

Anillo vaginal

Este pequeño anillo contiene hormonas. Se coloca en la vagina por tres semanas. Se retira por una semana y luego se coloca un anillo nuevo.



Diafragma

Este casquete cubre el cuello uterino. Colóqueselo en la vagina antes de tener sexo y déjelo allí hasta 6 horas después del sexo.



Capuchón cervical



El capuchón cubre el cuello uterino. Colóqueselo en la vagina antes de tener sexo. Puede permanecer allí hasta por 2 días.



Métodos “úselo y olvídese”
... no hay nada que recordar.

**Estos métodos
son los más eficaces.**

Implante anticonceptivo

El implante, llamado Nexplanon®, es un tubito de plástico del tamaño de un cerillo aproximadamente. Un proveedor sanitario introduce el tubito debajo de la piel en la parte superior del brazo. Dura 3 años.



IUD y IUS

El IUD (dispositivo intrauterino) es una pieza pequeña de plástico con un hilo. Se le coloca en el útero para evitar los embarazos hasta por 10 años. El IUS (sistema intrauterino) está hecho de plástico blando y contiene hormonas. Mirena® dura 5 años. Skyla™ dura 3 años.



La esterilización

La esterilización es un anticonceptivo permanente. Es una cirugía para mujeres y hombres que no desean tener hijos.

Anticonceptivo de emergencia (EC)

El EC surte el mayor efecto si se toma lo antes posible tras haber tenido sexo. El EC puede surtir efecto hasta por 5 días después de haber tenido relaciones. Cuanto antes se tome la píldora, mejor será su efecto. Use un EC si no empleó un método anticonceptivo. Esto puede darse después de una violación, si se rompió el condón o cuando el sexo “simplemente pasa”. El Plan B es un tipo de EC.



Llame a una clínica de la salud o visítela para:

- Obtener un método anticonceptivo de bajo costo o gratuito para mujeres, hombres y adolescentes.
- Hacerse exámenes médicos
- Hacerse la prueba del embarazo

Para hallar una clínica cercana:

Visite www.ccare.oregon.gov o marque 2-1-1.

Oregon
Health
Authority

DIVISIÓN DE SALUD PÚBLICA

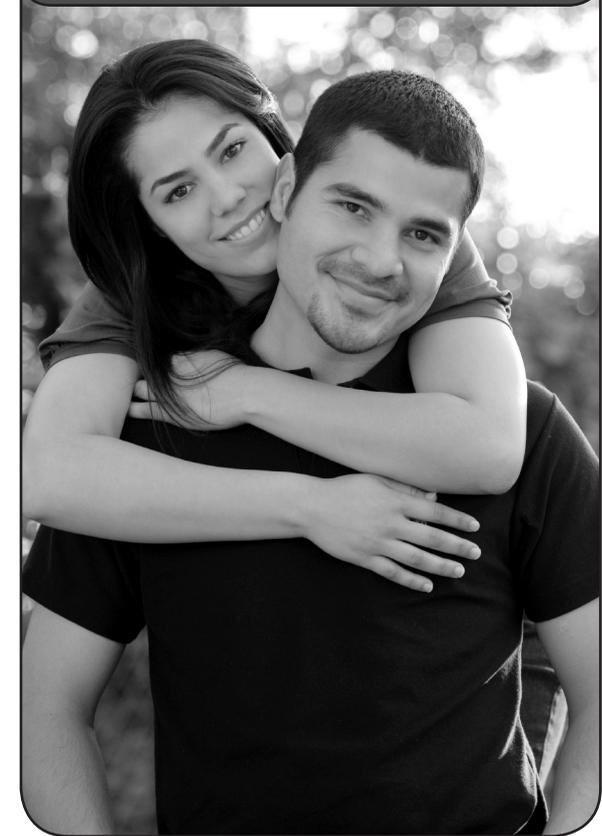
Llame al 971-673-0355 para obtener este panfleto en otro formato: letra grande, otros idiomas, Braille y grabaciones de audio, entre otros.

Puede descargar e imprimirlo este panfleto en www.healthoregon.org/rh.

Financiado en parte por un subsidio de US DHHS-OPA. (2013)

Control de la natalidad

La elección es suya...



usted decide

**Si tener un bebé
y CUÁNDO.**

Programa de Salud Reproductiva de Oregon

Si no quiere quedar embarazada:

- Use un método anticonceptivo correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Haga la prueba con otro método anticonceptivo si no le gusta el que usa actualmente.
- Haga que su pareja le acompañe a la clínica de la salud e infórmense sobre el control de la natalidad.



La mayoría de los métodos anticonceptivos no protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS, o STD por su sigla en inglés) ni del VIH. Use condones junto con su método anticonceptivo.

Muchas de las ETS no producen síntomas. Hágase las pruebas.

Métodos anticonceptivos que puede usar sin tener que ir a la clínica.

La abstinencia

La abstinencia, usada como método anticonceptivo, significa no tener sexo vaginal. Hay muchas otras maneras de compenetrarse con la pareja sin el riesgo de quedar embarazada. Recuerde que es aceptable decir “ahora no” al sexo.



Condomes

Al colocar un condón sobre el pene erecto, el preservativo evita que el semen ingrese a la vagina. Protege contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS) y del VIH.



Condomes femeninos



Los condones femeninos son bolsitas de plástico blando con un anillo en cada extremo. El anillo en el extremo cerrado se coloca dentro de la vagina.

El otro anillo, en el extremo abierto, permanece fuera del cuerpo. Los condones femeninos protegen contra el VIH y las ETS.

La planificación familiar natural

Las parejas emplean este método para planificar un embarazo o prevenirlo. Se lleva un registro de las señales del organismo y/o se usa un calendario para determinar cuándo puede quedar embarazada. Durante este tiempo, no se tiene sexo vaginal o se usa un anticonceptivo para prevenir el embarazo.



Espermicidas

Compre los espermicidas en una farmacia o botica. Los espermicidas



matan la esperma y vienen en forma de espuma, gel, crema o lámina espermicida.

Colóqueselos en la vagina antes de tener relaciones. Surten un mayor efecto si se los usa con un condón.

Coito interrumpido

El hombre retira el pene de la vagina de la mujer ANTES de eyacular (acabar). Este método depende de poder retirar el pene en el momento preciso.

Visite una clínica de la salud para obtener los anticonceptivos a continuación.

Depo-Provera



El doctor o la enfermera le inyectan una hormona. La inyección dura 3 meses.

Parche anticonceptivo

El parche es un cuadrado delgado que contiene hormonas y que se adhiere a la piel. Pégueselo al cuerpo para evitar que sus ovarios liberen óvulos. Se usa un parche nuevo una vez por semana durante 3 semanas y en la 4ª semana no se usa.



Píldoras anticonceptivas



Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas y deben tomarse todos los días.