


















# Methods of Birth Control

## for Men and Women

Most Effective Methods



Methods	Number of Pregnancies expected per 100 women *	How to use it	Common Side Effects
 Abstinence	0	• Abstinence from all sex protects you and your partner from pregnancy and STIs/HIV. People can choose abstinence at any time or age.	• There are no side effects. • It may be hard to stick to the decision to say "no."
 Sterilization for Women	less than 1	• One-time procedure; nothing to do or remember	• Considered a permanent contraceptive method
 Sterilization for Men	less than 1	• One-time procedure; nothing to do or remember	• Considered a permanent contraceptive method
 IUD (intrauterine device) Mirena, Skyla or Paragard®	less than 1	• Must be changed every 3 years (Skyla), 5 years (Mirena) or 10 years (Paragard).	• Changes in your menstrual cycle
 Implant Contraceptives (Implanon, Nexplanon)	1	• Must be changed every 3 years.	• Changes in your menstrual cycle • Mood changes
 Depo Provera Shot	3	• Need a shot every 3 months	• Changes in your menstrual cycle
 Birth Control Pills (combined oral contraceptives)	8	• Must swallow a pill every day	• Changes in your menstrual cycle • Breast tenderness, Nausea, and Mood changes
 Mini Pills (progestin-only oral contraceptives)	8	• Must swallow a pill every day	• Changes in your menstrual cycle • Mood changes
 Contraceptive Patch	8	• Change the patch once a week for three weeks. During the fourth week, you do not wear a patch	• Changes in your menstrual cycle • Breast tenderness, Nausea, and Mood changes • Vaginal irritation
 Vaginal Contraceptive Ring	8	• Must leave ring in every day for 3 weeks. On the 4th week, you don't use a ring.	• Changes in your menstrual cycle. • Breast tenderness, Nausea, and Mood changes.
 Male Condom	15	• Must use every time you have sex; requires partner's cooperation • Except for abstinence, latex condoms are the best protection against HIV/AIDS & other STIs	• Allergic reactions
 Diaphragm with Spermicide	16	• Must use every time you have sex	• Irritation • Allergic reactions • Urinary tract infection
 Female Condom	21	• Must use every time you have sex • May give some protection against STIs	• Irritation • Allergic reactions
 Natural Family Planning (NFP)	25	• Must keep up with where you are in your menstrual cycle <b>every</b> day. • Cannot have sex at certain times of the month.	• Difficult to use if your period is irregular.
 Withdrawal	27	• Must use every time you have sex; requires partner's cooperation.	
 Spermicide creams, jellies, foams, suppositories, and film	29	• Must use every time you have sex	• Irritation • May be messy to use.
No Method	85		
<b>Emergency Contraceptive - If your primary method of birth control fails</b>			
 Emergency Contraceptive Pills	about 25	• Must use within 120 hours of unprotected sex • The sooner you take EC after unprotected sex, the less likely you are to get pregnant. • This is not a method of birth control.	

Least Effective Methods

This publication was made possible by grant number FPHPA046220-01-00 from the Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs.

**Family Planning**  
[www.scdhec.gov/familyplanning](http://www.scdhec.gov/familyplanning)




















\* The pregnancy rates listed are based on typical use of the birth control method.

# Métodos anticonceptivos para hombres y mujeres

Métodos más efectivos



Métodos menos efectivos

Métodos	Número de embarazos esperados por 100 mujeres *	Cómo usarlo	Efectos secundarios comunes
 Abstinencia	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>La abstinencia de todo tipo de relaciones sexuales les protege a usted y su pareja de embarazo y enfermedades de transmisión sexual/VIH. Las personas pueden escoger abstinencia en cualquier momento o edad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No hay efectos secundarios</li> <li>Puede ser difícil mantener la decisión de decir "no"</li> </ul>
 Esterilización para mujeres	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un procedimiento de una sola vez; no hay nada que hacer o recordar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se considera un método anticonceptivo permanente</li> </ul>
 Esterilización para hombres	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un procedimiento de una sola vez; no hay nada que hacer o recordar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se considera un método anticonceptivo permanente</li> </ul>
 DIU (dispositivo intrauterino) Mirena, Skyla o Paragard®	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser cambiado cada 3 años (Skyla); cada 5 años (Mirena) o cada 10 años (Paragard)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> </ul>
 Anticonceptivos implantados (Implanon, Nexplanon)	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser cambiado a cada 3 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> <li>Cambios de humor</li> </ul>
 Inyección de Depo Provera	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se necesita una inyección a cada 3 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> </ul>
 Píldoras anticonceptivas (Anticonceptivos combinados orales)	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe tomarse una pastilla cada día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> <li>Sensibilidad en los senos, náuseas y cambios de humor</li> </ul>
 Mini píldoras (anticonceptivos orales sólo de progestina)	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe tomarse una pastilla cada día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> <li>Cambios de humor</li> </ul>
 Parche anticonceptivo	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambiar el parche una vez a la semana por tres semanas. Durante la cuarta semana no se usa el parche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> <li>Sensibilidad en los senos, náuseas y cambios de humor</li> <li>Irritación vaginal</li> </ul>
 Anillo anticonceptivo vaginal	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>El anillo se deja puesto por 3 semanas. Durante la cuarta semana no se usa el anillo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cambios en su ciclo menstrual</li> <li>Sensibilidad en los senos, náuseas, cambios de humor</li> </ul>
 Condón masculino	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser usado cada vez que tenga relaciones sexuales; requiere la cooperación de la pareja.</li> <li>A excepción de la abstinencia, es la mejor protección contra el VIH/SIDA y otras infecciones de transmisión sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reacción alérgica</li> </ul>
 Diafragma con espermicida	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser usado cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritación</li> <li>Reacción alérgica</li> <li>Infección urinaria</li> </ul>
 Condón femenino	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser usado cada vez que tenga relaciones sexuales</li> <li>Puede brindar alguna protección contra infecciones de transmisión sexual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritación</li> <li>Reacción alérgica</li> </ul>
 Planificación familiar natural (NFP)	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe llevar un registro de su ciclo menstrual cada día.</li> <li>No puede tener relaciones sexuales en ciertos días del mes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Difícil de usar si su periodo es irregular</li> </ul>
 Coitus interruptus	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debe ser usado cada vez que tenga relaciones sexuales; requiere la cooperación de la pareja</li> </ul>	
 Cremas, gel, espumas, supositorios y láminas espermicidas	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deben ser usados cada vez que tenga relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritación</li> <li>Puede ensuciar</li> </ul>
Ningún método	85		
<b>Anticonceptivos de emergencia – en caso de un fallo del método anticonceptivo habitual</b>			
 Píldoras anticonceptivas de emergencia	aprox. 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>Deben tomarse dentro de las 120 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección</li> <li>Mientras más pronto se tomen después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, más posibilidades tendrá de no quedar embarazada.</li> <li>No es un método anticonceptivo</li> </ul>	

Esta publicación fue posible gracias al subsidio número FPHPA046220-01-00 del Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs.

**Family Planning**  
[www.scdhec.gov/familyplanning](http://www.scdhec.gov/familyplanning)



\* Las tasas de embarazo se basan en el uso típico del método anticonceptivo.