

Elija su método anticonceptivo

¿Necesita métodos anticonceptivos de bajo costo o gratis y servicios de planificación familiar?

Family PACT está aquí para ayudarlo.

Family PACT

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

Hable con un médico de Family PACT sobre qué método sería adecuado para usted.

◆ **Todos estos métodos funcionan bien.**

La efectividad de estos métodos depende de usted. Algunos métodos funcionan muy bien sin importar otras consideraciones. Otros métodos funcionan bien si usted los usa correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales.

Estos porcentajes muestran cuál es el grado de efectividad de cada método para la mayoría de las mujeres aunque el método no se use de manera totalmente correcta cada vez. ¡Si usted usa su método correctamente cada vez, funcionará aún mejor para usted!

◆ **¿Es su elección!**

Piense cómo puede acomodar el método a su modo de vida.

◆ **¿Desea protegerse contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual?**









Use condones para hombres, condones para mujeres o decida no tener relaciones sexuales.










◆ **¿Tuvo relaciones sexuales sin protección?**

Todavía puede impedir el embarazo. Consulte a su médico de Family PACT sobre las píldoras anticonceptivas de emergencia.

◆ **¿Desea encontrar un médico de Family PACT cercano?**

Llame a Family PACT al número 1-800-942-1054 o visite en línea www.familypact.org y haga clic en "Clientes".

Método anti-conceptivo	Cómo se usa	Cuál es el grado de efectividad	Ventajas	Desventajas	Consejos útiles
Métodos a largo plazo: Todos estos métodos funcionan muy bien y son seguros y fáciles de usar. Ninguno de estos métodos la protege contra el VIH ni contra otras enfermedades de transmisión sexual.					
DIU 	<ul style="list-style-type: none"> • Un médico lo coloca en su útero. • Dura 5 ó 10 años. 	99%	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil de usar. • Pocos efectos secundarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar cólicos durante unos minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verifique el hilo todos los meses. • Asegúrese de que esté en su lugar.
Ligadura de trompas 	<ul style="list-style-type: none"> • Un médico corta las trompas de la mujer. • Permanente 	99%	<ul style="list-style-type: none"> • Nunca tiene que preocuparse por anticonceptivos. 	<ul style="list-style-type: none"> • No puede cambiar de opinión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Consiga la firma del trámite con anticipación.
Vasectomía 	<ul style="list-style-type: none"> • Un médico corta los conductos del hombre. • Permanente 	99%	<ul style="list-style-type: none"> • No afecta su vida sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> • No puede cambiar fácilmente de opinión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Posteriormente, obtenga un conteo de esperma. • Mientras tanto, use condones.
Métodos hormonales: Todos estos métodos son exclusivamente para mujeres y son seguros para la mayoría de ellas. Pueden causar cambios en su período, manchado, sangrados entre períodos y otros efectos secundarios. Ninguno de estos métodos la protegerá contra el VIH ni contra otras enfermedades de transmisión sexual.					
Minipíldora 	<ul style="list-style-type: none"> • El médico le da una receta. • La mujer toma una píldora todos los días. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil de usar. • Previene los cólicos y el sangrado intenso durante los períodos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede tener cambios de humor u otros efectos secundarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome su minipíldora todos los días a la misma hora.
Parche 	<ul style="list-style-type: none"> • El médico le da una receta. • La mujer se coloca un nuevo parche cada semana. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil de usar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede presentar sensibilidad en los senos u otros efectos secundarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambie el parche el mismo día de la semana durante 3 semanas seguidas.
Píldora 	<ul style="list-style-type: none"> • El médico le da una receta. • La mujer toma una píldora todos los días. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil de usar. • Previene los cólicos y el sangrado intenso durante los períodos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede tener náuseas u otros efectos secundarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome la píldora todos los días aproximadamente a la misma hora.
Anillo 	<ul style="list-style-type: none"> • El médico le da una receta. • La mujer se coloca un nuevo anillo en su vagina una vez al mes. 	92%	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil de usar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede tener dolor de cabeza u otros efectos secundarios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Colóquese un nuevo anillo una semana después de haber quitado el anillo viejo.
Inyección 	<ul style="list-style-type: none"> • El médico le aplica a la mujer una inyección cada 3 meses. 	97%	<ul style="list-style-type: none"> • Es fácil de usar. • Períodos suaves o ningún período en absoluto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede haber pérdida ósea. • Puede tener manchado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplíquese una inyección cada 12 semanas.

Método anti-conceptivo	Cómo se usa	Cuál es el grado de efectividad	Ventajas	Desventajas	Consejos útiles
Métodos de barrera: Debe usar estos métodos cada vez que tiene relaciones sexuales. Solamente los condones para hombres y para mujeres ayudan a prevenir contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. Los otros métodos de barrera no lo hacen.					
Capuchón 	<ul style="list-style-type: none"> La mujer acude a un médico para que seleccione el tamaño adecuado. Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales. 	68%	<ul style="list-style-type: none"> Se puede usar una y otra vez. Puede ponérselo con anticipación. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a usarlo requiere práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> Úselo con lubricante o crema espermicida.
Condomes para hombres 	<ul style="list-style-type: none"> El hombre usa un condón nuevo cada vez que tiene relaciones sexuales. 	85%	<ul style="list-style-type: none"> Puede comprarlos en una farmacia. La protege contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Puede ser alérgico al látex. Puede romperse o salirse de su lugar. 	<ul style="list-style-type: none"> Guarde los condones en un lugar fresco y seco. Sólo use lubricantes a base de agua.
Condomes para mujeres 	<ul style="list-style-type: none"> La mujer usa un condón nuevo cada vez que tiene relaciones sexuales. 	79%	<ul style="list-style-type: none"> Puede comprarlos en una farmacia. La protege contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a colocarlo requiere práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> Tómese su tiempo para colocárselo.
Diafragma 	<ul style="list-style-type: none"> La mujer acude a un médico para que seleccione el tamaño adecuado. Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales. 	84%	<ul style="list-style-type: none"> Puede ponérselo con anticipación. Puede volver a usarse. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a usarlo requiere práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> Debe acudir al médico para que vuelva a seleccionar el tamaño adecuado si usted aumenta o baja de peso 20 libras.
Protector 	<ul style="list-style-type: none"> La mujer acude a un médico para obtenerlo. Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales. 	84%	<ul style="list-style-type: none"> Puede volver a usarse. Puede ponérselo con anticipación. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender a usarlo requiere práctica. 	<ul style="list-style-type: none"> Úselo con lubricante o crema espermicida.
Espermicidas 	<ul style="list-style-type: none"> La mujer lo introduce en su vagina. Úselo cada vez que tenga relaciones sexuales. 	71%	<ul style="list-style-type: none"> Puede comprarlos en una farmacia. Vienen de diferentes tipos. 	<ul style="list-style-type: none"> Pueden ser incómodos porque se puede sentir mojada. 	<ul style="list-style-type: none"> Nunca use espermicidas sin condones.
Esonja 	<ul style="list-style-type: none"> La mujer usa una esponja nueva cada vez que tiene relaciones sexuales. 	68%	<ul style="list-style-type: none"> Puede ponérsela con anticipación. 	<ul style="list-style-type: none"> A veces es difícil de sacar. 	<ul style="list-style-type: none"> Tenga más esponjas a mano.
Métodos basados en la información: Necesita tener disciplina y comprometerse a usarlos. La abstinencia puede protegerla contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual, pero los métodos naturales de control de la fertilidad no.					
Abstinencia 	<ul style="list-style-type: none"> Usted y su pareja deciden no tener relaciones sexuales. 	Hasta 100%	<ul style="list-style-type: none"> Usted puede decidir no tener relaciones sexuales, si no dispone de otro método. Es gratuito. 	<ul style="list-style-type: none"> Usted puede decidir tener relaciones sexuales a último momento y no estará protegido. 	<ul style="list-style-type: none"> Decida lo que quiere hacer con anticipación. Hable con su pareja del tema.
Métodos naturales de control de la fertilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Aprenda el funcionamiento de su cuerpo. Registre sus cambios. 	75%	<ul style="list-style-type: none"> Es bueno aprender cómo funciona nuestro cuerpo. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprender lleva tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Hablar con su pareja del tema ayuda mucho.