



ANTICONCEPTIVOS



Si eres sexualmente activo y deseas prevenir un embarazo, hay muchos tipos de anticonceptivos, que tanto tú como tu pareja pueden usar. Escoger el método que más te conviene es una decisión muy personal. Ningún método es ideal para todos. Aquí tiene algunas preguntas que puedes hacerte que pueden ayudarte escoger uno:

¿Quiero protegerme contra el VIH y las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) tanto como el embarazo?
¿Quiero tener hijos en el futuro? ¿Si quiero hijos, cuándo?
¿Puedo acordarme usar mi método anticonceptivo cuando lo necesito?
¿Quiero que nadie sepa que uso un método anticonceptivo?
¿Mi pareja estará de acuerdo conmigo usar un método anticonceptivo?

¿Justo antes del sexo puedo parar para usar mi método anticonceptivo?
¿Entiendo como funciona mi método anticonceptivo y los efectos secundarios que pueden traer?
¿Cuánto cuesta el método anticonceptivo? (Los anticonceptivos pueden ser gratuitos o de bajo costo. Llame a CHOICE para más información.)

LOS MÉTODOS HORMONAL: Las hormonas tomadas por la mujer evitan que ocurra el embarazo porque evita que ocurra la ovulación o previene que el espermatozoides del hombre llegue a fertilizar el óvulo (el huevo). Estos anticonceptivos deben ser prescritos por un proveedor de salud y usualmente son de uso continuo (todos los días) y no únicamente durante el acto sexual. Cuando empieces a usar los anticonceptivos hormonales es importante usar otro método como un condón los primeros 30 días para prevenir el embarazo. **¡No te protegen contra el VIH o las ETS!**

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	EFFECTIVIDAD EN LA PREVENCIÓN DE EMBARAZOS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS	Pequeñas pastillas que contienen hormonas y se toman oralmente todos los días a la misma hora.	95-99%	Puede ayudar a regular los ciclos menstruales. No interrumpe las relaciones sexuales. No necesita la cooperación de tu pareja.	Pueden ocurrir efectos secundarios como cambios de humor, mareos o manchas menstruales. Deben ser tomadas todos los días a la misma hora.
DEPO PROVERA	Inyecciones de hormonas colocadas por un doctor cada tres meses.	99%	Cada inyección dura 3 meses. No interrumpe las relaciones sexuales. No necesita la cooperación de tu pareja.	Pueden ocurrir efectos secundarios como cambios de humor, cambios de peso, manchas menstruales, sangrado abundante y pérdida de cabello. No puede ser discontinuada (por los siguientes 3 meses) una vez haya sido administrada.
PARCHE ANTICONCEPTIVO (ORTHO EVRA)	Pequeño parche que contiene hormonas y se pega sobre la piel y que se cambia cada semana.	99%	Se cambia únicamente una vez a la semana. No interrumpe las relaciones sexuales.	Los efectos secundarios pueden ser parecidos a las pastillas anticonceptivas. Puede causar irritación de la piel. Puede estar sujeto a limitaciones de peso corporal.
ANTICONCEPTIVO DE EMERGENCIA	Pequeñas pastillas que contienen hormonas y se toman oralmente dentro de 72 horas (3 días) de la relación sexual.	75%	Los efectos secundarios no son duraderos. Previene el embarazo después de la relación sexual. No necesita la cooperación de tu pareja.	Pueden ocurrir efectos secundarios como mareos, vómitos y cambios temporales del ciclo menstrual.
NUVARING	Pequeño aro flexible en forma de donat que se inserta en la vagina y se extrae después de 3 semanas.	98-99%	Puede provocar periodos más suaves y regulares. No interrumpe las relaciones sexuales.	Los efectos secundarios pueden ser parecidos a las pastillas anticonceptivas. Puede hacer que aumente las posibilidades de infección y descarga vaginal.
IMPLANON	Pequeña varrilla de plástico que es colocada bajo la piel del brazo por un proveedor de salud.	99%	Funciona dentro de 24 horas luego de ser colocada. No interrumpe las relaciones sexuales. Una varrilla se puede utilizar por 3 años.	Los efectos secundarios pueden incluir dolor de cabeza, aumento de peso, acné, sangrado irregular, dolor en los pechos, cambio de ánimo y pérdida de cabello. La varrilla podría ser un poco visible. Es recomendado visitar al médico cada 6 meses.



Esta hoja informativa fue producida por CHOICE. Para más información sobre salud sexual y escoger un método anticonceptivo llame al 215-985-3300 o visite www.choice-phila.org, www.choiceteens.org, y www.wheretofind.org.

MÉTODOS DE BARRERA: Estos métodos son utilizados únicamente durante el acto sexual. Tienen muy pocos efectos secundarios y algunos de ellos pueden protegerte contra las infecciones del VIH y otras ETS si son utilizados durante relaciones sexuales vaginales, orales y anales.

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	EFFECTIVIDAD EN LA PREVENCIÓN DE EMBARAZOS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
CONDONES MASCULINOS	Hechos de látex o poliuretano. Se coloca sobre el pene erecto para contener el semen de la eyaculación del hombre.	85-90%	Ayuda a prevenir VIH y algunas ETS. Muy seguros de utilizar y fáciles de comprar.	Algunas personas son alérgicas al látex o al espermaticida utilizado en algunos condones. Tienes que parar el sexo para colocar el condón. Necesitas la cooperación de tu pareja.
CONDONES FEMININOS	Hecho de poliuretano. Se insertan dentro de la vagina de la mujer para contener el semen de la eyaculación del hombre.	79-95%	Ayuda a prevenir VIH y algunas ETS. Puede proteger contra VPH y herpes porque cubre una gran superficie. Muy seguros de utilizar y fáciles de comprar. Se puede insertar antes del acto sexual.	Debes sentirte cómoda con insertarte un condón en la vagina. Necesitas la cooperación de tu pareja.
ESPERMATICIDAS (ESPUMA, PELÍCULAS, SUPOSITORIOS, JALEAS, CREMAS)	Producto que es insertado en la vagina de la mujer de 15 a 20 minutos antes del acto sexual para matar o deshabilitar los espermatozoides.	50% cuando es utilizado solo. (72-97% cuando es utilizado junto con un condón)	Fáciles y económicos de comprar. No necesitas la cooperación de tu pareja.	Debe ser insertado de 15 a 20 minutos antes del acto sexual. Muchas personas son alérgicas a los espermaticidas. No te protege contra el VIH o las ETS.
DIAFRAGMA	Disco pequeño de goma que se coloca sobre el cérvix y se utiliza con espermaticida. La mujeres deben ir a un doctor para conocer el tamaño del diafragma.	82-94%	No interrumpe los relaciones sexuales. Se puede usar durante la menstruación (el periodo).	Debe ser insertado durante las 6 horas antes del acto sexual. Debe permanecer sobre el cérvix de 6 a 8 horas después del acto sexual (no más de 24 horas). No te protege contra el VIH o las ETS.
TAPÓN CERVICAL	Disco pequeño de goma que se coloca sobre el cérvix y es utilizado con espermaticida. La mujeres deben ir a un doctor para conocer el tamaño del tapón cervical.	85-98%	Protección por un tiempo máximo de 48 horas. No interrumpe los relaciones sexuales. Se puede usar durante la menstruación (el periodo).	Debe ser insertado 30 minutos antes del acto sexual. Debe permanecer sobre el cérvix de 6 a 8 horas después del acto sexual (no más de 48 horas). No te protege contra el VIH o las ETS.

OTROS MÉTODOS: Estos métodos no te protegen contra el VIH o las ETS.

NOMBRE	DESCRIPCIÓN	EFFECTIVIDAD EN LA PREVENCIÓN DE EMBARAZOS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
DIU (DEPOSITIVO INTRAUTERINO)	Deposito insertado dentro del útero por un proveedor de salud. Hay 2 tipos, uno de ellos contiene hormonas.	98-99%	Puede permanecer colocado hasta un máximo de 10 años. No interrumpe las relaciones sexuales. No necesitas la cooperación de tu pareja.	No te protege contra el VIH o las ETS. Aumenta el riesgo de enfermedad inflamatoria pélvica. Los efectos secundarios pueden ser dolor menstrual, sangrado aumentado o manchas menstruales.
MÉTODOS NATURALES/ PLANIFICACIÓN FAMILIAR/ CONOCIMIENTO SOBRE FERTILIDAD	La mujer conoce el momento exacto de su periodo fértil y evitan las relaciones sexuales durante este tiempo o utilizan métodos de barrera para evitar el embarazo.	80-99%	Económico o gratuito. No tiene efectos secundarios Aumenta la conocimiento de la mujer sobre su ciclo menstrual.	Requiere de especial atención al ciclo menstrual en todo momento. Requiere de la colaboración de la pareja. No te protege contra el VIH o las ETS.
ESTERILIZACIÓN	Cirugía hecha tanto en hombres (vasectomía) como en mujeres (ligadura de trompas, Essure) que hace que una persona no pueda ovular o liberar espermatozoides.	99%	No interrumpe las relaciones sexuales. No se contiene hormonas.	Requiere de una cirugía. La ligadura de trompas y la vasectomía son permanentes. No te protege contra el VIH o las ETS.
COITO INTERRUPTIDO	El pene es extraído de la vagina antes de que ocurra la eyaculación. La eyaculación ocurre fuera y lejos de la vagina.	La efectividad varía dependiendo de la habilidad que tenga el hombre de extraer el pene antes de que ocurra la eyaculación.	Es gratuito. No se contiene hormonas.	Alto porcentaje de falla. Requiere de la colaboración de la pareja. No te protege contra el VIH o las ETS.