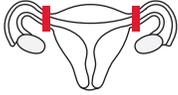
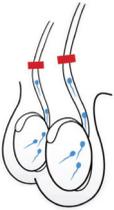


Tus Opciones Anticonceptivas

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
Anillo vaginal ANNOVERA®, Nuvaring® 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte un pequeño anillo en la vagina • El anillo mensual: inserte un anillo nuevo cada mes • El anillo anual: inserte un anillo nuevo cada año 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses • Puede aumentar las secreciones vaginales 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual • Talla única • Privado • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo • Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona 	93%
Condón externo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales • Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Se vende en muchas tiendas • Puede formar parte del juego previo • Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz • Se puede usar durante el sexo oral, vaginal y anal • Protege contra el VIH y otras ITS • Puede disminuir la sensibilidad del pene • Puede causar pérdida de erección • Se puede perforar o desprender • Se puede conseguir sin receta médica 	87%
Condón interno 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales • Use lubricación adicional según lo necesite 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Puede formar parte del juego previo • Se puede usar durante el sexo anal y vaginal • Puede aumentar el placer durante el sexo vaginal y anal • Buena opción para las personas con alergia al látex • Protege contra muchas ITS incluyendo el VIH • Puede disminuir la sensibilidad del pene • Puede ser un poco ruidoso • Puede ser difícil de insertar • Puede desprenderse durante la relación sexual • Puede requerir receta médica 	79%
Diafragma Caya® y Milex® 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que insertarlo en la vagina cada vez que tenga relaciones sexuales • Hay que añadirle espermicida 	No	<ul style="list-style-type: none"> • Puede durar varios años • Es una opción muy económica • Puede proteger contra ciertas infecciones de transmisión sexual menos el VIH • Usar el espermicida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH • No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal • Aumenta el riesgo de infección en la vejiga 	83%

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p>DIU con hormonas Liletta®, Mirena®, Skyla® and others</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero • Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede reducir los calambres • Puede provocar las menstruaciones más ligeras y breves 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede permanecer en su lugar de 3 a 8 años, dependiendo del DIU que elija. • Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación 	<p>> 99%</p>
<p>DIU de cobre ParaGard®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero • Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede provocar calambres y sangrados abundantes • Puede causar sangrado irregular entre periodos (si toma testosterona, puede no afectarle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede permanecer en su lugar durante hasta 12 años • Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación 	<p>> 99%</p>
<p>Espermicida vaginal Crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que añadir más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales 	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Se vende en muchas tiendas • Puede formar parte del juego previo • Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina • Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH • Puede irritar la vagina y/o el pene • El derrame de la crema, el gel o la espuma se puede ensuciar • No requiere una receta médica 	<p>79%</p>
<p>Esterilización: Ligadura de trompas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Este método bloquea o corta las trompas de Falopio • Un prestador de servicios médicos llega a las trompas a través del abdomen 	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es permanente con una altísima efectividad • La reversión es complicada • Los riesgos incluyen infección, sangrado, dolor y reacciones a anestesia 	<p>>98%</p>
<p>Esterilización: Vasectomía</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Un prestador de servicios médicos corta los conductos deferentes que llevan los espermatozoides de los testículos 	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Es permanente con una altísima efectividad • Es más efectiva, más segura y más económica que la ligadura de trompas • Se puede hacer en la consulta • No requiere anestesia general • La reversión es complicada • Los riesgos incluyen infección, dolor y sangrado • Tarda hasta 3 meses en hacer efecto 	<p>>99%</p>

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p>Gel Anticonceptivo vaginal Phexxi®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte el gel cada vez que tenga relaciones sexuales 	<p>No</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede formar parte del juego previo • No es hormonal • Requiere una receta médica • Puede irritar la vagina y el pene • No se debe usar si usted tiene una infección urinaria 	<p>86%</p>
<p>Implante Anticonceptivo Nexplanon®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe colocarlo bajo la piel del brazo y también debe quitarlo 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar sangrado irregular • Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su menstruación • Puede reducir los calambres 	<ul style="list-style-type: none"> • De larga duración (Hasta 5 años) • Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • Puede alterar el estado de ánimo 	<p>>99%</p>
<p>Inyección Depo-Provera®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que inyectarse cada tres meses (cada 13 semanas) • Hágase la inyección o recíballo en la consulta 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el sangrado mensual • Puede causar sangrado irregular o un periodo ausente 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada inyección funciona hasta 15 semanas • Privado • Ayuda a prevenir el cáncer del útero • Puede causar aumento de peso, depresión, cambios en el cabelludo y en la piel y cambios en el deseo sexual • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de que deja de inyectarse 	<p>96%</p>
<p>Parche Ortho Evra®</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por la cuarta semana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso 	<ul style="list-style-type: none"> • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo • Puede irritar la piel debajo del parche • Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona 	<p>93%</p>
<p>Pastillas anticonceptivas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómelas todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Causa sangrado irregular que puede durar varios meses 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) • Puede ayudar a reducir el acné • Ayuda a proteger contra el cáncer de ovario • Contiene estrógeno – no se sabe si el estrógeno interactúa con la testosterona • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas • Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza y cambios en el deseo sexual. Estos efectos secundarios pueden controlarse simplemente usando otra marca de pastillas anticonceptivas 	<p>93%</p>

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Cosas que saber	Efectividad Uso típico
<p>Pastilla anticonceptiva de emergencia AE de progestina (Plan B One-Step® y otras) y AE de acetato de ulipristal (ella®)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • La efectividad será mayor si se toma tan pronto como se pueda después de una relación sexual sin protección • Se puede tomar hasta 5 días después de una relación sexual sin protección • Si el paquete contiene 2 pastillas, tómelas juntas 	<ul style="list-style-type: none"> • El próximo periodo menstrual puede adelantarse o atrasarse unos días • Puede causar sangrado leve 	<ul style="list-style-type: none"> • Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal prestador de servicios médicos: llame primero para saber si ellos la tienen. • Personas de cualquier edad pueden conseguir AE de progestina sin receta médica • Puede causar molestias de estómago o náusea • La AE de progestina no interactúa con la testosterona, pero no sabemos si la AE de acetato de ulipristal lo hace • AE de acetato de ulipristal sólo se puede conseguir con receta médica • Puede costar mucho • La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina si el índice de masa corporal (IMC) es más de 26 • La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina 3-5 días después de la relación sexual 	58-94%
<p>Pastillas anticonceptivas que sólo contienen progesterona</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómelas todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede provocar sangrado irregular durante los primeros meses 	<ul style="list-style-type: none"> • La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas • Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP) • Puede causar depresión, cambios en el cabello y en la piel y cambios en el deseo sexual 	93%
<p>Planificación Familiar Natural</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prediga los días fértiles: tomando su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus períodos cada mes • Funciona mejor si usted usa más de un método • Evite tener relaciones sexuales o usar condones/espermicidas durante los días fértiles 	<ul style="list-style-type: none"> • No funciona bien si el ciclo menstrual es irregular 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuesta poco • Puede ayudar a prevenir el embarazo • Debe usar otro método durante los días fértiles • Requiere mucho trabajo y esfuerzo • Se puede conseguir sin receta médica 	85%
<p>Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retire el pene de la vagina antes de eyacular (es decir, antes de tener el orgasmo) 	No	<ul style="list-style-type: none"> • No tiene costo alguno • Implica menos placer para algunas personas • No funciona si no retira el pene a tiempo • Debe interrumpir el acto sexual 	80%