

# Abstinencia y Otros Metodos Anticonceptivos

Método	¿Qué es?	Efectividad del uso perfecto	Ventajas	Puntos a Considerar
<b>Abstinencia</b>	Es la opción de NO tener relaciones sexuales	100% efectividad	Es el único método 100% seguro contra las infecciones transmitidas sexualmente y el embarazo	Tiene que tener la convicción de no tener relaciones
<b>Esterilización</b>	Es una operación que evita que una mujer o un hombre pueda tener hijos (Vasectomía en los hombres) (Ligación de los tubos o trompas para la mujer)	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>No necesita preparación antes de tener relaciones sexuales</li> <li>Nunca más necesitara usar métodos anticonceptivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La cirugía debe hacerse por un médico</li> <li>No ofrece protección contra las enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)</li> <li>Un pequeño riesgo de tener sangrado o complicaciones después de la cirugía</li> <li>Es permanente - no es reversible</li> </ul> Riesgos en la Salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pequeño riesgo de infección después de la cirugía</li> <li>Si ocurre un embarazo, existe un riesgo muy alto de un embarazo en los tubos</li> </ul>
<b>dispositivo intrauterino (DIU)</b> <i>Paragard</i>	Pequeño dispositivo de plástico que contiene cobre y es colocado en el útero por un proveedor de atención de la salud	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Libre de hormonas</li> <li>Dura hasta 10 años</li> <li>Puede aumentar el sangrado menstrual y los cólicos</li> <li>Aumenta las posibilidades de sangrado entre periodos menstruales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No protege contra las enfermedades transmitidas sexualmente</li> <li>Tiene que ser colocado por un medico</li> </ul> Riesgos en la Salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta el riesgo de tener enfermedad inflamatoria pélvica (PID)</li> <li>Si la mujer queda embarazada el dispositivo tiene que ser removido</li> <li>Riesgo de perforar el útero</li> </ul>
<b>sistema intrauterino (IUS)</b> <i>Liletta</i>	Un dispositivo que libera hormona (progesterona) que es colocado en el útero por un proveedor de atención de la salud	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiene una duración de 4 años</li> <li>Libera progesterona y ayuda con los períodos menstruales abundantes</li> <li>Los períodos con el tiempo se hacen más cortos, más ligeros o incluso pueden detenerse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No protege contra las enfermedades transmitidas sexualmente</li> <li>Tiene que ser colocado por un medico</li> </ul> Riesgos en la Salud: <ul style="list-style-type: none"> <li>Aumenta el riesgo de tener PID</li> <li>Si la mujer queda embarazada el dispositivo tiene que ser removido</li> <li>Riesgo de perforar el útero</li> </ul>
<b>Nexplanon</b>	Varilla plástica flexible del tamaño de un cerillo que es puesto debajo de la piel de su brazo por un médico profesional de salud (progesterona solamente)	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil de utilizar</li> <li>Dura hasta 3 años</li> <li>No se necesita preparación antes de tener relaciones sexuales</li> <li>El embarazo es posible casi Inmediatamente después de la extracción</li> <li>Puede ser utilizado por madres que estén amamantando</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No ofrece protección contra enfermedades trasmitidas sexualmente</li> <li>Tiene que ser insertado por un proveedor de cuidado medico</li> <li>Periodos irregular-aumenta el sangrado menstrual, manchado entre periodo o no tener sangrado menstrual</li> </ul>

**COITO INTERRUPTIDO (el me cuida):** Es el acto de retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. **Este no es un método anticonceptivo seguro.** Otros métodos anticonceptivos son más efectivos. Si usted ha hecho esto anteriormente y no ha quedado embarazada considérese afortunada.

Método	¿Qué es?	Efectividad del uso perfecto	Ventajas	Puntos a Considerar
<b>Depo Provera la inyección</b>	Consiste en inyectar la hormona de progesterona en su cuerpo	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil de usar</li> <li>Puede usarse por mujeres amamantando (dando pecho)</li> <li>No necesita preparación</li> <li>Se usa solamente cada 3 meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Si se usa por largo tiempo disminuye el calcio en los huesos, si no toma calcio</li> <li>No ofrece protección contra las ETS</li> <li>Sangrado irregular, periodos con sangrado abundante, periodos ligeros o sin periodos menstruales</li> </ul>
<b>Pastillas</b>	Hormonas Artificiales de Estrógeno y Progesterona que impiden la ovulación. Se toman una vez al día oralmente	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda a prevenir el acné</li> <li>Evita cólicos y disminuye el sangrado menstrual</li> <li>No interfiere con las relaciones sexuales</li> <li>Fácil de usar</li> <li>Puede proteger contra cáncer en los ovarios o el endometrio</li> <li>Reduce el riesgo de contraer la enfermedad inflamatoria pélvica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No protege contra ETS</li> <li>Pueden causar náusea vómito, aumento de peso, sangrado entre periodos y cambios de humor</li> <li>Necesita una receta médica</li> <li>Deben ser tomados diariamente al mismo tiempo</li> </ul> <p>Riesgos en la Salud: Un pequeño riesgo de tener coágulos de sangre causando embolia cerebral o ataque del corazón</p>
<b>ARO</b>	Aro suave, flexible, transparente (2 pulgadas en diámetro) que es colocado en la vagina el cual transmite las hormonas (progesterona y estrógeno)	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayuda a prevenir el acné</li> <li>Evita cólicos y disminuye el sangrado menstrual</li> <li>Fácil de usar</li> <li>Una vez colocado el aro protege contra embarazo por cuatro semanas</li> <li>No necesita preparación antes de tener relaciones sexuales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No ofrece protección contra ETS</li> <li>Puede causar dolor de cabeza, náusea, aumento de peso, sangrado entre periodos y cambios de humor</li> <li>Tiene que sentirse cómoda para poner y quitar el aro de la vagina</li> </ul> <p>Riesgos en la Salud: Un pequeño riesgo de tener coágulos de sangre causando embolia cerebral o ataque del corazón</p>
<b>El Parche</b>	El parche es delgado y flexible en forma cuadrangular, el cual transmite las hormonas (progesterona y estrógeno) al cuerpo a través de la piel.	99% de efectividad si se usa correctamente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fácil de usar</li> <li>No necesita preparación antes de tener relaciones sexuales</li> <li>No necesita recordatorio para tomarlo diariamente</li> <li>Ayuda a prevenir el acné</li> <li>Evita cólicos y disminuye el sangrado menstrual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>No ofrece protección contra las ETS</li> <li>Puede incrementar el dolor en los senos</li> <li>Puede causar aumento de peso, dolor de cabeza, náusea, dolor en el vientre y cadera</li> <li>Puede tener sangrado menstrual irregular</li> </ul> <p>Riesgos en la Salud: Un pequeño riesgo de tener coágulos de sangre causando embolia cerebral o ataque del corazón</p>
<b>Condón</b>	Pieza delgada de látex o silicón que se pone sobre el pene erecto actuando como una barrera deteniendo el esperma evitando así el embarazo	98% de efectividad (aumenta su efectividad si se usa con un espermicida)	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se pueden obtener en tiendas o farmacias</li> <li>No necesita receta</li> <li>Son fáciles de usar</li> <li>“Puede ser” el único método anticonceptivo que protege contra ETS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Irritación en la vagina o el pene en personas alérgicas al látex</li> <li>Necesita ponerse antes de tener relaciones sexuales</li> </ul>

**COITO INTERRUPTIDO (el me cuida):** Es el acto de retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación. **Este no es un método anticonceptivo seguro.** Otros métodos anticonceptivos son más efectivos. Si usted ha hecho esto anteriormente y no ha quedado embarazada considérese afortunada.