















# Tus Opciones Para El Control Natal

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
<b>Implante Anticonceptivo</b> Nexplanon® 	> 99%	Personal médico lo coloca debajo de la piel del brazo. Debe ser removido por personal médico.	Protección de largo plazo (hasta 3 años). No hay que tomar pastillas diarias. Puede reducir los cólicos. Se puede usar si esta amamantando. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira.	Puede causar sangrado irregular. Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su regla. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>DIU con hormonas</b> Liletta®, Mirena®, Skyla® 	> 99%	Debe ser colocado en el útero por personal médico. Por lo general, se retira por personal médico.	Mirena® puede permanecer en su lugar hasta 7 años. Skyla® y Liletta® puede permanecer en su lugar hasta 3 años. No hay que tomar pastillas diarias. Puede reducir los cólicos y el sangrado menstrual. Se puede usar si esta amamantando. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira.	Puede causar reglas más ligeras, manchado or ninguna regla en absoluto. En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>DIU de cobre</b> ParaGard® 	> 99%	Debe ser colocado en el útero por personal médico. Por lo general, se retira por personal médico.	Puede permanecer en su lugar hasta 12 años. No hay que tomar pastillas diarias. Se puede usar si esta amamantando. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira.	Puede causar más cólicos y reglas más pesadas. Puede causar manchado entre periodos. En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Inyección</b> Depo-Provera® 	94-99%	Tienen que inyectarse cada tres meses.	Cada inyección dura 12 semanas. Privado Ayuda a prevenir el cáncer del útero. No hay que tomar pastillas diarias. Se puede usar mientras esta amamantando.	Puede causar manchado, desaparece su regla, aumento de peso, depresión, cambios en el cabelludo y en la piel, cambios en el deseo sexual. Puede retrasar el embarazo después de dejar de usar. Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de dejar de usar. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Pastillas Anticonceptivas</b> la píldora 	91-99%	Debe tomar la píldora todos los días.	Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM). Puede mejorar el acné. Ayuda a prevenir el cáncer de los ovarios. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas.	Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza, cambios en el deseo sexual. Estos efectos pueden ser aliviados cambiando a una nueva marca. Puede causar manchado durante los primeros dos meses. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Pastillas Anticonceptivas que sólo contienen Progesterona</b> 	91-99%	Debe tomar la píldora todos los días.	Se puede usar si esta amamantando. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas.	Muchas veces provoca manchado que dura por varios meses. Puede causar depresión, cambios en el cabelludo y en la piel, cambios en el deseo sexual. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Parche</b> Ortho Evra® 	91-99%	Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por una semana.	Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. No hay que tomar pastillas diarias. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo.	Puede irritar la piel debajo del parche. Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Anillo vaginal</b> Nuvaring® 	91-99%	Se inserta un pequeño anillo en la vagina. Cambie el anillo cada mes.	Una talla para todos. Privado No hay que combinarlo con espermaticida. Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. No hay que tomar pastillas diarias. La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo.	Puede aumentar el flujo vaginal. Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Condón Masculino/ Externo</b> 	82-98%	Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Use un condón de poliuretano si es alérgico al látex.	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico. Puede ayudar en impedir la eyaculación precoz. Puede utilizarse para el sexo oral, vaginal y anal. Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH. Se puede usar si esta amamantando.	Puede disminuir la sensación. Puede causar pérdida de erección. Puede romperse o desprenderse.

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
<b>Condón Femenino/ Interno</b> 	79-95%	Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Use lubricación adicional según lo necesite.	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico. Se puede usar para el sexo anal y vaginal. Puede aumentar el placer cuando se usa para el sexo vaginal. Buena opción para las personas con alergia al látex. Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH. Se puede usar si esta amamantando.	Puede disminuir la sensación. Puede ser un poco ruidoso. Puede ser difícil de colocar. Puede desprenderse durante la relación sexual.
<b>Método de retiro</b> Eyaculación Fuera de la Vagina	78-96%	Saque el pene de la vagina antes de la eyaculación (o sea antes de tener el orgasmo).	No tiene costo alguno. Se puede usar si esta amamantando.	Implica menos placer para algunas personas. No funciona si no se saca el pene a tiempo. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual. Debe interrumpir el acto sexual.
<b>Diafragma</b> 	88-94%	Hay que usarlo cada vez que tiene una relación sexual. Tiene que añadirle espermaticida. Personal médico tiene que medirle para recetarle su diafragma y le enseñara como usarlo.	Puede durar varios años. Es una opción muy económica. Puede proteger contra ciertas enfermedades de transmisión sexual pero NO PROTEGE CONTRA EL VIH. Se puede usar mientras esta amamantando.	Usando el espermaticida 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.
<b>Ritmo</b> Planificación Familiar Natural 	76-99%	Predecir los días fértiles: tomanado su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus períodos. Funciona mejor si utiliza más de una de una manera de predecir sus días fértiles . Evitar las relaciones sexuales o usar condones / espermicidas durante los días fértiles.	Cuesta poco Se puede usar si esta amamantando. Puede ayudar evitar o tratar de quedar embarazada.	Debe usar otro método durante los días fértiles. No funciona bien si sus períodos son irregulares . Hay muchas cosas a tener en cuenta con este método. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual.
<b>Espermaticida</b> gel, esponja, espuma, supositorio 	72-82%	Hay que añadir más espermaticida cada vez que tenga relaciones sexuales.	Fácil de conseguir. Puede formar parte del juego erótico. Viene en muchas formas: crema, gel, espuma, supositorios. Se puede usar si esta amamantando.	Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH. Puede irritar la vagina o el pene. El derame de la crema, el gel o la espuma puede ser un poco latoso.
<b>Anticonceptivo de emergencia</b> AE de progestina (Plan B® One-Step, Next Choice® y otros (ella®)) 	58-94% AE de ulipristal (funciona mejor que AE de progestina si usted pesa más de 155 libras (IMC > 26). AE de Ulipristal funciona mejor que AE de progestina en los 3-5 días después del sexo.	Es mas efectivo si se toma <b>tan pronto como se pueda</b> después de la relación sexual sin protección. Puede usarlo hasta 5 días después de la relación sin protección. Si el paquete contiene 2 pastillas, tomelas juntas. Debe comenzar un método anticonceptivo inmediatamente después de usar AE para evitar el embarazo.	Se puede usar si esta amamantando. Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal médico: Llame primero para saber si ellos la tienen. Mujeres y hombres de cualquier edad pueden conseguir algunas marcas de AE sin receta.	Puede causar molestias de estómago o náusea. Puede que su regla siguiente se adelanta o se atrasa unos días. Puede causar manchado. No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual. Menores de 17 años de edad necesitan una receta para obtener algunas marcas de AE. ella® sólo está disponible con receta médica. Puede costar mucho.