

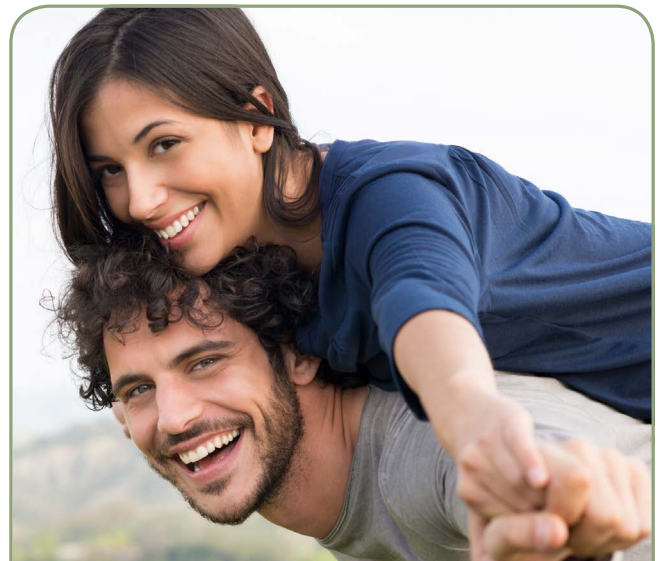
Principios básicos sobre los métodos anticonceptivos

Si usted es sexualmente activa (o planea serlo pronto) y no quiere quedar embarazada, deberá escoger un método **anticonceptivo**. Hay muchos métodos anticonceptivos. Cada uno tiene sus ventajas y desventajas. Para ayudarlo a escoger, este folleto presenta una información básica y respuestas a preguntas comunes acerca de los métodos anticonceptivos más populares.

Escoger un método

Revise este folleto con su proveedor de atención médica, teniendo en cuenta estas características:

- **Comodidad y facilidad.** ¿Me voy a sentir incómoda utilizándolo? ¿Será fácil de conseguir? ¿Va a ser fácil que yo lo use correctamente?
- **Eficaz.** ¿Cuán eficaz es este método para prevenir el embarazo? ¿Cuál es mi nivel de preocupación acerca de las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés)? ¿Me ayuda este método a protegerme de ellas? ¿Se puede combinar con otro método para hacerlo más eficaz para prevenir el embarazo y las STI?
- **Seguro.** ¿Tengo alguna condición médica, factor de riesgo o alergia que hace que descarte esta opción para mí? ¿Qué beneficios me puede proporcionar este método en cuanto a riesgos y la salud?
- **Asequible.** ¿Puedo permitirme el uso de este método? ¿Está cubierto por mi seguro médico?



Casi la mitad de los embarazos en los Estados Unidos son no deseados. Para evitar quedar embarazada cuando no esté lista, escoja uno de los métodos anticonceptivos que funcione para su estilo de vida y necesidades de salud.

Mitos y hechos sobre los métodos anticonceptivos

Mito: una mujer no puede quedar embarazada al tener sexo durante su período.

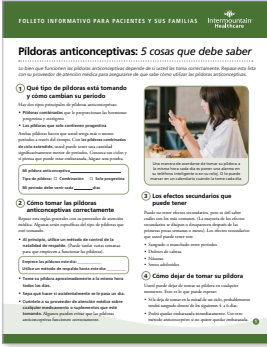
Hecho: el sexo sin protección puede llevar al embarazo en cualquier momento. Es menos probable que una mujer quede embarazada cuando está sangrando, pero aun así puede ocurrir. Las mujeres ovulan en momentos diferentes y algunas veces sangran cuando no están teniendo su período. También, el espermatozoides puede durar varios días dentro de la vagina.

Mito: una mujer no puede quedar embarazada cuando está amamantando.

Hecho: la lactancia no es un método anticonceptivo. Igualmente, no siempre es posible conocer cuándo ha vuelto la fertilidad después del parto. (Puede volver mucho antes de que los períodos de la mujer empiecen de nuevo).

Mito: Las mujeres necesitan descansar de la píldora.

Hecho: No hay razón para dejar de tomar la píldora (o cualquier otro método anticonceptivo) al menos que quiera quedar embarazada, esté cambiando de método o ya no tenga sexo.

| MÉTODO ANTICONCEPTIVO | EFICACIA | VENTAJAS | DESVENTAJAS |
|---|---|--|--|
| <p>Píldora anticonceptiva (“la píldora”, anticonceptivos orales)</p> <p>Anillo vaginal (inserción vaginal NuvaRing)</p> <p>Parche anticonceptivo (parche Ortho Evra)</p> <p>Todos estos métodos contienen hormonas. Cuando se utilizan de la forma indicada, previenen el embarazo evitando la liberación de un óvulo desde los ovarios (ovulación). Estos métodos solo están disponibles mediante receta. Hay varios tipos y marcas de píldoras anticonceptivas.</p>  | <p>91 % a 99 % de eficacia cuando se toman correctamente.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Estos métodos tiene una eficacia del 91 % al 99 % cuando se toman correctamente. • Algunos de estos métodos pueden ofrecer beneficios de salud tales como: <ul style="list-style-type: none"> – Control del acné – Períodos más ligeros, menos dolorosos – Menos síntomas de síndrome premenstrual (PMS, por sus siglas en inglés) – Menos migrañas relacionadas con los períodos – Menor riesgo de sufrir ciertos tipos de cánceres e infecciones – Protección contra huesos más débiles (descalcificación) | <ul style="list-style-type: none"> • No protegen contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Requieren seguir un calendario. Por lo general, la píldora se debe tomar diariamente. Los anillos vaginales y los parches anticonceptivos deben ser reemplazados a intervalos regulares. • Pueden producir efectos secundarios tales como dolor en los senos, náuseas, dolores de cabeza y aumento de peso. • Pueden interactuar con otros medicamentos. • Pueden disminuir su producción de leche para la lactancia (es menos probable si la lactancia está bien establecida). • Pueden aumentar su riesgo de accidente cerebrovascular si tiene migrañas con auras (cambios en la visión). • No deben ser utilizadas por fumadoras mayores de 35 años porque incrementan el riesgo de ataque al corazón, coágulos de sangre y accidente cerebrovascular (el riesgo aumenta muy poco para el resto de las mujeres). |
| <p>Condón (gomas, profilácticos)</p> <p>Los condones evitan que el espermatozoides entre a su cuerpo. El condón se pone sobre el pene erecto del hombre antes de tener sexo, cubriéndolo con una capa delgada de látex, plástico o tejido de origen animal. Muchos condones están cubiertos con espermicida, lo cual aumenta la protección contra el embarazo.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • 80 % cuando se usa solo • 86 % a 98 % de eficacia cuando se utiliza con un espermicida • Casi 100 % de eficacia cuando se combina con el método de coito interrumpido | <ul style="list-style-type: none"> • Usted puede comprar condones sin receta en el supermercado, tiendas, farmacias y algunas máquinas expendedoras. • Los condones dan alguna protección contra las infecciones de transmisión sexual (STI), tales como el HIV (el virus que causa el SIDA), la clamidia y la gonorrea. | <ul style="list-style-type: none"> • Requiere cooperación del compañero varón. • Se puede romper. • No es “espontáneo” (Se debe poner un condón inmediatamente antes de tener sexo). • Los hombres pueden sentir menos durante el sexo. |

Pídale a su proveedor de atención médica una copia del folleto de Intermountain: ***Birth Control Pills: 5 Things You Need to Know (Píldoras anticonceptivas: 5 cosas que debe saber)***

| MÉTODO ANTICONCEPTIVO | EFICACIA | VENTAJAS | DESVENTAJAS |
|--|---|--|---|
| <p>Diafragma</p> <p>El diafragma es una pequeña copa plástica que se pone dentro de su vagina. Retiene el espermicida contra el cuello uterino y evita que el esperma llegue al óvulo.</p> <p>Inicialmente, su proveedor de atención médica debe adaptarle un diafragma. Una vez que tiene el tamaño adecuado de diafragma, debe ponerlo dentro de su vagina antes de tener sexo.</p> | 84 % a 94 % de eficacia cuando se utiliza correctamente | <ul style="list-style-type: none"> • Puede introducir su diafragma hasta 6 horas antes de tener sexo. • Este método no afecta sus niveles hormonales y puede ser utilizado mientras amamanta. | <ul style="list-style-type: none"> • No protege contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Puede ser difícil o incómodo de poner. • No se puede dejar puesto más de 24 horas. • Aumenta el riesgo de infección del tracto urinario, la vejiga y la vagina. • Aumenta el riesgo de desarrollar alergias al espermicida o al látex. • Para el sexo repetitivo, requiere de la reemplacación de espermicida. • Debe ser reemplazado una vez al año o si aumenta o pierde más de 10 libras. |
| <p>DIU (dispositivo intrauterino)</p> <p>Es un pequeño dispositivo plástico que su proveedor de atención médica inserta dentro del útero, donde permanece durante meses o años.</p> <p>El cobre o las hormonas en el DIU evitan que el esperma se una al óvulo o puede evitar que los óvulos fertilizados se implanten en el útero.</p> | 99 % o más | <ul style="list-style-type: none"> • Una vez que se pone el DIU, no necesita recordar la anticoncepción diariamente. • Los DIU proporcionan anticoncepción continua hasta por 10 años. • Los DIU con hormonas pueden reducir los cólicos y el flujo menstrual. Pueden permanecer entre tres y cinco años. | <ul style="list-style-type: none"> • No protege contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Pueden salirse o perforar el útero (raro). • Los DIU de cobre pueden causar problemas con la menstruación (cólicos, manchado entre períodos, períodos más largos e intensos). • Pueden ser más costosos que las otras opciones. |
| <p>Abstinencia periódica (planificación familiar natural, el “método del ritmo”)</p> <p>Este método significa que usted y su pareja evitan tener sexo durante el período fértil de su ciclo menstrual.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • No es confiable • Los resultados dependen del conocimiento de la pareja del ciclo de la mujer y de una planificación cuidadosa • Es más confiable cuando se utiliza con un condón | <ul style="list-style-type: none"> • No necesita visitar al médico ni comprar nada. • No hay efectos secundarios con este método. | <ul style="list-style-type: none"> • No protege contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Requiere una planificación cuidadosa y conocimiento acerca del ciclo reproductivo de la mujer. • Requiere abstinencia (nada de sexo) durante la mitad del ciclo (es difícil saber cuándo se es fértil y cuándo no). • No se recomienda para mujeres con ciclos irregulares. |

| MÉTODO ANTICONCEPTIVO | EFFECTIVIDAD | VENTAJAS | DESVENTAJAS |
|---|---|---|--|
| <p>Esterilización quirúrgica</p> <p>Los métodos quirúrgicos son permanentes. Evitan el embarazo al bloquear el paso del óvulo dentro del cuerpo de la mujer (cirugía de ligadura de trompas) o el espermatozoides en el cuerpo del hombre (vasectomía).</p> | 99 % o más | <ul style="list-style-type: none"> • Proporciona una anticoncepción continua y permanente. • No necesita pensar acerca de la anticoncepción. | <ul style="list-style-type: none"> • No protege contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Hay riesgo de complicación quirúrgica. • Es permanente. (Si cambia de parecer, puede no ser reversible). • Conlleva un pequeño riesgo de sangrado anormal (en la mujer). |
| <p>Implantes e inyecciones de liberación hormonal prolongada</p> <p>Las hormonas de liberación prolongada son recetadas por su proveedor de atención médica. Previenen el embarazo evitando que los óvulos sean liberados por el ovario durante un período de semanas o años (dependiendo del tipo).</p> | 94 % a 99 %, o más | <ul style="list-style-type: none"> • La mayoría de los tipos pueden usarse mientras se amamanta, una vez que la producción de leche está bien establecida. • Los implantes y las inyecciones duran más que una píldora diaria. • Pueden ser utilizados por las mujeres que no pueden tomar estrógenos. | <ul style="list-style-type: none"> • No protegen contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Pueden producir disminución de la leche materna. • Pueden causar efectos secundarios tales como dolores de cabeza o problemas del período. • Pueden retrasar el regreso de la fertilidad. |
| <p>Coito interrumpido</p> <p>Este método requiere que el hombre saque (retire) su pene de la vagina de la mujer antes de llegar al orgasmo y la eyaculación.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • No es confiable • El espermatozoides está en el semen, el cual puede escaparse antes de la eyaculación | Se puede utilizar este método cuando no hay otro disponible. | <ul style="list-style-type: none"> • No protege contra las infecciones de transmisión sexual (STI). • Requiere un excelente autocontrol y experiencia de parte del hombre. • Requiere confianza de parte de la mujer. |



Preguntas para mi médico
