



Planificación familiar

métodos anticonceptivos

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur www.scdhec.gov/familyplanning



Tabla de contenidos

- 2 ¿cómo sucede el embarazo?
- 3 anatomía reproductiva
- 4 abstinencia
- 5 píldoras anticonceptivas (anticonceptivos combinados orales)
- 8 condones (femenino y masculino)
- 11 el parche
- 12 cremas, gel, espumas, supositorios y láminas (espermicidas)
- 14 depo provera
- 15 diafragma
- 17 implanon® anticonceptivo implante
- 18 diu (dispositivo intrauterino)
- 20 planificación familiar natural (pfn)
- 21 el anillo vaginal
- 22 esterilización (hombres y mujeres)
- 23 anticonceptivos de emergencia



Métodos anticonceptivos

usted tiene opciones!

Este folleto explica cómo ocurre el embarazo, y le cuenta sobre la mayoría de los métodos de control de la natalidad (anticonceptivos). Hay muchos métodos eficaces, y usted puede escoger el que quiere usar.

Si quiere usar anticonceptivos, visite a su proveedor de atención médica, o la clínica de planificación familiar de su departamento de salud local. Ellos le pueden ayudar a encontrar el método que sea mejor para usted y su pareja. Si tiene que esperar a que le den una cita, puede conseguir anticonceptivos disponibles sin receta en la farmacia o el departamento de salud.

El condón puede reducir el riesgo de infección por algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluyendo el virus que causa el VIH/SIDA. Sin embargo, no hay garantía de que un método anticonceptivo le proteja totalmente.



¿cómo sucede el embarazo?

Hombre

Durante el acto sexual entre un hombre y una mujer, el pene se hace más grande y se endurece (erección) y se introduce en la vagina.



En el momento del orgasmo, (eyaculación) del hombre, millones de espermatozoides se depositan en la vagina.

Si el espermatozoide y el óvulo se juntan en la trompa de Falopio, el óvulo es fertilizado.

El óvulo fertilizado se mueve a través de las trompas hasta el útero (**matriz**) y se adhiere a la pared.

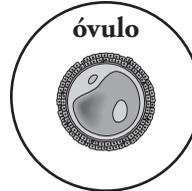
bebé

El óvulo fertilizado crece y se convierte en un bebé.



Mujer

Cada mes, un óvulo es liberado de uno de los ovarios (ovulación).



El óvulo se desplaza a través de las trompas de Falopio en su recorrido hacia el útero.

Si el óvulo no es fertilizado, el óvulo y el revestimiento interno del útero salen del cuerpo (menstruación o "periodo").

Hechos:

- Una mujer nace con todos los óvulos que tendrá.
- La producción de espermatozoides comienza en la pubertad y continúa durante toda la vida del hombre.
- Los espermatozoides pueden vivir hasta 72 horas fuera del cuerpo del hombre.
- Cualquier actividad que deposite los espermatozoides cerca de la vagina puede resultar en un embarazo.

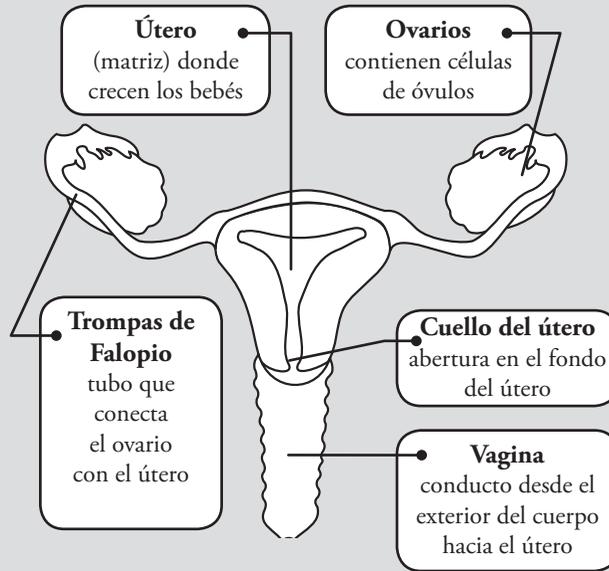
Síntomas de embarazo:

- Su periodo no llega
- Náuseas y vómitos (enfermedad de la mañana)
- Senos más sensibles
- Cansancio
- Ganas de orinar más frecuentemente

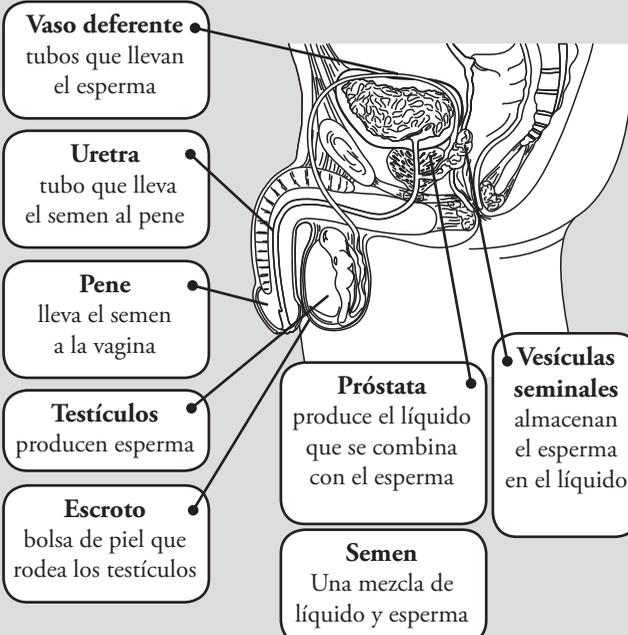
Si usted tiene cualquiera de estos signos, hágase una prueba de embarazo en el hogar (disponible en su farmacia) y/o llame a su proveedor de salud o a la clínica.

anatomía reproductiva

mujer



hombre



abstinencia

La abstinencia significa no tener relaciones sexuales o mantener el esperma alejado de la vagina. El esperma que está depositado en cualquier lugar cercana a la vagina puede causar un embarazo. Muchas personas usan este método en distintas etapas de sus vidas. Si usted elige utilizar este método, debe hablar con su pareja. Este método requiere un fuerte compromiso por parte de ustedes dos para hacer que funcione.

+ Ventajas:

- Le protege contra el embarazo.
- Le protege contra las ETS y el VIH/SIDA.
- Se puede utilizar en cualquier momento.
- No cuesta nada.
- Ambas personas son parte de la decisión.

- Desventajas:

- Con frecuencia, es difícil mantener la decisión de decir “no” a las relaciones sexuales.

⊕ ¿Qué tan eficaz es la abstinencia en la prevención del embarazo?

- La abstinencia tiene un 100% de efectividad. Si usted no tiene relaciones sexuales, no quedará embarazada.



píldoras anticonceptivas

anticonceptivos orales combinados

Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas que evitan el embarazo. Estas hormonas son estrógeno y progesterona. Se toma una píldora cada día del mes. Puede que las hormonas de las píldoras combinadas funcionen de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo sea liberado del ovario, haciendo que la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo, o haciendo menos espeso el revestimiento interno del útero.

+ Ventajas:

- Los periodos menstruales suelen ser más ligeros, menos dolorosos y más regulares.
- Los anticonceptivos orales ayudan a protegerla contra el cáncer de ovarios y de matriz.
- Los anticonceptivos orales proveen protección contra la enfermedad pélvica inflamatoria.
- Las píldoras son prácticas.

- Desventajas:

- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón JUNTO CON la píldora.
- No funcionan tan bien cuando se toman con ciertas medicinas como antibióticos. Siempre dígame a su profesional de salud que usted está tomando píldoras anticonceptivas.
- Usted puede tener algunos efectos secundarios como sensibilidad en los senos, manchado entre los periodos, dolores de cabeza, cambio de peso, náuseas, cambios en el apetito sexual o depresión. Estos efectos secundarios pueden desaparecer si se cambia a otra marca de píldora.
- Algunos problemas graves y poco frecuentes son: coágulos sanguíneos, ataques al corazón, hipertensión, derrames cerebrales o problemas del hígado o de la vesícula biliar.
- Usted debe recordar tomar la píldora a la misma hora todos los días.
- Si usted fuma, corre un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón. Informe a su profesional de salud sobre su hábito de fumar. Esto le ayudará a determinar si usted debería tomar la píldora.
- La píldora posiblemente aumente el riesgo de un cáncer cervical poco frecuente llamado adenocarcinoma. No requiere un examen adicional, solamente el examen regular del papanicolau.

píldoras anticonceptivas continuación...

❓ ¿Qué tan eficaz es la píldora para prevenir el embarazo?

- Si se usa siempre correctamente, hay aproximadamente un 99% de posibilidades de que no quede embarazada.

❓ ¿Cómo se toma la píldora?

- Tome una píldora cada día a la misma hora. Le darán instrucciones de cuándo empezar a tomar las píldoras y qué hacer si se olvida de una. Si tiene preguntas, llame a la clínica. Normalmente sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.



mini píldoras

anticonceptivos orales solo con progestina

Las mini píldoras son un tipo de píldoras anticonceptivas. Las mini píldoras contienen la hormona progesterona que evita el embarazo. Puede que la mini píldora funcione de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo sea liberado de los ovarios de la mujer, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo, o haciendo menos espeso el revestimiento interno del útero.

⊕ **Ventajas:**

- Son prácticas.
- Puede que tenga menos dolores menstruales.
- Se pueden utilizar si usted está dando el pecho.

⊖ **Desventajas:**

- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón.
- No funcionan tan bien cuando se toman con ciertas medicinas. Si usted está enferma y a su profesional de salud le va a recetar medicina, asegúrese de informarle que usted está tomando la mini píldora. El profesional de salud le informará si usted necesita utilizar un método anticonceptivo alternativo mientras está tomando la medicina.
- Es posible que tenga algunos efectos secundarios como periodos irregulares, ausencia del periodo o manchado entre periodos.
- Usted debe utilizar un método anticonceptivo alternativo como condones y un lámino/espuma espermicida si toma la mini píldora con un retraso de 3 o más horas.

❓ **¿Qué tan eficaz es la mini píldora en la prevención del embarazo?**

- Si se usa siempre correctamente, hay aproximadamente un 99% de posibilidades de que no quede embarazada.

❓ **¿Cómo se toma la mini píldora?**

- Tome una píldora cada día a la misma hora. Le darán instrucciones de cuándo comenzar a tomar las píldoras y qué hacer si se olvida de tomar una. Si tiene preguntas, llame a la clínica. Normalmente sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.

condones - femeninos

El condón femenino es una cubierta de poliuretano, que se coloca en la vagina. Es desechable y de una sola utilización. Funciona impidiendo que el esperma llegue a la matriz.

+ **Ventajas:**

- Usted puede colocarlo hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales.
- No se necesita una prescripción médica para comprarlo.
- Provee cierto nivel de protección contra las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA/VIH.

- **Desventajas:**

- Los condones femeninos tal vez interrumpan la excitación preliminar.
- Los condones femeninos tal vez sean difíciles de usar.

❓ **¿Qué tan eficaz es el condón femenino en la prevención del embarazo?**

- Si se usa siempre correctamente, hay aproximadamente un 95% de posibilidades de que no quede embarazada. La posibilidad de quedar embarazada es aun menor, si se usa el condón femenino JUNTO CON otro tipo de anticonceptivo.

❓ **¿Cómo se usa el condón femenino?**

1. Escoja una posición que sea confortable: en cuclillas, con una pierna levantada, sentada o acostada.
2. Apriete el anillo interno con el dedo gordo y el dedo medio (para que se vuelva largo y estrecho). Introduzca el anillo interno y el condón en la abertura vaginal. Cuidadosamente coloque el anillo interno dentro de la vagina y siéntalo subir. Coloque su dedo índice dentro del condón y empuje el anillo interno tan adentro como pueda. Asegúrese de que el condón se introduzca recto y que no esté retorcido dentro de la vagina. El anillo externo debería mantenerse afuera de la vagina.
3. Sostenga el pene mientras lo introduce cuidadosamente dentro del condón. Tenga cuidado de que el pene no toque ninguna parte fuera del condón. El anillo externo debería sostenerse contra la vagina para que el condón no se deslice durante el acto sexual.



condones – masculinos

Un condón masculino es una cubierta fina de látex, poliuretano o membranas naturales que se coloca sobre el pene erecto. Es desechable y de una sola utilización. Funciona impidiendo que el esperma llegue al útero. Los condones vienen en muchos colores, estilos y tamaños.

+ **Ventajas:**

- Los condones son económicos.
- No se necesita receta médica para comprar condones.
- Los condones proporcionan cierta protección contra las ETS y el VIH/SIDA.

- **Desventajas:**

- Las mujeres y los hombres pueden ser alérgicos al condón de látex.
- Es posible que los condones se rompan.
- Puede que no le guste la sensación o el olor de los condones.
- Los condones pueden interrumpir la excitación preliminar.

❓ **¿Qué tan eficaz es el condón en la prevención del embarazo?**

- Hay aproximadamente un 98% de posibilidades de que no quede embarazada, si su pareja siempre utiliza correctamente los condones. La posibilidad de quedar embarazada es aún menor si se utilizan los condones JUNTO CON otro método anticonceptivo.

📌 **Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.**

- Utilice un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Si ve que hay un agujero o una rotura en el condón, no lo utilice. No abra el paquete de condones con sus dientes o con otro objeto con filo.

❓ **¿Cómo se usar el condón?**

1. Coloque el condón desenrollado sobre la punta del pene erecto. Sostenga la punta para dejar un pequeño espacio para el semen.
2. Antes de tener relaciones sexuales, desenrolle el condón a lo largo del pene.
3. Después de tener relaciones sexuales y antes de que el pene se ponga flácido, sostenga el borde del condón mientras retira el pene de la vagina, de forma que el condón no se deslice del pene.
4. Después de retirar el condón del pene, haga un nudo en el condón y tírelo a la basura. No tire los condones en el inodoro.

condones – masculinos continuación...

Los condones funcionan mejor si se utilizan con espumas, gel o cremas espermicidas.

Utilice lubricante adicional para reducir el riesgo de que el condón se rompa. Para tener más lubricación, utilice un espermicida o un gel lubricante—ambos se pueden comprar en la farmacia sin receta médica. No utilice vaselina, aceite de bebé, loción para el cuerpo, manteca vegetal u otros lubricantes a base de aceite. Estos pueden debilitar el condón. Pregunte al farmacéutico si no está seguro del condón que debería comprar.

Se recomiendan los condones de látex (si usted o su pareja no son alérgicos al látex). Muchos condones tienen la fecha de vencimiento impresa en el paquete. **Verifique la fecha de vencimiento. Si la fecha de vencimiento ya ha pasado, no utilice el condón.**

Como el calor destruye los condones, no se deben usar los condones que se han dejado en áreas expuestas al calor (como billeteras o carros) por más de un mes.



el parche

El parche anticonceptivo contiene hormonas que previenen el embarazo. Estas hormonas son estrógenos y progesterona. El parche tal vez funcione en una de las siguientes formas: evitando que el ovario libere el óvulo, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo, o haciendo menos espeso el revestimiento interno del útero.

+ Ventajas:

- Los periodos mensuales son más ligeros, menos dolorosos y más regulares.
- Ayuda a proteger contra el cáncer de los ovarios y del útero.
- Ayuda a proteger contra la enfermedad pélvica inflamatoria.
- El parche es ideal para aquellas mujeres que se olvidan de tomar la píldora regularmente.



- Desventajas:

- No proporciona protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón JUNTO CON el parche.
- Usted puede tener algunos efectos secundarios como sensibilidad en los senos, manchados entre periodos, dolores de cabeza, cambio de peso, náuseas, cambios en el apetito sexual o depresión.
- Algunos problemas graves y poco frecuentes son: coágulos sanguíneos, ataques al corazón, hipertensión, derrames cerebrales y problemas del hígado o de la vesícula biliar.
- Si fuma, corre un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón. Asegúrese de informarle a su proveedor de salud de su hábito de fumar. Esto le ayudará a su proveedor de salud a decidir si usted debería usar el parche.
- Usted debe quitarse el parche cada semana y cambiarlo por otro.
- Puede ser que el parche se desprenda parcial o totalmente.
- La piel por debajo del parche algunas veces puede irritarse.
- Puede ser que el parche sea un poco menos efectivo para las mujeres que pesan más de 198 libras (90 kilos).

🔍 ¿Qué tan eficaz es el parche en la prevención del embarazo?

- Si siempre se usa correctamente hay aproximadamente una 99% de posibilidades de que no quede embarazada.

🔍 ¿Cómo se usa el parche?

- Una vez a la semana por tres semanas seguidas, péguese el parche en la parte baja del abdomen o en las caderas, la parte superior de la espalda, o en la parte exterior del brazo superior. Después de la tercera semana, espere una semana antes de aplicar un parche nuevo, para que llegue su periodo. Se le darán instrucciones sobre el uso del parche y dónde colocárselo. Si tiene preguntas, llame a la clínica; sus preguntas normalmente pueden ser respondidas por teléfono.

cremas, gel, espumas, supositorios y láminas espermicidas

Todas las cremas, gel, espumas, supositorios y láminas espermicidas tienen un ingrediente espermicida (un producto químico que mata el esperma). Los espermicidas funcionan bloqueando el cuello del útero (la abertura del útero) y matando el esperma.

+ **Ventajas:**

- Los espermicidas son económicos.
- No se necesita receta médica para comprarlos.
- Proporcionan lubricación extra durante el acto sexual.

- **Desventajas:**

- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que utilice siempre un condón también.
- Algunos espermicidas pueden irritar la vagina o el pene y aumentar el riesgo de contraer el VIH/SIDA.
- Los espermicidas pueden ensuciar.
- Pueden interrumpir la estimulación erótica.

⊕ **¿Qué tan eficaces son los espermicidas en la prevención del embarazo?**

- Si los espermicidas siempre se usan correctamente, hay aproximadamente un 82% de posibilidades de que no quede embarazada. La posibilidad de quedar embarazada es aún menor si se utilizan JUNTO CON otro método anticonceptivo.

ⓘ **Información general de todos los espermicidas**

- No use el producto si el paquete estaba abierto cuando lo compró.
- **Compruebe la fecha de vencimiento.** Utilice el espermicida antes de la fecha de caducidad.
- Lávese las manos con jabón y agua antes y después de colocarse el espermicida.
- Lea las instrucciones del paquete para asegurarse de que entiende el tiempo que el producto necesita para extenderse y para ser eficaz.
- El espermicida debe ser colocado en la vagina antes de que el pene toque la vagina. Una nueva aplicación de espermicida es necesaria cada vez que tenga relaciones sexuales.
- No se haga lavados o enjuagues vaginales por seis horas después de haber tenido relaciones sexuales.

❗ ¿Cómo se usan los espermicidas en forma de crema, espuma o gel?

1. Llene el aplicador de plástico con el espermicida. (Si está usando una espuma, agite el bote por lo menos 20 veces antes de llenar el aplicador.)
2. Introduzca el aplicador en la vagina tan adentro como cómodamente pueda.
3. Sosteniendo el aplicador, presione el émbolo para expulsar el espermicida. El espermicida funciona inmediatamente.
4. Termine de tener relaciones sexuales dentro de 60 minutos después de haberse colocado el espermicida.

❗ ¿Cómo se usa la lámina espermicida?

1. Asegúrese de que sus dedos están completamente secos.
2. Coloque una lámina espermicida doblada en la punta del dedo y deslícela a lo largo de la pared posterior de la vagina, lo más adentro posible. La lámina debería estar sobre o cerca del cuello del útero. La lámina empieza a funcionar dentro de 15 minutos.
3. Termine de tener relaciones sexuales dentro de 60 minutos después de haberse colocado la lámina.

❗ ¿Cómo se usan los supositorios o el espermicida en forma de tableta?

1. Retire el supositorio o tableta de su envoltorio e introdúzcalo dentro de la vagina.
2. Empúje el supositorio o tableta a lo largo de la pared posterior de la vagina, tan adentro como pueda, de forma que esté cerca del cuello del útero.
3. Termine de tener relaciones sexuales dentro de 60 minutos después de haberse colocado el supositorio o tableta.

❗ ¿Cómo se deben cuidar los espermicidas y los aplicadores?

- Guarde el espermicida en un lugar limpio, fresco y oscuro.
- Lave el aplicador con jabón normal y agua caliente después de cada uso.
- No utilice talco en el aplicador.



depo provera

Depo Provera es una inyección anticonceptiva. La inyección contiene la hormona progesterona. Puede que Depo Provera funcione de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo sea liberado del ovario, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo o haciendo menos espeso el revestimiento interno del útero.

+ Ventajas:

- La mujer estará protegida contra el embarazo durante 13 semanas (alrededor de 3 meses).
- Depo Provera es práctica.

- Desventajas:

- La mayoría de las mujeres notan un cambio del ciclo menstrual. El periodo menstrual puede detenerse.
- Algunas mujeres tienen efectos secundarios como un cambio de peso o adelgazamiento de la densidad de los huesos.
- Puede que el uso prolongado (más de 2 años) resulte en un adelgazamiento significativo de los huesos, que puede no ser totalmente reversible.
- No ofrece protección contra las ETS o el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón JUNTO CON la Depo Provera.
- La mujer debe visitar a su proveedor de salud a cada 3 meses para obtener una inyección.

❓ ¿Qué tan eficaz es la Depo Provera en la prevención del embarazo?

- Si se usa siempre correctamente hay un 99% de posibilidades de que no quede embarazada.

❓ ¿Cómo se usa la Depo Provera?

- Su profesional de salud le administra una inyección cada 13 semanas.



el diafragma

El diafragma una copa poco profunda de goma flexible que encaja en la parte superior de la vagina. Cubre el cuello del útero y bloquea el espermatozoides para que no llegue al útero. Se usa un espermicida (como un gel o una crema) junto con el diafragma. Los diafragmas son de diferentes tamaños. Su profesional de salud debe examinarla para determinar el mejor tamaño para usted. El profesional de salud le mostrará como colocarse el diafragma y la forma de revisar que esté colocado correctamente.

⊕ **Ventajas:**

- Puede colocarse en la vagina hasta 6 horas antes de tener relaciones sexuales.
- No hay efectos secundarios a menos que usted sea alérgica al látex o al espermicida.

⊖ **Desventajas:**

- Algunas mujeres desarrollan infecciones de la vejiga.
- Algunas mujeres desarrollan infecciones por hongos.
- A algunas mujeres no les gusta colocar cosas en la vagina.
- Puede que a algunas mujeres les sea difícil colocarse el diafragma.
- El diafragma puede tener agujeros.
- Hay una posibilidad de que algunas mujeres desarrollen el Síndrome de Shock Tóxico.
- El espermicida usado con el diafragma no proporciona protección contra las ETS o el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón junto con el diafragma y un espermicida.

❓ **¿Qué tan es eficaz el diafragma en la prevención del embarazo?**

- Si se usa siempre correctamente hay aproximadamente un 94% de posibilidades de que no quede embarazada.



el diafragma continuación...

❓ ¿Cómo se usa el diafragma?

1. Lávese las manos con un jabón normal y agua.
2. Sostenga el diafragma con la bóveda hacia abajo (como un una tacita).
3. Aplique el gel o la crema espermicida en la bóveda (como 1 cucharada).
Extiéndalo alrededor del interior del borde con sus dedos.
4. Para insertarlo, sostenga el diafragma con una mano entre el dedo pulgar y los demás dedos. Sostenga el diafragma con la bóveda hacia abajo (como una tacita). Apriete juntos los lados opuestos del borde de forma que el diafragma se doble.
5. Usted puede colocarse el diafragma mientras está en cuclillas, acostada boca arriba o parada con un pie en una silla. Abra su vagina con la otra mano. Empuje el diafragma doblado dentro de la vagina.
6. Empuje el diafragma hacia abajo y a lo largo de la pared posterior de la vagina tan adentro como pueda. Pliegue el borde delantero a lo largo de la parte superior de la vagina detrás del hueso púbico. Asegúrese de que el diafragma está cubriendo el cuello del útero.
7. Si el diafragma ha sido introducido de la manera correcta, no debería poder sentirlo, excepto con sus dedos.
8. Cada vez que tenga relaciones sexuales, aplique más crema o gel espermicida en la vagina. No retire el diafragma.
9. Después de tener relaciones sexuales, deje el diagrama en su lugar por 6 horas.
No se haga lavados o enjuagues vaginales.

❗ ¿Cómo se cuida el diafragma?

- Si usted pierde o gana peso (20 libras o más), tal vez necesite que le cambien el tamaño de su diafragma.
- Cada pocos meses, revise el diafragma para asegurarse de que no tenga agujeros y que la goma no esté desgastada.



implanon® implante anticonceptivo

Implanon® es un implante anticonceptivo pequeño, en forma de varilla. Se introduce por debajo de la piel en la parte superior del brazo de la mujer. Implanon contiene una hormona llamada progesterona. El implante anticonceptivo funciona al evitar que el óvulo sea liberado del ovario. También espesa la mucosidad del cuello del útero para que el espermatozoide no pueda alcanzar el óvulo y hace menos espeso el revestimiento interno del útero.

+ **Ventajas:**

- Una mujer está protegida contra el embarazo por tres años.
- Un implante anticonceptivo es práctico.
- Puede que usted tenga periodos más ligeros y menos dolores menstruales.
- Implanon® puede ser usado mientras amamanta.

- **Desventajas:**

- Usted posiblemente tendrá periodos irregulares.
- No provee protección contra enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA, así que siempre use un condón.

❓ **¿Qué tan eficaz es el anticonceptivo Implanon® en la prevención embarazo?**

- Hay un 99% de posibilidades de que no quede embarazada cuando usa Implanon®.

❓ **¿Cómo se debe usar el Implanon®?**

- Una vez al mes revise el área donde le insertaron Implanon. Consulte con su proveedor de salud si puede sentir el implante anticonceptivo.



diu

dispositivo intrauterino

Un DIU es una pequeña pieza de plástico flexible o metal que contiene cobre o una hormona. Su profesional de salud coloca el DIU en el útero a través de la vagina. El DIU impide la fertilización del óvulo por el esperma.

+ **Ventajas:**

- El DIU es práctico.
- El DIU de cobre funciona durante por lo menos diez años. Puede ser retirado antes por su profesional de salud.
- Algunos DIU que liberan hormonas funcionan por al menos 5 años. Su proveedor de salud puede retirárselo antes de los 5 años.

- **Desventajas:**

- El DIU no ofrece protección contra el VIH/SIDA o las ETS, así que siempre utilice un condón JUNTO CON el DIU.
- Debido a la posibilidad de infección, las mujeres que tienen relaciones sexuales con más de una persona o cuyos compañeros sexuales tienen relaciones sexuales con más de una persona no deberían utilizar el DIU. Estas infecciones pueden ser aun más graves cuando la mujer usa un DIU.
- Tal vez tenga cólicos o dolor cuando le inserten el DIU.
- Algunas mujeres tienen dolores menstruales más fuertes y sangrado más abundantes durante su periodo.
- El DIU puede caerse de forma repentina.

🔍 **¿Qué tan eficaz es el DIU eficaz para la prevención del embarazo?**

- Hay aproximadamente un 99% de posibilidades de que no quede embarazada cuando utiliza este método anticonceptivo. .

🔍 **¿Cómo se usa el DIU?**

- Para asegurarse de que el DIU está bien colocado, verifique que la cuerda está en su lugar una vez al mes después de tener el periodo, o si tiene dolores menstruales o sangrado inusual. Nunca tire de la cuerda.

❗ Para verificar que la cuerda del DIU está en su lugar:

1. Lávese las manos.
2. Introduzca los dedos índice y medio varias pulgadas dentro de la vagina. Localice el cuello del útero, un bulto firme y redondo que siente como la punta de la nariz.
3. Verifique que la cuerda del DIU sale de la pequeña abertura en el medio del cuello del útero.

❗ Primeros síntomas de problemas:

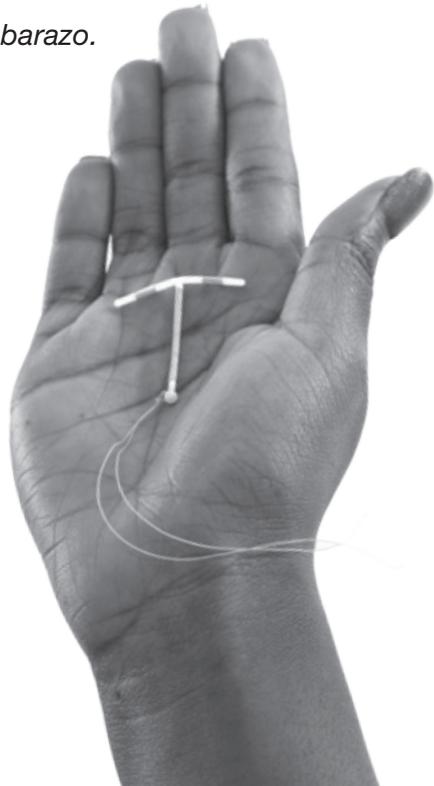
- Retraso del periodo o manchado entre periodos sangrado anormales.
- Dolor de estómago o dolor al tener relaciones sexuales.
- Exposición a alguna enfermedad de transmisión sexual.
- Flujo vaginal inusual.
- No se siente bien, tiene fiebre o escalofríos.
- No encuentra la cuerda, o la cuerda está más corta o más larga

Si usted ve alguno de estos signos, llame a su proveedor de salud inmediatamente. Su DIU tal vez necesite ser retirado o usted tal vez necesite medicina. Si la clínica está cerrada, vaya a la sala de emergencia.

Si no llega su periodo, hágase una prueba de embarazo.

❗ Es posible que usted no esté protegida contra el embarazo:

- Si no siente la cuerda.
- Si puede sentir la parte de plástico del DIU.
- Si la cuerda está más corta, más larga o si falta.



planificación familiar natural (PFN)

La PFN es un método que requiere que las parejas eviten tener relaciones sexuales en los “días fértiles.” Los días fértiles son los días del mes cuando una mujer tiene más probabilidad de quedar embarazada. Los días fértiles son los días justo antes, durante y después de que el óvulo se libere (ovulación). Cuando usa este método, la mujer anota cada día en un calendario su temperatura, el tipo de fluido vaginal y su periodo (ciclo menstrual). Estos datos ayudan a predecir cuándo tiene más posibilidades de quedar embarazada.

+ Ventajas:

- El método les enseña a las mujeres sus patrones de fertilidad.
- Ambas personas toman parte en la prevención del embarazo.

- Desventajas:

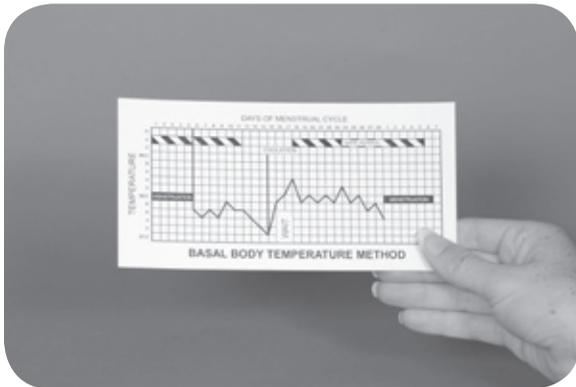
- La PFN es difícil de usar si su ciclo menstrual es irregular.
- Toma tiempo aprender a usar el método.
- Hay días en los que NO se debe tener relaciones sexuales.
- La PFN no protege contra las ETS o el virus que causa el HIV/SIDA, así que cuando tenga relaciones sexuales, utilice siempre un condón.

❓ ¿Que tan eficaz es la PFN para evitar el embarazo?

- Si este método se usa siempre correctamente y tiene periodos regulares, hay un 95-97% de posibilidades de que no quede embarazada.

❓ ¿Cómo se debe usar el método PFN?

- Su proveedor de salud le explicará cómo utilizar este método. Si usted tiene preguntas, llame a la clínica. Sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.



el anillo vaginal

El anillo vaginal contiene hormonas que previenen el embarazo. El anillo vaginal tal vez funcione en alguna de las siguientes formas: evitando que el óvulo sea liberado del útero, espesando la mucosidad del cuello del útero para que el esperma no pueda alcanzar el óvulo o haciendo menos espeso el revestimiento interno del útero. La posición exacta del anillo no es importante; las hormonas son absorbidas de cualquier parte de la vagina.

+ Ventajas:

- Los periodos mensuales son más regulares.

- Desventajas:

- Puede haber manchado entre periodos.
- A algunas mujeres no les gusta colocarse objetos dentro de la vagina.
- No proporcionan protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón JUNTO CON el anillo vaginal.
- Usted puede tener algunos efectos secundarios como sensibilidad en los senos, manchado entre periodos, dolores de cabeza, cambio de peso, náuseas, cambios en el apetito sexual o depresión.
- Algunos problemas graves y poco frecuentes incluyen: coágulos sanguíneos, ataques al corazón, hipertensión, derrames cerebrales o problemas del hígado o la vesícula biliar.
- Si fuma, corre un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón. Asegúrese de informarle a su proveedor de salud si fuma usted cada día. Esto ayudará a su proveedor de salud a decidir si usted debería usar el anillo.

🔍 ¿Que tan eficaz es el anillo vaginal en la prevención del embarazo?

- Si se usa siempre correctamente, hay aproximadamente un 99% de posibilidades de que no quede embarazada.

🔍 ¿Cómo se usa el anillo?

- Insértese el anillo en cualquier parte de la vagina y déjelo allí por tres semanas. Después de la tercera semana, retire el anillo y no lo use por una semana, para así poder tener su periodo. Se le darán instrucciones de cuándo empezar a utilizar el anillo. Si tiene alguna pregunta, llame a la clínica. La mayor parte del tiempo sus preguntas pueden ser respondidas por teléfono.



esterilización

Ambos, hombre y mujer pueden ser esterilizados.

La esterilización es un método anticonceptivo permanente. Si usted es una mujer, después de ser esterilizada, NUNCA más podrá quedar embarazada. Si usted es un hombre, después de ser esterilizado, NUNCA más podrá ser padre de un niño. Usted no debería esterilizado/a a menos que esté seguro/a de no querer más hijos. Para prestar su consentimiento para la esterilización, usted debe tener al menos 21 años, entender qué significa la esterilización y ser capaz de tomar esta decisión por usted mismo.

Una esterilización para el hombre se llama *vasectomía*. Puede realizarse en el consultorio del médico. El médico corta y sella los tubos que transportan el esperma del hombre.

La esterilización para la mujer se llama *ligadura de trompas*. Este procedimiento puede hacerse como paciente externo. Las trompas de Falopio que transportan los óvulos de la mujer se cortan y se sellan.

+ Ventajas:

- La esterilización no tiene efectos importantes a largo plazo.

- Desventajas:

- Generalmente la operación no es reversible.
- No ofrece protección contra las ETS o el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón.
- Hay una pequeña posibilidad de complicaciones o infecciones después de la operación.

? ¿Qué tan eficaz es la esterilización en la prevención del embarazo?

- Después de la esterilización, hay alrededor de un 99% de posibilidades de que no quede embarazada.

? ¿Cómo se debe usar el método de esterilización?

- Hable con su proveedor de salud para tener mayor información sobre este método anticonceptivo.



anticonceptivos de emergencia

Con los anticonceptivos de emergencia, usted toma píldoras anticonceptivas (anticonceptivos orales) para evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección. Puede que las hormonas (estrógeno y/o progesterona) de las píldoras funcionen de una de las siguientes maneras: evitando que el óvulo sea liberado del ovario, interfiriendo con el movimiento del esperma, o haciendo menos espeso el revestimiento interno del útero se haga menos espeso.

Si usted ya está embarazada, los anticonceptivos de emergencia no funcionarán ni perjudicarán a su bebé.

+ **Ventajas:**

- Se pueden tomar dentro de 120 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

- **Desventajas:**

- No debe utilizarse como un método anticonceptivo normal. No funciona tan bien como los otros métodos.
- No proporciona protección contra las ETS y el VIH/SIDA, así que siempre utilice un condón.
- Dependiendo del tipo de píldora que utilice, puede causarle náuseas, vómitos, sensibilidad en los senos y/o dolores de cabeza.

❓ **¿Qué tan eficaces son los anticonceptivos de emergencia en la prevención del embarazo?**

- Si utiliza un anticonceptivo de emergencia, hay aproximadamente un 75% de posibilidades de que no quede embarazada. Los anticonceptivos de emergencia funcionan mejor si se toman cuanto antes después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

❓ **¿Cómo se usan los anticonceptivos de emergencia?**

- Su profesional de salud le explicará cómo tomar las píldoras.

Después de usar anticonceptivos de emergencia, es una buena idea empezar a usar un método anticonceptivo normal.

*iPrograme
su cita
hoy!*

Llame al: (800) 868-0404

Visite: www.scdhec.gov/familyplanning



Family Planning

www.scdhec.gov/familyplanning

Esta publicación fue posible gracias al subsidio número 5 FPHPA046046-03-00 del Department of Health and Human Services, Office of Population Affairs.