delgado y flexible de 2 pulgadas el cual se inserta en la vagina. Las hormonas anticonceptivas en el anillo (estrógeno y progestina) funcionan al evitar la ovulación, es decir, el ovario no libera un óvulo cada mes.

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, alrededor de 0 a 8 de ellas pueden quedar embarazadas

### **Beneficios:**

- sólo tendrá que pensar en el método anticonceptivo una vez al mes
- es más seguro que estar embarazada para la mayoría de las mujeres
- promueve el ciclo regular menstrual
- la mujer controla el método; los anillos se convierten en una parte de rutina de su actividad mensual
- la mujer puede tener sexo, ir al baño, bañarse, ducharse y nadar con el anillo puesto
- tan pronto como deja de utilizar el anillo, puede quedar embarazada

### **Desventajas**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- debe reabastecer la receta médica cada 1 a 3 meses, dependiendo del seguro
- no deben utilizarlo las mujeres mayores de 35 años de edad que fumen
- no deben utilizarlo las mujeres que tienen antecedentes de problemas cardíacos, presión arterial, afecciones en el hígado, cáncer de mama, dolores de cabeza por migraña los cuales afecten la vista, o quienes tomen ciertos medicamentos. Las mujeres que han tenido un coágulo de sangre en la pierna, pulmón o cerebro, o las mujeres con familiares que han tenido un coágulo de sangre en la pierna, pulmón o cerebro, no pueden utilizar el anillo anticonceptivo y deben hablar con su médico.

### **Efectos secundarios:**

- pueden presentarse náuseas, dolores de cabeza, sensibilidad en los senos y manchado cuando una mujer comienza a utilizar el anillo; por lo general, estos síntomas se desaparecen rápidamente. Si experimenta alguno de estos efectos, hable con su médico.
- algunas mujeres reportan un aumento en el flujo vaginal cuando utilizan el anillo
- puede aumentar el riesgo de que salga un coágulo de sangre en el cuerpo (¡aunque las posibilidades de que éste aparezca son más altas si queda embarazada!)

### **Cómo utilizarlo:**

- La mujer se pone un anillo nuevo en su vagina y lo lleva puesto durante 3 semanas
- En el inicio de la cuarta semana, se debe sacar el anillo y desechar, cuando la mujer tenga el período
- Después de transcurridos 7 días sin el anillo, la mujer volverá a colocarse un anillo nuevo
- Nunca pueden pasar más de 7 días sin colocarse el anillo anticonceptivo
- Siempre debe tener listo el siguiente anillo ANTES del final de la cuarta semana

Si está usando el **ANILLO** y nota cualquiera de los siguientes síntomas, **diríjase a su centro de salud o a un departamento de emergencia de inmediato:**

Dolor abdominal - severo

Dolor de pecho - dolor severo y dificultad para respirar

Dolor de cabeza - severo, en especial si afecta su habla

Problemas en los ojos - visión borrosa o pérdida de la visión

Dolor y/o inflamación severa de las piernas - y no sólo debido a que se tropezó o cayó, etc.

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Inyección de progestina (Progestin Injection - Depo-Provera®)**

### **Cómo funciona:**

La Depo-Provera es una inyección de progestina (hormona anticonceptiva) que funciona al prevenir la ovulación, es decir, el ovario no libera un óvulo cada mes. También funciona mediante el espesamiento del moco en el cuello uterino, el cual impide que los espermatozoides se unan al óvulo.

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, alrededor de 0 a 3 de ellas pueden quedar embarazadas

### **Beneficios:**

- sólo es necesaria una inyección una vez cada 12 semanas para evitar el embarazo
- muchas mujeres no tienen el período mientras utilizan la inyección
- para la mayoría de las mujeres, disminuye la cantidad de sangrado menstrual y la anemia
- puede utilizarse durante la lactancia
- nadie tiene que saber que está utilizando la inyección
- es muy seguro para casi todas las mujeres

### **Desventajas**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- puede aumentar el apetito, por consiguiente, muchas mujeres aumentan alrededor de 5 libras durante el primer año de uso de la inyección
- algunas mujeres tienen sangrado o manchado ocasional e impredecible durante los primeros meses de uso
- no es posible discontinuar inmediatamente el medicamento una vez que se ha inyectado
- a algunas mujeres les puede tomar de 6 a 18 meses después de su última inyección para quedar embarazadas
- se requiere regresar a la consulta cada 12 semanas
- las mujeres que utilizan la inyección durante años pueden desarrollar una disminución de la densidad ósea; no hay un aumento en el riesgo de romperse un hueso y la densidad ósea regresa a su normalidad después de suspender la inyección

### **Efectos secundarios:**

- períodos irregulares, leves o ausentes, aumento de peso, dolor de cabeza, nerviosismo, disminución de la libido, sensibilidad en los senos, depresión. Si experimenta alguno de estos efectos, hable con su médico.

### **Cómo se usa:**

- Reciba una inyección cada 12 semanas
- Si es posible, fije su próxima consulta antes de salir de la clínica después de recibir su inyección
- El ejercicio regular y la ingesta suficiente de calcio ayudan a mantener los huesos saludables, pregunte a su médico si debe tomarse una cápsula de calcio cada día

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Píldora anticonceptiva combinada (Combined Birth Control Pill)**

### **Cómo funciona:**

Las píldoras anticonceptivas combinadas contienen estrógeno y progestina (hormonas anticonceptivas). Funcionan al evitar la ovulación, es decir, el ovario no libera un óvulo cada mes.

### **Eficacia:**

De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, alrededor de 0 a 8 de ellas pueden quedar embarazadas

### **Beneficios:**

- es más seguro que estar embarazada para la mayoría de las mujeres
- promueve el ciclo regular menstrual
- disminuye el sangrado menstrual, los calambres, la anemia y los síntomas premenstruales
- disminuye el riesgo de cáncer endometrial y de ovario
- la mujer controla el método; las píldoras se convierten en una parte de rutina de su actividad diaria
- tan pronto como deja de tomar las píldoras, puede quedar embarazada

### **Desventajas**

- debe tomarlas a la misma hora, todos los días
- debe reabastecer la receta médica cada 1 a 3 meses, dependiendo del seguro
- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- no deben utilizarlo las mujeres mayores de 35 años de edad que fumen
- no deben utilizarlo las mujeres que tienen antecedentes de problemas cardíacos, presión arterial, afecciones en el hígado, cáncer de mama, dolores de cabeza por migraña los cuales afecten la vista, o quienes tomen ciertos medicamentos. Las mujeres que han tenido un coágulo de sangre en la pierna, pulmón o cerebro, o las mujeres con familiares que han tenido un coágulo de sangre en la pierna, pulmón o cerebro, no pueden utilizar las píldoras anticonceptivas con estrógeno y deben hablar con su médico

### **Efectos secundarios:**

- pueden presentarse náuseas, dolores de cabeza, sensibilidad en los senos y manchado cuando una mujer comienza a tomar las píldoras; por lo general, estos síntomas se desaparecen rápidamente. Si experimenta alguno de estos efectos, hable con su médico.
- puede aumentar el riesgo de que salga un coágulo de sangre en el cuerpo (¡aunque las posibilidades de que éste aparezca son más altas si queda embarazada!)

### **Cómo utilizarlo:**

- Tome una píldora a la misma hora del día, todos los días, bien sea que tenga relaciones sexuales o no
- No interrumpa el tratamiento ni deje días entre las cajas de píldoras; siempre tome las píldoras en orden
- Siempre tenga su caja siguiente lista ANTES de terminar cada caja

Si está tomando las **PÍLDORAS** y nota cualquiera de los siguientes síntomas, **diríjase a su centro de salud o a un departamento de emergencia de inmediato:**

Dolor abdominal - severo

Dolor de pecho - dolor severo y dificultad para respirar

Dolor de cabeza - severo, en especial si afecta su habla

Problemas en los ojos - visión borrosa o pérdida de la visión

Dolor y/o inflamación severa de las piernas - y no sólo debido a que se tropezó o cayó, etc.

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Píldora sólo de progestina (Progestin-Only Pill - “mini-píldora”)**

### **Cómo funciona:**

Las píldoras sólo de progestina funcionan mediante el espesamiento del moco en el cuello uterino, el cual impide que los espermatozoides se unan al óvulo. Con poca frecuencia, evitan que el ovario libere un óvulo cada mes.

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, alrededor de 0 a 8 de ellas pueden quedar embarazadas

### **Beneficios:**

- es muy seguro para casi todas las mujeres
- puede utilizarse durante la lactancia
- pueden ser utilizadas por las mujeres que no pueden usar píldoras con estrógeno
- pueden disminuir el sangrado menstrual, los calambres, la anemia y los síntomas premenstruales
- pueden disminuir el riesgo de cáncer endometrial y de ovario
- la mujer controla el método; las píldoras se convierten en una parte de rutina de su actividad diaria
- tan pronto como deja de tomar las píldoras, puede quedar embarazada

### **Desventajas**

- debe tomarlas a la misma hora del día, todos los días
- debe reabastecer la receta médica cada 1 a 3 meses, dependiendo del seguro
- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- pueden ser un poco menos eficaz que las píldoras anticonceptivas combinadas

### **Efectos secundarios:**

- pueden presentarse náuseas, dolores de cabeza, sensibilidad en los senos y manchado; por lo general, estos síntomas se desaparecen rápidamente. Si experimenta alguno de estos efectos, hable con su médico.

### **Cómo utilizarlo:**

- Tome una píldora a la misma hora del día, todos los días, bien sea que tenga relaciones sexuales o no
- No interrumpa el tratamiento ni deje días entre las cajas de píldoras
- Si olvida tomarse una píldora con más de 3 horas de retraso, tómese la tan pronto como se percate. Utilice condones o no tenga sexo vaginal durante las próximas 48 horas, pues no estará protegida y puede quedar embarazada. Tómese la siguiente píldora a la hora regular
- Siempre tenga su caja siguiente lista ANTES de terminar cada caja

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Parche anticonceptivo (Birth Control Patch - Ortho-Evra®)**

### **Cómo funciona:**

El parche contiene estrógeno y progestina (hormonas anticonceptivas). Funcionan al evitar la ovulación, es decir, el ovario no libera un óvulo cada mes.

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, alrededor de 0 a 8 de ellas pueden quedar embarazadas

### **Beneficios:**

- sólo tendrá que pensar en el método anticonceptivo una vez a la semana
- es más seguro que estar embarazada para la mayoría de las mujeres
- promueve el ciclo regular menstrual
- disminuye el sangrado menstrual, los calambres, la anemia y los síntomas premenstruales
- la mujer controla el método; los parches se convierten en una parte de rutina de su actividad semanal
- puede bañarse, ducharse, ejercitarse y nadar con el parche puesto
- tan pronto como deja de usar los parches, puede quedar embarazada

### **Desventajas**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- no deben utilizarlo las mujeres mayores de 35 años de edad que fumen
- debe reabastecer la receta médica cada 1 a 3 meses, dependiendo del seguro
- puede ser menos eficaz si la mujer pesa más de 198 libras
- no deben utilizarlo las mujeres que tienen antecedentes de problemas cardíacos, presión arterial, afecciones en el hígado, cáncer de mama, dolores de cabeza por migraña los cuales afecten la vista, o quienes tomen ciertos medicamentos. Las mujeres que han tenido un coágulo de sangre en la pierna, pulmón o cerebro, o las mujeres con familiares que han tenido un coágulo de sangre en la pierna, pulmón o cerebro, no pueden utilizar los parches y deben hablar con su médico.
- las hormonas de los parches aplicados en la piel entran al torrente sanguíneo y salen del cuerpo de manera diferente a las hormonas de las píldoras anticonceptivas tomadas por la boca. Las mujeres que utilizan el parche están expuestas a más estrógeno que aquellas que utilizan las píldoras anticonceptivas típicas. El aumento de la exposición al estrógeno puede incrementar el riesgo de efectos secundarios y complicaciones.

### **Efectos secundarios:**

- pueden presentarse náuseas, dolores de cabeza, sensibilidad en los senos y manchado cuando una mujer comienza a utilizar el parche; por lo general, estos síntomas se desaparecen rápidamente. Si experimenta alguno de estos efectos, hable con su médico.
- algunas mujeres experimentan irritación en la piel por el parche
- puede aumentar el riesgo de que salga un coágulo de sangre en el cuerpo (¡aunque las posibilidades de que éste aparezca son más altas si queda embarazada!)

### **Cómo utilizarlo:**

- El parche debe colocarse en la parte inferior del abdomen, en las nalgas, la parte superior del brazo o la parte superior de la espalda para que funcione correctamente.
- Cada parche funciona durante 7 días; debe colocarse un parche nuevo cada semana, durante 3 semanas
- Durante la cuarta semana, no debe colocarse el parche y la mujer tendrá su período
- Nunca pase más de 7 días sin usar el parche, bien sea que tenga relaciones sexuales o no
- Siempre tenga su caja siguiente de parches lista ANTES de finalizar la cuarta semana

Si está usando el **PARCHE** y nota cualquiera de los siguientes síntomas, **diríjase a su centro de salud o a un departamento de emergencia de inmediato:**

Dolor abdominal - severo

Dolor de pecho - dolor severo y dificultad para respirar

Dolor de cabeza - severo, en especial si afecta su habla

Problemas en los ojos - visión borrosa o pérdida de la visión

Dolor y/o inflamación severa de las piernas - y no sólo debido a que se tropezó o cayó, etc.

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Métodos permanentes:**

### ***Esterilización femenina – ligadura de trompas (Tubal Ligation)***

#### **Cómo funciona:**

La ligadura de trompas, denominada algunas veces como “amarrar las trompas”, es una cirugía para las mujeres que desean la esterilización. Esta operación la realiza un ginecólogo en un quirófano y la mujer recibe anestesia. La cirugía bloquea las trompas de Falopio de manera que la esperma del hombre no llegue al óvulo de la mujer.

#### **Eficacia:**

- de cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, menos de 1 queda embarazada

#### **Beneficios:**

- protección permanente contra el embarazo
- es apropiada para las mujeres que están absolutamente seguras que NUNCA desearán otro embarazo
- puede utilizarse durante la lactancia
- conveniente; no hay nada que recordar
- no interrumpe la menstruación
- disminuye el riesgo de cáncer de ovario

#### **Desventajas**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- la cirugía es permanente
- los riesgos de la cirugía incluyen: sangrado, dolor, infección, lesión de otros órganos y complicaciones con la anestesia

#### **Efectos secundarios:**

- La cirugía deja una pequeña cicatriz en el abdomen (si la esterilización no se realiza durante una cesárea)
- los moretones y las molestias a corto plazo se desaparecen después de la cirugía

### ***Esterilización masculina – vasectomía (Vasectomy)***

#### **Cómo funciona:**

La vasectomía es una cirugía para los hombres que desean la esterilización. Esta operación la realiza un médico en el consultorio con el uso de anestesia local. La operación bloquea el conducto deferente, los tubos que transportan la esperma. La vasectomía no afecta el desempeño sexual del hombre y seguirá eyaculando semen durante el sexo.

#### **Eficacia:**

- de cada 100 mujeres cuyas parejas utilizan este método durante un año, menos de 1 queda embarazada

#### **Beneficios:**

- protección permanente contra el embarazo
- conveniente; no hay nada que recordar
- es apropiada para los hombres que están absolutamente seguros que NUNCA desearán ser padres de otro hijo
- es más simple, más seguro, menos costoso y tan eficaz como la esterilización femenina
- se realiza en el consultorio del médico y no en un quirófano
- no afecta el desempeño sexual

#### **Desventajas**

- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- la cirugía es permanente
- los riesgos de la cirugía incluyen: sangrado, dolor, infección y complicaciones con la anestesia
- requiere visitas al consultorio de seguimiento

#### **Efectos secundarios:**

- los moretones, la inflamación y las molestias a corto plazo se desaparecen después de la cirugía

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Condomes (Condoms)**

### **Cómo funciona:**

Los condones evitan que la esperma del hombre entre en contacto con el óvulo de la mujer. Para que funcionen, los condones deben utilizarse cada vez que se tiene relaciones sexuales. El condón masculino cubre la longitud completa del pene. El condón femenino cubre la parte interna y externa de la vagina.

Además, de todos los tipos de métodos anticonceptivos, **los condones ofrecen la mayor protección contra las infecciones de transmisión sexual.**

### **Eficacia:**

- De cada 100 mujeres que utilizan este método durante un año, de 2 a 21 de ellas pueden quedar embarazadas

### **Beneficios:**

- protege contra el embarazo si se utiliza correctamente cada vez que se tiene relaciones sexuales
- protege contra la mayoría de las infecciones de transmisión sexual (si se utiliza para el sexo oral, vaginal y anal)
- tiene presentaciones con y sin látex
- se pueden utilizar los lubricantes a base de agua (como el gel KY o el Astroglide) con los condones
- todas las personas pueden comprar condones en la farmacia o en las tiendas
- por lo general, son gratuitos en su centro de salud

### **Desventajas**

- debe utilizar un condón nuevo CADA VEZ que tiene relaciones sexuales
- el condón puede salirse o romperse si no se usa correctamente (de ser así, busque los anticonceptivos de emergencia)
- los condones pueden filtrarse o romperse si se utilizan con vaselina, medicamentos vaginales, aceite para bebés, lociones u otros productos que sean a base de petróleo
- se debe sacar el pene y el condón inmediatamente después de la eyaculación

### **Efectos secundarios:**

- utilice condones lubricados en vez de los condones con un espermicida (tal como el nonoxinol-9), pues los espermicidas pueden irritar a algunas personas
- si considera que puede tener sensibilidad al látex, utilice condones sin látex (como el Avanti o el Supra, o el condón femenino)

### **Cómo utilizar el condón masculino:**

- Cuando el pene esté erecto, coloque el condón. Deje alrededor de ½ pulgada en la punta para que atrape el semen
- Apriete la punta del condón para sacar el aire y desenróllelo hasta la base del pene.
- Después del sexo, sostenga la base del condón y saque el pene, luego quítese el condón antes de que el pene se ablande.
- Algunas personas necesitan un poco de práctica antes de sentirse cómodas con el uso del condón, intente practicarlo antes de utilizarlo con su pareja.

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260

SPANISH

## **Píldora anticonceptiva de emergencia** **(Emergency Contraception Pill - Plan B®)**

### **Cómo funciona:**

Las píldoras anticonceptivas de emergencia (EC, por sus siglas en inglés) contienen progesterina (hormona anticonceptiva) y son similares a las píldoras anticonceptivas. En una emergencia, pueden ayudar a prevenir el embarazo al evitar que la esperma se una al óvulo.

La EC puede disminuir las posibilidades de quedar embarazada después de tener sexo sin protección. Debe tomar la EC LO ANTES POSIBLE (los primeros 1-3 días) después de tener sexo sin protección.

### **Beneficios:**

- reduce las posibilidades de quedar embarazada después de tener sexo sin protección en 89%
- están disponibles en la farmacia con venta libre para las mujeres de 18 años en adelante (también están cubiertas por la mayoría de los seguros, pídale a su médico una receta para adquirirlas)
- son seguras para todas las mujeres
- puede utilizarse durante la lactancia
- pueden utilizarse si el método anticonceptivo no funcionó correctamente (se rompió el condón, se olvidó tomar las píldoras, el parche se despegó, etc.)
- se pueden utilizar hasta 5 días después de tener sexo sin protección (pero funcionan mejor si se toman lo antes posible)

### **Desventajas**

- son más eficaces si se utilizan lo antes posible después de tener sexo sin protección (los primeros 1-3 días)
- no protege contra las infecciones de transmisión sexual
- nunca **deben** utilizarse como una forma regular de método anticonceptivo
- si es menor de 18 años de edad, debe visitar a un médico para que le proporcione una receta para la EC
- no son tan eficaces como los métodos anticonceptivos de rutina

### **Efectos secundarios:**

- pueden causar manchado o retrasos en el período
- pueden causar náuseas durante un día

### **Cómo utilizarlo:**

- Tome las dos píldoras lo antes posible después de tener sexo sin protección
- Como una alternativa, puede tomar la primera píldora lo antes posible después de tener sexo sin protección y la segunda píldora después de 12 horas
- No tome píldoras adicionales; las píldoras adicionales de EC no ayudan a prevenir el embarazo
- Si no le viene el período en un plazo de 3 semanas, visite a un médico para realizarse una prueba de embarazo
- Lo antes posible, comience a utilizar un método anticonceptivo regular
- Incluso si está utilizando otro método anticonceptivo, pida a su médico una caja de EC para tenerla en su hogar (en caso de una emergencia)

LÍNEA DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE UNITY: (202) 232-2260