














Tus Opciones Para El Control Natal

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
DIU de cobre (<i>ParaGard™</i>) 	99%	Debe insertarlo y quitarlo personal médico calificado	El DIU de cobre (<i>ParaGard™</i>) puede permanecer en su lugar durante 12 años Se puede usar si esta amamantando La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que se retira el DIU	Puede aumentar la intensidad de los cólicos menstruales así como reglas más pesadas El DIU puede causar manchado entre periodos Durante su colocación se podría perforar la pared del útero, pero es rara la vez que esto sucede No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
DIU con hormonas (<i>Mirena™, Skyla™</i>) 	99%	Debe insertarlo y quitarlo personal médico calificado	Mirena puede permanecer en su lugar por 7 años Skyla puede permanecer en su lugar por 3 años Puede reducir los cólicos y el sangrado menstrual Se puede usar si esta amamantando La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que se retira el DIU	Puede provocar reglas más ligeras y breves Durante su colocación se podría perforar la pared del útero, pero es rara la vez que esto sucede No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Implante Anticonceptivo (<i>Nexplanon™</i>) 	más de 99%	Personal médico calificado debe insertarlo por debajo de la piel del brazo y también debe quitarlo	Protección anticonceptiva de largo plazo (eficaz desde el primer día hasta 3 años) No hay que tomar pastillas diarias Se puede usar si esta amamantando Después de que se lo retiren la posibilidad de embarzarse es inmediata	Puede causar sangrado irregular (manchado, desaparece su regla, o puede causar una regla pesada) Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su regla No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Inyección (<i>Depo-Provera</i>) 	97-99%	Tienen que inyectarse cada tres meses	Cada inyección dura 12 semanas Privado Ayuda a prevenir el cáncer en el tejido que cubre el interior 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 cabello y en la piel, cambio en el deseo sexual La posibilidad de embarazo podría retrasarse después de suspender su uso Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de haberlo dejado de usar No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Pastillas Anticonceptivas (la píldora) 	92-99%	Tiene que tomarlas todos los días	Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) Puede ayudar con el acné Reduce el riesgo del cáncer en 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 controlarse simplemente cambiando la receta de pastillas anticonceptivas Puede causar manchado irregular durante los primeros dos meses No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Pastillas Anticonceptivas que sólo contienen Progesterona 	92-99%	Tiene que tomarlas todos los días <u>a la misma hora</u>	Se puede usar si esta amamantando Las posibilidades de embarazo son inmediatas una vez que deja de tomarlas	Muchas veces provoca manchado que dura por varios meses Puede causar depresión, cambios en el cabello y en la piel, cambio en el deseo sexual No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
Parche (Ortho Evra) 	92-99%	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 con menos dolor No hay que tomar pastillas diariamente 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 de uso No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Anillo vaginal (Nuvaring) 	92-99%	Se inserta un pequeño anillo en la vagina Mensualmente hay que insertar un anillo nuevo	Se lo puede colocar sin personal médico Privado No hay que combinarlo con espermaticida Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor No hay que tomar pastillas diariamente 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
Condón masculino hecho de látex 	85-98%	Hay que utilizar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex	Fácil conseguir Puede formar parte del juego erótico Puede ayudar en impedir la eyaculación precoz Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH Se puede usar si esta amamantando	Pérdida de sensibilidad Puede causar pérdida de erección Puede perforarse o desprenderse
Condón Femenino 	79-95%	Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales Use lubricación adicional según lo necesite	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico 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 ser un poco ruidoso Puede ser difícil de colocar Puede desprenderse durante la relación sexual
Espermaticida gel, esponja, espuma, supositorio 	71-85%	Hay que añadir más espermaticida cada vez que tenga relaciones sexuales	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico Viene en forma de 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 latosos o inconveniente
Diafragma 	84-94%	Hay que usarlo cada vez que tiene una relación sexual Tiene que añadirle espermaticida El 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 (NO PROTEGE CONTRA EL VIH) Se puede usar mientras esta amamantando	Usando el espermaticida <i>nonoxynol-9</i> 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
Anticonceptivo de emergencia (Plan B® One-Step, Next Choice™, Ella™ y otros) 	58-94%	Es mas efectivo si se toma tan pronto como se pueda 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	Puede reducir la posibilidad de embarazo si se toma dentro de los 5 días después de la relación sexual sin protección Puede ser utilizado por mujeres con problemas médicos Se puede usar si esta amamantando	Puede causar molestias de estómago o náusea A veces, la 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 Puede costar mucho