Elija anticonceptivos y condones.

Si tiene relaciones sexuales, use **AMBOS TODO EL TIEMPO** para prevenir embarazos, VIH y enfermedades de transmisión sexual (ETS).

Solo la abstinencia completa y consistente de sexo vaginal, anal y oral es 100% efectiva para prevenir embarazos y protegerse de las ETS.

Existen muchos métodos anticonceptivos efectivos. Elija el que sea ideal para usted.

SUS OPCIONES	FRECUENCIA DE USO	DÓNDE OBTENERLO	EFECTIVIDAD
El DIU	Puede colocarse por un período de 3 a 10 años, es reversible	El consultorio de un doctor o una clínica	99+% de efectividad
Los implantes	Pueden colocarse por un período de 3 años. El método es reversible		
La esterilización masculina	Es un procedimiento quirúrgico que se hace una sola vez	El consultorio de un doctor	
La esterilización femenina	Es un procedimiento quirúrgico que se hace una sola vez	Cirugía ambulatoria en una clínica u hospital	
La inyección	Se coloca una nueva inyección cada 3 meses	El consultorio de un doctor o una clínica	91-94% de efectividad
El anillo	Coloque el anillo y úselo durante 3 semanas, retírelo en la semana 4		
El parche	Se coloca un parche nuevo una vez a la semana durante 3 semanas, no se usa el parche en la semana 4		
La píldora anticonceptiva	Se toma una pastilla a la misma hora todos los días		
El diafragma El capuchón cervical El condón masculino El condón femenino	Cada vez que tenga relaciones sexuales	El consultorio de un doctor, una clínica o cómprelo en una farmacia	71-88% de efectividad
El espermicida	Cada vez que tenga relaciones sexuales	Cómprelos en una farmacia	72% de efectividad
Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad	Cuando una mujer es más fértil, tiene más probabilidades de embarazarse	Descargue la aplicación basada en el conocimiento de la fertilidad a su dispositivo electrónico o adquiera un termómetro y un calendario en la tienda.	

(Vea el reverso para más detalles de cada método)

Anticonceptivo de emergencia

Si su método anticonceptivo falló o no utilizó ninguno,tome un anticonceptivo de emergencia (vea el reverso para más información).

Para más información, llame al 1-800-545-1098 , visite la página web www.adph.org/familyplanning o escanee aquí.

ALABAMA PUBLIC HEALTH

Esta publicación se realizó gracias a una subvención del Título X de Planificación Familiar. Su contenido es responsabilidad únicamente de los autores y no representa necesariamente la opinión del Departamento de Salud y Servicios Sociales. ADPH-FHS-289S 6.2015

	SUS OPCIONES	QUÉ ES	DATOS DE INTERÉS
Más efectivos 99+%	El DIU	Es un dispositivo pequeño (casi una pulgada de largo) que un doctor o una enfermera coloca dentro del útero (generalmente, su pareja no lo siente)	• El DIU puede prevenir el embarazo por un período de 3 a 5 años (hormonal) o 10 años (cobre) y el implante, por 3 años. • Un doctor o enfermera puede retirarlo fácilmente si desea embarazarse.
	Los implantes	Son una pequeña varilla (casi del tamaño de un cerillo) que contiene una hormona y es colocada debajo de la piel por un doctor o una enfermera	
	La esterilización masculina	Es un procedimiento quirúrgico que se hace una sola vez mediante el cual el doctor cierra o bloquea los tubos que conducen el esperma	• Debe usar otro método anticonceptivo hasta que se elimine todo el esperma. Generalmente, toma cerca de tres meses. Un examen simple –análisis de semen– muestra cuándo ya no hay más esperma en su semen. • Medicaid no pagará por una esterilización hasta los 21 años de edad.
	La esterilización femenina	Es un procedimiento quirúrgico que se hace una sola vez mediante el cual el doctor cierra o bloquea los tubos que conducen los óvulos al útero.	• Medicaid no pagará por una esterilización hasta los 21 años de edad. Puede sentirse cansada o tener un poco de dolor en su abdomen entre 1 y 3 días después del procedimiento.
Muy efectivos 91-94%	La inyección	Es una inyección que contiene una hormona y debe ser colocada por un proveedor de servicios sanitarios	• Cada inyección dura 3 meses, así que debe visitar a su proveedor de servicios sanitarios cada 3 meses para que le coloque una nueva inyección
	El anillo	Es una pieza de plástico, suave y flexible con hormonas que puede colocar dentro de su vagina durante 3 semanas y debe retirar en la semana 4 (generalmente, su pareja no lo siente)	• Deberá visitar a un doctor o enfermera para obtener una prescripción médica • Colóquese un anillo nuevo por 3 semanas y retírelo durante 1 semana
	El parche	Es un parche plástico, beige y delgado con hormonas que puede pegar a su piel	• Deberá visitar a un doctor o enfermera para obtener una prescripción médica • Colóquese un parche nuevo por 3 semanas y retírelo durante 1 semana
	La píldora anticonceptiva	Es una píldora de hormonas que debe tomar todos los días a la misma hora	• Deberá visitar a un doctor o enfermera para obtener una prescripción médica • Tómela cuando haga algo que forme parte de su rutina diaria, como cepillarse los dientes cada mañana
Efectiva 71-88%	El diafragma El capuchón cervical	Son copas de silicón que coloca dentro de su vagina cada vez que tiene relaciones sexuales (generalmente, su pareja no lo siente)	• Puede colocarlo varias horas antes de tener relaciones sexuales, pero debe mantenerlo en su lugar durante las 6 horas posteriores a la relación sexual • Deberá visitar a un doctor o enfermera para obtener la medida adecuada y aprender a usarlo y a conservarlo
	El condón masculino	Es un forro de goma delgado que se usa en el pene del hombre durante la relación sexual como un anticonceptivo o como protección contra enfermedades e infecciones.	• Usar condones reduce el riesgo de embarazos no planificados y de contraer infecciones y enfermedades de transmisión sexual si se usan durante el sexo vaginal, anal y oral. • Puede adquirirlos sin ninguna prescripción médica en tiendas.
	El condón femenino	El condón femenino es un forro o bolsa delgada que usa la mujer durante la relación sexual. Se forra por completo la vagina para prevenir embarazos y enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH.	
Menos efectivo 72%	El espermicida	Generalmente es un gel, espuma, crema o supositorio que se coloca dentro de la vagina usando los dedos o un aplicador	• Debe esperar 10 minutos después de colocarlo antes de tener relaciones sexuales y su efectividad dura alrededor de una hora • Puede adquirir espermicidas sin ninguna prescripción médica en tiendas
	Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad	Los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (Fertility awareness methods, FAMs) son métodos para monitorear la ovulación – la liberación de un óvulo para prevenir el embarazo. Algunas personas los llaman "planificación familiar natural".	• Para prevenir embarazos, absténgase de tener relaciones sexuales vaginales durante sus días fértiles; O use el coito interrumpido, un condón, una esponja, un diafragma o un capuchón durante esos días. Si su ciclo menstrual (periodo) no es regular, no se recomienda este método para prevenir embarazos.
Anticonceptivo de emergencia (también llamado Plan B)		Es una píldora que puede tomar hasta 5 días (120 horas) DESPUÉS de tener relaciones sexuales sin protección, si olvidó usar un anticonceptivo, si el condón se rompió, o si goteó o se salió algo de semen.	• Mientras más pronto lo tome, mayor será su efectividad. Si se toma en las 72 horas siguientes a la relación sexual sin protección, el anticonceptivo de emergencia tiene alrededor del 89% de efectividad para prevenir embarazos. Por lo tanto, es bueno adquirirlo ahora y tenerlo siempre con usted. • El anticonceptivo de emergencia ayuda a prevenir embarazos. No es una píldora para abortar. Si usted ya está embarazada, no funcionará.

Use AMBOS, anticonceptivos + condones, cada vez que tenga relaciones sexuales. Solo los condones brindan protección contra el VIH y las ETS.

*Los porcentajes indican el número de cada 100 mujeres que han tenido embarazos no planificados durante el primer año de uso típico de cada método anticonceptivo.