



## ELEGIR SU MÉTODO ANTICONCEPTIVO

**¿Necesitas métodos anticonceptivos y servicios gratuitos de planificación familiar? El Programa de Planificación Familiar, Acceso, Cuidado y Tratamiento (Family PACT) está aquí para ayudarte.**

**Todos estos métodos son seguros para la mayoría de las personas.**

- » Si tienes antecedentes de problemas médicos, hable con tu proveedor de Family PACT sobre cuál método es más seguro para usted.

**Algunos métodos funcionan mejor que otros.**

- » Algunos métodos, como los implantes y los dispositivos intrauterinos (DIU), funcionan muy bien sin importar el método. Otros métodos funcionan bien solo si se usan correctamente cada vez.
- » Cada método tiene ventajas y desventajas.
- » La duración de protección de cada método varía. Algunos métodos duran solo un acto sexual, otros pueden durar hasta 12 años, y algunos son permanentes.
- » Puedes optar por usar ciertos métodos juntos, como condones y espermicidas.
- » Las tasas de efectividad corresponden al uso típico, que se define como el riesgo de embarazo en 100 personas sexualmente activas que utilizan el método durante un año. (Referencia: Contraceptive Technology, 22<sup>a</sup> Edición, 2023).

**¿Olvido usar anticonceptivos?**

- » Aún puede prevenir el embarazo. Pregunte a su proveedor sobre las pastillas de anticoncepción de emergencia (AE).

**¿Quiere proteger del VIH y otras infecciones de transmisión sexual?**

Use condones externos e internos cada vez que tenga relaciones sexuales o absténgase de tener relaciones sexuales para protegerse contra el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

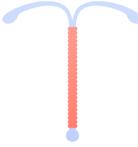
**Antes de elegir un método pregúntese:**

- » ¿Cree que en algún momento le gustaría tener (más) hijos?
- » ¿Cuándo cree que podría ser?
- » ¿Qué tan importante es para usted prevenir el embarazo hasta entonces?
- » ¿Tiene algún problema de salud que podría hacer que ciertos métodos no sean seguros para usted?
- » ¿Necesita un método que pueda mantenerse privado de otras personas?
- » ¿Qué métodos ha discutido con su(s) pareja(s)?

**Encuentre un proveedor de Family PACT cerca de usted:**

- » Visite [www.FamilyPACT.org/es/](http://www.FamilyPACT.org/es/), haga clic en "Buscar proveedores" e ingrese su código postal, o llame al número gratuito **1-800-942-1054**.



| Método Anticonceptivo   | Cómo usarlo   | Qué bien funciona | Pros   | Contras   | Información útil  |
|---|---|-------------------|--|---|---|
| <b>Métodos de larga duración:</b> Estos métodos son los más eficaces y fáciles de usar. Ninguno de estos métodos protege contra el VIH y las ITS. Use condones (externos o internos) cuando tenga relaciones sexuales para protegerse de infecciones. |   |                   |  |   |   |
| <b>Implante anticonceptivo</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El médico lo coloca debajo de la piel del brazo.</li> <li>» Dura hasta 3-5 años.</li> </ul>  | 99.9%             | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Pocos efectos secundarios.</li> <li>» Una vez colocado, no hay nada más que hacer.</li> <li>» Es privado.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede causar cambios en el período durante los primeros 3-6 meses.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Después de 3 años, debe retirarse y reemplazarse por uno nuevo.</li> </ul>   |
| <b>DIU hormonal</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El médico lo coloca en el útero.</li> <li>» Dura de 3 a 8 años, dependiendo del tipo que se coloque.</li> </ul>                              | 99.6 %            | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tienes pocos efectos secundarios.</li> <li>» Una vez colocado, no hay nada más que hacer.</li> <li>» Con un uso prolongado, puede hacer que los períodos sean más ligeros o se desaparezcan por completo.</li> <li>» Es privado.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede causar cólicos al colocarse.</li> <li>» Puede causar cambios en el período durante los primeros 3-6 meses.</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Hay 4 tipos diferentes.</li> <li>» Revise los hilos una vez al mes para asegurarse de que el DIU siga en su lugar.</li> </ul>                              |
| <b>DIU de cobre</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El médico lo coloca en el útero.</li> <li>» Dura hasta 10 años.</li> </ul>   | 99.2%             | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tiene Pocos efectos secundarios.</li> <li>» Sin hormonas.</li> <li>» Una vez colocado, no hay nada más que hacer.</li> <li>» Es privado.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede causar cólicos al colocarse.</li> <li>» Puede causar período más abundantes en los primeros 3-6 meses.</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede utilizarse como anticonceptivo de emergencia.</li> <li>» Revisa los hilos una vez al mes para asegurarte de que el DIU sigue en su lugar.</li> </ul> |
| <b>Anticonceptivo permanente (Ligadura de trompas)</b><br>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Un proveedor de atención médica corta los tubos (trompas de Falopio) que transportan los óvulos desde los ovarios hasta el útero.</li> </ul> | 99.5%             | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Está destinado a ser permanente.</li> <li>» Funciona de inmediato.</li> <li>» No afecta tu vida sexual.</li> <li>» Es privado.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere una cirugía en un centro quirúrgico.</li> <li>» Dependiendo del método elegido, puede que no sea reversible.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Se debe firmar el consentimiento 30 días antes del procedimiento.</li> </ul>   |

|   |  |              |   |  |  |
|---|--|--------------|---|--|--|
| <p><b>Anticonceptivo permanente (Vasectomía)</b></p>  | <p>» Un proveedor de atención médica corta los conductos (tubos) que transportan los espermatozoides desde los testículos hasta el pene.</p> | <p>99.8%</p> | <p>» Está destinado a ser permanente.<br/>         » Funciona de inmediato.<br/>         » No afecta su vida sexual.<br/>         » Es privado.</p> | <p>» Se realiza como un procedimiento quirúrgico en el consultorio.<br/>         » Procedimiento quirúrgico difícil de revertir; la reversión puede no ser efectiva.</p> | <p>» Se debe firmar el consentimiento 30 días antes del procedimiento.<br/>         » Después del procedimiento, realice un conteo de espermatozoides.</p> |
|---|--|--------------|---|--|--|

| Método Anticonceptivo | Cómo usarlo | Qué bien funciona | Pros | Contras | Información útil |
|-----------------------|-------------|-------------------|------|---------|------------------|
|-----------------------|-------------|-------------------|------|---------|------------------|

**Métodos hormonales:** Todos estos métodos son seguros para la mayoría de las personas. Pueden causar cambios en sus períodos, sangrados y otros efectos secundarios. Ninguno de estos métodos protege contra el VIH ni las ITS. Utilice condones (externos o internos) cuando tenga relaciones sexuales para protegerse de las infecciones.

|  |  |            |   |  |   |
|--|--|------------|---|--|---|
| <p><b>Inyección anticonceptiva</b></p>  | <p>» Un proveedor de atención médica administra la inyección en el brazo una vez cada 12 semanas.<br/>         » Puede inyectárselo usted mismo en el estómago o el muslo.</p> | <p>96%</p> | <p>» Fácil de usar.<br/>         » Los períodos pueden ser ligeros o se detengan por completo.<br/>         » Es privado.</p> | <p>» Puede causar aumento de peso.<br/>         » El uso a largo plazo puede causar pérdida de calcio en los huesos.</p> | <p>» Hay dos tipos.<br/>         » Es posible que sea necesario tomar suplementos de calcio para fortalecer los huesos.</p> |
|--|--|------------|---|--|---|

|  |   |            |  |   |  |
|--|---|------------|--|---|--|
| <p><b>Anillo vaginal anticonceptivo</b></p>  | <p>» Lo receta el médico.<br/>         » Use el anillo durante 3 semanas y retírelo durante una semana.</p> | <p>93%</p> | <p>» Fácil de usar.<br/>         » No requiere ayuda externa para colocarlo o retirarlo.</p> | <p>» Debe sentirse cómoda insertando los dedos en la vagina para colocarlo y retirarlo.</p> | <p>» Hay dos tipos: anillo mensual y anillo anual.<br/>         » Puede dejar el anillo adentro durante las relaciones sexuales.</p> |
|--|---|------------|--|---|--|

|   |  |            |  |  |   |
|---|--|------------|--|--|---|
| <p><b>Parche anticonceptivo</b></p>  | <p>» Lo receta el médico.<br/>         » Coloca un parche nuevo en la piel (caderas, parte superior de los brazos, espalda o hombros) cada semana.</p> | <p>93%</p> | <p>» Fácil de usar.<br/>         » No requiere ayuda externa para colocarlo o retirarlo.</p> | <p>» Puede provocar reacciones de la piel en el lugar donde se aplica.<br/>         » Puede ser visible para otras personas.</p> | <p>» Cambie el parche el mismo día de la semana durante 3 semanas.<br/>         » No use un parche en la cuarta semana.</p> |
|---|--|------------|--|--|---|

|  |   |     |   |  |  |
|--|---|-----|---|--|--|
| <p><b>Pastilla anticonceptiva (combinada)</b></p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>» La receta el médico.</li> <li>» Toma 1 pastilla por vía oral todos los días durante 21 días, luego, no tome pastillas o tome pastillas sin hormonas durante 7 días.</li> </ul>           | 93% | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fácil de usar.</li> <li>» Previene los cólicos y el sangrado abundante durante los períodos.</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Debes tomar la pastilla todos los días a la misma hora.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede ayudar a que los períodos sean más regulares.</li> </ul>  |
| <p><b>Pastilla de progestina sola (minipíldora)</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» La receta el médico.</li> <li>» Opill® está disponible sin receta.</li> <li>» Tome 1 pastilla por vía oral todos los días; algunos tipos no tienen un intervalo sin hormonas.</li> </ul> | 93% | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Fácil de usar.</li> <li>» Buena opción para personas que no pueden tomar estrógeno o que acaban de tener un bebé.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Debe tomarse a la misma hora todos los días.</li> <li>» Puede experimentar períodos irregulares.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Sensible al tiempo.</li> <li>» Olvidar tomar pastillas o tomarlas en diferentes horarios cada día reduce su efectividad.</li> </ul> |

| Método Anticonceptivo | Cómo usarlo | Qué bien funciona | Pros | Contras | Información útil |
|-----------------------|-------------|-------------------|------|---------|------------------|
|-----------------------|-------------|-------------------|------|---------|------------------|

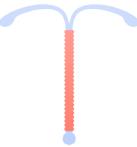
**Métodos de barrera:** Estos métodos deben usarse cada vez que tenga relaciones sexuales. No contienen hormonas. Solo los condones externos e internos protegen contra el VIH y las ITS. Los otros métodos no lo hacen.

|   |  |     |  |  |   |
|---|--|-----|--|--|---|
| <p><b>Condón externo</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Usa un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales o realices un nuevo acto sexual (oral, vaginal o anal).</li> <li>» Colóquelo en el pene erecto antes de que entre en la vagina.</li> </ul> | 87% | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Protege contra el VIH y las ITS..</li> <li>» Hay varios tipos (tamaños, sabores, colores, texturas, lubricados/no lubricados).</li> <li>» Se pueden comprar en cualquier farmacia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» No es adecuado para personas con alergia al látex.</li> <li>» Puede romperse o deslizarse.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Guarde los condones en un lugar fresco y seco.</li> <li>» Usa solo lubricantes a base de agua.</li> <li>» Si eres alérgico al látex, puedes conseguir condones sin látex.</li> </ul> |
| <p><b>Condón interno</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Use un condón nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales (vaginales o anales).</li> <li>» Insértelo en la vagina antes de tener relaciones sexuales.</li> </ul>                                    | 79% | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Protege contra el VIH y las ITS.</li> <li>» Está hecho de nitrilo, por lo que es adecuado para quienes tienen alergia al látex.</li> <li>» Se puede comprar en cualquier farmacia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere práctica para aprender a colocarlo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Tómese su tiempo para colocarlo.</li> <li>» Utilice solo lubricantes a base de agua.</li> </ul>  |

|   |   |            |   |  |   |
|---|---|------------|---|--|---|
| <p><b>Espermicidas</b></p>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Se coloca en la vagina con un aplicador.</li> <li>» Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales.</li> </ul>   | <p>79%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Viene en muchas formas: crema, gel, jalea, espuma, película y supositorio.</li> <li>» Se puede comprar en cualquier farmacia.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede ser desordenado.</li> <li>» No es adecuado para personas alérgicas a los ingredientes del espermicida.</li> <li>» Puede aumentar el riesgo de infecciones de vejiga o vaginales.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Funciona mejor si se usa con condones u otro método de barrera.</li> </ul>                                   |
| <p><b>Diafragma anticonceptivo</b></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El proveedor de atención médica lo mide y lo ajusta para usted.</li> <li>» Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales.</li> </ul>                                    | <p>83%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede colocarse con anticipación.</li> <li>» Puede reutilizarse varias veces.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere práctica para aprender a colocarlo y retirarlo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Debe usarse con espermicidas.</li> </ul>   |
| <p><b>Capuchón cervical anticonceptivo</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El proveedor de atención médica lo mide y lo ajusta para usted.</li> <li>» Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales.</li> </ul>                                    | <p>79%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede colocarse con anticipación.</li> <li>» Puede reutilizarse varias veces.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere práctica para aprender a colocarlo y retirarlo.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Debe usarse con espermicidas.</li> </ul>   |
| <p><b>Esponja anticonceptiva</b></p>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Contiene espermicidas.</li> <li>» Dura 24 horas sin importar cuántas veces tengas relaciones sexuales.</li> </ul>  | <p>83%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puede colocarse con anticipación.</li> <li>» Se puede comprar en cualquier farmacia.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere práctica para aprender a ponerlo y quitarlo.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Es bueno tener esponjas adicionales a la mano.</li> </ul>  |
| <p><b>Gel vaginal (Phexxi)</b></p>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>» La receta el médico.</li> <li>» Coloque el aplicador precargado en la vagina.</li> <li>» Utilice un aplicador nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.</li> </ul> | <p>79%</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» No tiene efectos secundarios hormonales.</li> <li>» Se puede colocar hasta una hora antes.</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Se necesita práctica para aprender a colocarlo.</li> <li>» Puede aumentar el riesgo de infecciones de vejiga o vaginales.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Asegúrese de que usted y su(s) pareja(s) no sean alérgicos a ninguno de los ingredientes del gel.</li> </ul> |

| Método Anticonceptivo  | Cómo usarlo  | Qué bien funciona | Pros  | Contras   | Información útil   |
|--|--|-------------------|---|---|--|
| <b>Métodos de planificación familiar natural:</b> Usted y su pareja deben trabajar juntos para utilizar estos métodos. La abstinencia puede protegerte del VIH y otras ITS, sin embargo, los demás métodos de planificación familiar natural no ofrecen esta protección. |  |                   |   |   |  |
| <b>Abstinencia</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Usted y su pareja eligen no tener relaciones sexuales.</li> <li>» Solo protege contra el VIH y las ITS si se abstienen de todo tipo de relaciones sexuales (oral, vaginal y anal).</li> </ul>   | Hasta 100%        | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Puedes decidir no tener relaciones sexuales si no tiene otro método.</li> <li>» Sin efectos secundarios hormonales.</li> <li>» Es gratuito.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Si decide tener relaciones sexuales o participar en actividades sexuales que pongan el pene a la vagina (roce genital), no estarás protegido.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Habla con tu pareja sobre esto.</li> <li>» Tenga a mano un condón externo o interno.</li> </ul>   |
| <b>Coito interrumpido (eyaculación por fuera de la vagina)</b><br>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>» El pene se retira de la vagina antes de la eyaculación (llegar).</li> <li>» Úselo cada vez que tengas relaciones sexuales.</li> </ul>   | 80%               | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Es mejor que no usar ningún método anticonceptivo.</li> <li>» Sin efectos secundarios hormonales.</li> <li>» Es gratuito.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere interrumpirse el acto sexual.</li> <li>» Existe un alto riesgo de embarazo si no se retira el pene de la vagina a tiempo.</li> <li>» Es difícil hacerlo perfectamente cada vez.</li> <li>» Requiere mucho autocontrol.</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Decide con anticipación lo que quiere hacer.</li> <li>» Habla con su pareja sobre esto.</li> <li>» Es más efectivo si se usa junto con un método de barrera.</li> </ul>       |
| <b>Métodos de observación de la fertilidad</b><br>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Lleve un registro de los cambios mensuales en su temperatura corporal y moco cervical.</li> <li>» Rastree cuáles son sus días en los que tienes más probabilidades de quedar embarazada (días fértiles).</li> <li>» Evite tener relaciones sexuales o utilice un método de barrera en los días fértiles.</li> </ul> | 77%-98%           | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Son gratuitas.</li> <li>» Hay muchas aplicaciones disponibles para ayudar a rastrear los cambios.</li> <li>» Existen varios métodos diferentes para hacer el seguimiento.</li> <li>» Aprenda cómo funciona su cuerpo.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Requiere dedicación y tiempo para aprender y usar correctamente.</li> <li>» Debe tener períodos regulares para que funcione.</li> <li>» Debe evitar tener relaciones sexuales o utilizar un método de barrera en los días fértiles.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>» Habla con su pareja sobre esto.</li> <li>» Sea diligente en registrar los cambios cada día.</li> <li>» Ambas partes de la pareja deben cooperar para que funcione.</li> </ul> |

|  |   |                           |   |  |   |
|--|---|---------------------------|---|--|---|
| <p><b>Amenorrea de la lactancia</b></p>  | <p>» Una persona amamanta exclusivamente a su bebé (sin usar biberón, solo lactancia) como método anticonceptivo.</p> | <p>Altamente efectiva</p> | <p>» Puede usarse inmediatamente después del nacimiento del bebé.</p> <p>» Sin efectos secundarios hormonales.</p> <p>» Beneficios para la salud tanto para la madre como para el bebé.</p> | <p>» Funciona hasta seis meses después del parto.</p> <p>» No debe haber tenido un período desde el parto.</p> | <p>» Solo lactancia materna (sin biberón) cada vez.</p> <p>» Extraer leche de los pechos no cuenta.</p> |
|--|---|---------------------------|---|--|---|

| Método Anticonceptivo  | Cómo usarlo   | Qué bien funciona         | Pros  | Contras   | Información útil   |
|--|---|---------------------------|---|---|--|
| <p><b>Anticoncepción de emergencia (AE):</b> Si su método anticonceptivo falló o no utilizo uno, puede usar AE para prevenir el embarazo si lo usa dentro de los 5 días después de tener relaciones sin protección. Cuanto antes la tomes, mejor funciona.</p> |   |                           |   |   |  |
| <p><b>Pastillas de anticoncepción de emergencia (AE)</b></p>    | <p>» Toma la pastilla por vía oral.</p> <p>» Viene en dosis de 1 o 2 pastillas.</p> | <p>Altamente efectiva</p> | <p>» Se puede comprar en cualquier farmacia.</p>  | <p>» No funciona si ya estás embarazada.</p>  | <p>» Ella® funciona mejor para personas que pesan menos de 165 libras.</p>           |
| <p><b>DIU de cobre</b></p>    | <p>» El médico lo coloca en el útero.</p> <p>» Dura hasta 10 años.</p>              | <p>99.2%</p>              | <p>» Tiene Pocos efectos secundarios.</p> <p>» Sin hormonas.</p> <p>» Una vez colocado, no hay nada más que hacer.</p> <p>» Es privado.</p> | <p>» Puede causar cólicos al colocarse.</p> <p>» Puede causar período más abundantes en los primeros 3-6 meses.</p> | <p>» Puede usarse como método anticonceptivo a largo plazo después de colocarse.</p> |



© 2024 Departamento de Servicios de Atención Médica de California, Oficina de Planificación Familiar. Todos los derechos reservados. Revisado en julio de 2024. Para obtener más información, escanee el código QR, visite [www.FamilyPACT.org/es/](http://www.FamilyPACT.org/es/) o llame al 1-800-942-1054.