

# ¿Cuál es su plan?

Una guía para escoger el método anticonceptivo adecuado para usted.



Hay muchas opciones de métodos anticonceptivos fáciles, seguros y eficaces disponibles. Esperar que su hijo más pequeño cumpla dos años antes de tener otro bebé es más saludable para la madre, el bebé y toda la familia. Infórmese y haga un plan. Hable con un profesional de la salud para encontrar el método más adecuado para usted. Recuerde, incluso si usa un método anticonceptivo siempre debe usar condones para protegerse contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH, que es el virus que causa el SIDA.

## Métodos de bajo mantenimiento

Los métodos como el implante y los DIU no necesitan que recuerde hacer algo para usarlos de forma correcta. Sin embargo, son seguros, eficaces para prevenir el embarazo, duran años y son completamente reversibles cuando se sacan.

### 99 % Implante

El implante es una pequeña varilla flexible de plástico del tamaño de un fósforo. Lo coloca un profesional de la salud debajo de la piel en la parte superior del brazo. El implante puede durar hasta tres años, pero puede solicitar que se lo saquen antes. Los efectos son completamente reversibles después de que se saca. Por lo general, los períodos menstruales son más suaves y menos dolorosos. Los implantes tienen más del 99 % de eficacia.

### 99 % DIU con hormonas

El DIU con hormonas es un pequeño dispositivo de plástico en forma de T que un profesional de la salud inserta en el útero. Hay DIU con hormonas que pueden durar hasta tres años y uno que puede durar hasta cinco años. Puede pedir que lo saquen antes y los efectos son completamente reversibles después de que se saca. Por lo general, los períodos menstruales son más suaves y menos dolorosos. El DIU con hormonas tiene una eficacia superior al 99 %.

### 99 % DIU sin hormonas

El DIU sin hormonas es un pequeño dispositivo de plástico en forma de T que un profesional de la salud inserta en el útero. Pueden durar hasta 10 años. Puede pedir que lo saquen antes y los efectos son completamente reversibles después de que se saca. El DIU sin hormonas tiene una eficacia superior al 99 %.

# Confíe en sus métodos de memoria

Estos métodos son eficaces cuando recuerda usarlos correctamente en todo momento; de lo contrario, puede quedar embarazada.

94 %

## Inyección anticonceptiva

La inyección la coloca un profesional de la salud en la parte superior del brazo y puede durar tres meses. Debe regresar para recibir otra inyección cada 12 semanas. Por lo general, los períodos menstruales son más suaves y menos dolorosos. La inyección tiene una eficacia superior al 94 %.

91 %

## Píldoras anticonceptivas

Las píldoras anticonceptivas se toman todos los días de forma oral. Debe tomarlas aproximadamente a la misma hora todos los días para que sean eficaces. Las píldoras anticonceptivas están disponibles con una receta médica de un profesional de la salud. Por lo general, los períodos menstruales son más suaves y menos dolorosos. Las píldoras anticonceptivas tienen una eficacia del 91 %.

91 %

## Parche

El parche es una pieza delgada y flexible de plástico que parece una venda cuadrada y está disponible con una receta médica de un profesional de la salud. Un parche dura una semana. Después de una semana, debe sacar el parche antiguo y colocar uno nuevo. Debe hacer esto una vez a la semana durante tres semanas. En la cuarta semana no usa un parche y le llega el período menstrual. Por lo general, los períodos menstruales son más suaves y menos dolorosos. El parche tiene una eficacia superior al 91 %.

91 %

## Anillo vaginal

El anillo vaginal es un anillo pequeño y flexible que se inserta en la vagina. El anillo está disponible con una receta médica de un profesional de la salud. El anillo se coloca dentro de la vagina. Se deja el anillo puesto durante tres semanas y se saca en la cuarta semana para que llegue el período menstrual. Después de una semana sin anillo, debe insertar un nuevo anillo para comenzar el ciclo nuevamente. Por lo general, los períodos menstruales son más suaves y menos dolorosos. El anillo vaginal tiene una eficacia superior al 91 %.

82 %

## Condomes

Hay condones femeninos y masculinos disponibles en la mayoría de las farmacias y en línea. Los condones por sí solos tienen una eficacia del 82 % en la prevención de embarazos.

Usar un condón junto con otro método anticonceptivo es la mejor manera de evitar los embarazos y las ITS. Se debería usar un condón durante cada encuentro sexual oral, anal y vaginal. Siempre debe usar un condón, incluso si usa un método anticonceptivo.

Los condones son el único método de protección contra las ITS y el VIH, el virus que causa el SIDA.

## Métodos anticonceptivos de emergencia

Si olvida usar un método anticonceptivo o el condón se rompe durante la relación sexual, puede usar un método anticonceptivo de emergencia, por lo general llamado píldora del día después. Hay distintas píldoras anticonceptivas de emergencia. Algunas las venden sin receta médica en algunas farmacias locales y hay una píldora disponible con receta médica del proveedor de atención de salud. El DIU sin hormonas también se puede usar como anticonceptivo de emergencia y un proveedor de atención de salud lo debe insertar dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección. Los anticonceptivos de emergencia no protegen contra las ITS.

## Planificación familiar natural

La planificación familiar natural consta de conocer y llevar un seguimiento del ciclo menstrual para determinar los días del mes en que es más probable quedar embarazada. Debería evitar mantener relaciones sexuales cuando la probabilidad de embarazo es alta si no quiere quedar embarazada.



< CELEBRATEONE.INFO >

