Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad

Birth Control Comparison Chart

(See reverse side for English)

www.Birth-Control-Comparison.info
www.CedarRiverClinics.org

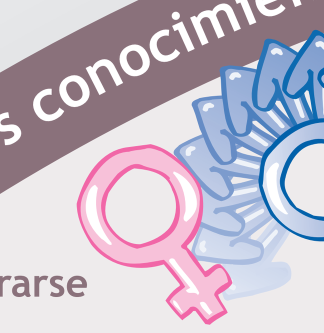
CEDAR RIVER CLINICS

Las mujeres y sus parejas usan el control de la natalidad para prevenir el embarazo y para determinar el número y espacio entre sus hijos, o cuando han acabado de tener bebés, o cuando no quieren tener un embarazo jamás. Es posible que escojan diferentes métodos en diferentes etapas de la vida. La variedad de métodos afecta a mujeres individuales de forma diferente. No hay un método que sea mejor para todo el mundo.

Escoger anticonceptivos (control de la natalidad) es una decisión importante. Es posible que este cartel le ayude a contestar sus preguntas, tales como:

¿Cómo lo uso?
¿Cómo funciona?
¿Qué efectividad tiene?
¿Hay que usarlo todas las veces?
¿Cómo afectará a mi pareja?
¿Tiene efectos secundarios?
¿Dónde lo consigo?
¿Qué hago si no funciona?

Con base en los conocimientos



Sexo sin riesgo

El sexo y la sexualidad son cosas naturales y placenteras de la vida. Su sexualidad perdura toda la vida y es exclusiva a usted. Es usted una persona sexual, esté teniendo relaciones sexuales o no.

Las personas pueden encontrar la intimidad, la cercanía emocional e intelectual, el placer y hasta los orgasmos mediante una gama de actividades que no llevan al embarazo.

No tener relaciones sexuales vaginales previene el embarazo, y abre las puertas para entender mejor a su propio cuerpo y las maneras en que responde, al igual que al de su pareja, lo cual pudiera resultar en mejor comunicación y más satisfacción.

Los ejemplos incluyen: acariciar con las manos, uso de juguetes sexuales, sexo oral o anal, masturbación, relaciones sexuales entre parejas del mismo sexo, sexo por teléfono o hablado, fantasear, representar papeles, leer o escribir su propia literatura erótica.

Querer tener sexo, tomarse un descanso del sexo, o decirle no al sexo también son maneras en que usted puede ejercer su poder personal para prevenir el embarazo.

Cómo se usa: Para prevenir el embarazo, no tenga relaciones sexuales en que el pene penetre la vagina. Si se sueltan espermas, manténgalos lejos de la vagina.

Cómo afecta a la salud: El sexo anal en particular conlleva el riesgo de ITS.

Acceso: Gratis y disponible en cualquier momento.

Retirarse

Efectividad: 73% - 96%

¿Qué es? El hombre saca el pene de la vagina antes del clímax y la eyaculación (antes de venirse). También llamado 'coitus interruptus.' Depende del conocimiento de sí mismo y el control de sí mismo del hombre.

Cómo se usa: El hombre debe orinar y limpiarse la punta del pene antes de tener relaciones sexuales. Después debe de salirse por completo antes de venirse. Efectividad: aumenta cuando las parejas colaboran. Incluso el esperma fuera pero cerca de la vagina puede viajar hacia dentro y causar el embarazo.

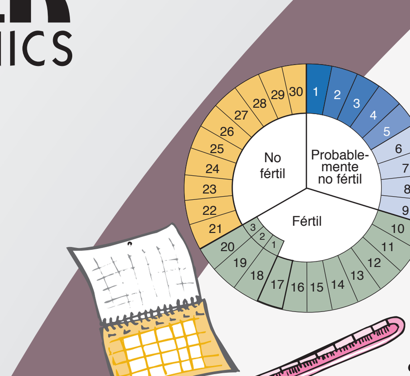
Cómo funciona: Mantiene los espermas fuera de la vagina de la mujer. Contrario a la percepción pública, el semen que sale antes de la eyaculación usualmente no contiene espermas.

Cómo afecta a la salud: Las drogas, alcohol, temprana edad o falta de experiencia sexual pueden reducir la habilidad de retirarse de forma eficaz. Puede ser difícil usar para los adolescentes. Menos eficaz para los hombres que tienen múltiples orgasmos. Puede aumentar la comunicación entre las parejas.

Nota: Retirarse es una de las pocas opciones para los hombres. Es mucho más eficaz que no usar ningún método de control de la natalidad. Un hombre que está dispuesto a contenerse muestra su respeto por el deseo de la mujer de no salir embarazada. Reduce, pero no elimina, el riesgo de transferir el VIH del hombre a la mujer.

Acceso: Gratis y disponible en cualquier momento.

Conciencia de la fertilidad



Efectividad: 80% - 98%

¿Qué es? La conciencia de la fertilidad es aprender a reconocer el tiempo fértil (los días en que es más probable que salga embarazada) de una mujer mediante la observación y documentación de los cambios que experimenta su cuerpo durante su ciclo menstrual. Durante el tiempo fértil, se previene el embarazo con abstenerse o usar un método de barrera.

Cómo se usa: Hay que hacer anotaciones de la menstruación en el calendario, y documentación diaria de los líquidos cervicales, la posición y apariencia del cuello uterino mediante el uso de un espéculo y espejo, y tomar la temperatura base del cuerpo. Esta información combinada se usa para determinar el principio y final del tiempo fértil. Más efectiva cuando la pareja masculina está involucrada en la planificación y el uso.

Cómo afecta a la salud: No hay riesgos a la salud o efectos secundarios. Aumenta el conocimiento y la conciencia sobre el cuerpo de una mujer. Puede aumentar la comunicación entre las parejas. No protege en contra del VIH/ITS.

Nota: La conciencia de la fertilidad toma tiempo y esfuerzo a diario, especialmente al principio. La eficacia depende de la vigilancia consistente y del compromiso a usar un método de barrera o no tener relaciones vaginales durante el tiempo fértil.

Acceso: La mayoría de las parejas aprenden a usar este método mediante libros, clases o en línea. Los útiles como un calendario, termómetro, tablas, espejo, linterna se encuentran con facilidad.

Métodos de barrera

Cubierta Cervical

Efectividad: 68% - 91%

¿Qué es? Un dispositivo en forma de vaso o capuchón, entre 1 y 2 pulgadas de ancho que cubre el cuello uterino de la mujer. Los nombres de marca son Lea's Shield y FemCap. Están hechos de silicón de grado médico.

Cómo funciona: Crea una barrera que bloquea los espermas y les impide el paso al útero, y previene la fertilización. Funciona mejor si se añade espermicida.

Cómo se usa: Antes de tener relaciones sexuales, la mujer coloca una cantidad pequeña de gel o crema espermicida en las paredes, y luego la inserta dentro de su vagina y la coloca encima del cuello uterino. Se deberá dejar en su lugar por 8 horas después de las relaciones. Solamente necesita aplicar espermicida una vez, incluso si las relaciones sexuales se repiten. Se puede colocar varias horas antes del sexo.

Cómo afecta a la salud: Ponérselo y quitárselo se hace más fácil con la práctica. Algunas mujeres tienen alergia a los espermicidas. Dar a luz afecta el tamaño así es que visite a su clínica para conseguir uno nuevo después de dar a luz. Es menos fiable si ha dado a luz anteriormente.

Nota: No se recomienda si ha tenido síndrome de shock tóxico. Es más eficaz con buena instrucción y ayuda para practicar ponerse el dispositivo encima del cuello uterino.

Acceso: Se requiere una visita a la clínica. El tamaño de la Femcap está basado en si ha dado a luz o no. Leah's Shield es de una talla para todas.

Diafragma

Efectividad: 86% - 94% (con jalea o crema)

¿Qué es? Un domo o vaso de hule suave y flexible de como 2½ pulgadas de diámetro que la mujer llena con espermicida e inserta en la vagina encima del cuello uterino.

Cómo funciona: Crea una barrera física y química. No permite el paso a los espermas y previene la fertilización.

Cómo se usa: Ponga 1-2 cucharaditas de jalea o crema espermicida en el centro del diafragma. Insértelo sobre el cuello uterino. Déjelo en su lugar por entre 6-8 horas después del sexo. Añada más espermicida a la vagina para cada acto de relaciones sexuales. Se lo puede poner hasta 2 horas antes del sexo.

Cómo afecta a la salud: Puede emplastar, puede interrumpir la estimulación erótica. Algunas mujeres son alérgicas al espermicida o látex. El espermicida tiene mal sabor. Puede aumentar la posibilidad de infecciones en la vejiga. Consiga un tamaño nuevo si aumenta o pierde más de 15 libras.

Nota: No se recomienda si ha tenido síndrome de shock tóxico. Hay varios estilos disponibles. La clínica le ayudará a encontrar un buen tamaño. Es más eficaz con buena instrucción y ayuda para practicar ponerse el diafragma encima del cuello uterino.

Acceso: Se requiere una visita a la clínica para conseguir el tamaño correcto.

Esponja

Efectividad: 80% - 91%

¿Qué es? Un pedazo pequeño suave y redondo de esponja sintética con un anillo adjunto. Contiene espermicida.

Cómo funciona: La esponja es una barrera tanto química como física. Bloquea los espermas, absorbe y mata los espermas.

Cómo se usa: Humedezca con agua y después insértela junto a la pared trasera de la vagina con el lado del hoyito hacia el cuello uterino. Se puede insertar hasta 12 horas antes de las relaciones sexuales y se puede usar para múltiples actos de sexo. Se tiene que dejar en la vagina por entre 6 y 8 horas después de las relaciones sexuales. Tire del anillo para quitar la esponja.

Cómo afecta a la salud: Puede causar irritación en la vagina si una mujer es alérgica al espermicida. Investigaciones indican que el espermicida aumenta el riesgo del VIH entre los trabajadores sexuales que lo usan muchas veces al día.

Nota: Menos eficaz (40-80%) para las mujeres que han dado a luz anteriormente.

Acceso: Fácil de comprar en las farmacias.

Espermicidas en Forma de Espuma, Crema, Gel, Telilla, Supositorio

Efectividad: 71% - 82%

¿Qué es? Los espermicidas son químicos, usualmente Nonoxynol-9, que matan espermas. Pueden hacerse mucho más eficaces al usarse en combinación con un condón, cubierta cervical, o diafragma.

Cómo se usa: Siga las instrucciones en el envase. Inserte en la vagina la espuma, gel, crema, supositorio o telilla vaginal anticonceptiva por encima del cuello uterino. Insértelo por lo menos 15 minutos y hasta una hora antes de las relaciones sexuales. Repita para cada acto de relaciones sexuales. Añada más si ha pasado una hora antes del sexo. No use irrigación vaginal por al menos 8 horas. Evite quedarse con demasiado poco en el envase. Compre cantidades extra.

Cómo afecta a la salud: Puede emplastar, puede interrumpir la estimulación erótica. Tiene mal sabor, pero si se lava con una toalla húmeda antes del sexo oral, no debe tener problemas. Posible reacción alérgica o irritación vaginal. Los de espuma pueden irritar más que los de telilla o crema. Investigaciones indican que el espermicida aumenta el riesgo del VIH entre los trabajadores sexuales que lo usan muchas veces al día. Cuando se usa con frecuencia, puede irritar la vagina, haciendo más fácil contagiarse con el VIH/ITS.

Nota: La lubricación puede aumentar el placer. La telilla vaginal anticonceptiva es especialmente discreta.

Acceso: Fácil de comprar en las farmacias.

Condón Femenino

Efectividad: 79% - 85%

¿Qué es? Un saquillo suave y suelto de poliuretano que cabe dentro de la vagina. Se mantiene en su lugar mediante anillos flexibles en cada extremo del saquillo. Prelubricado.

Cómo se usa: Inserte el anillo más pequeño bien adentro en la vagina. El anillo más grande se queda fuera de la vulva. Puede insertarse 8 horas antes del sexo. Las personas que son alérgicas al látex lo pueden usar. Se puede usar con cualquier otro lubricante. Se recomienda lubricante extra.

Cómo funciona: Crea una barrera de sensación natural. El saquillo atrapa el semen y los espermas, impidiendo que entren al cuerpo de la mujer. Bloquea los espermas, las ITS y el VIH.

Cómo afecta a la salud: Los condones femeninos son la única protección controlada por la mujer en contra del VIH. Con la práctica es fácil usarlo. El anillo externo puede causar dolor o placer para una o ambas parejas. Los hombres usualmente informan que no hay reducción en la sensación al compararse con el condón masculino.

Nota: Abultado. Hace ruido cuando hay movimiento. Puede ser torpe al principio, pero se hace más fácil según pasa el tiempo. Se están diseñando nuevos estilos y es posible que estén disponibles pronto.

Acceso: Disponible en las farmacias.

Condón Masculino

Efectividad: 85% - 98%

¿Qué es? Una cubierta delgada de látex que se coloca encima de la cabeza del pene duro. También se conoce como goma o preservativo. Los estilos incluyen lubricados o no lubricados, texturizados o no texturizados, colores brillantes o transparentes, con sabores.

Cómo funciona: Los espermas quedan atrapados dentro del condón para que no puedan entrar al cuerpo de la mujer. Ponérselo antes de cualquier contacto genital.

Cómo se usa: Coloque el condón en la punta del pene erecto (duro), desenrolle hasta la base, dejando un espacio vacío en la punta para recoger el semen. Sostenga el borde para que no se resbale, especialmente durante la retirada. No vuelva a usarlo.

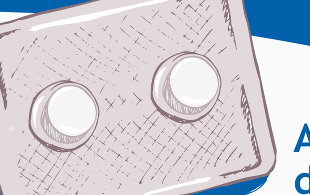
Cómo afecta a la salud: Los de tipo látex o de poliuretano bloquean las ITS y el VIH. Muy efectivos en prevenir el embarazo cuando se usan con espermicidas. Activamente previenen el embarazo cuando se usan con espermicidas. Pueden disminuir la sensación para el hombre. La interrupción puede causar la pérdida de la erección. Posible alergia al látex. Los condones de corderina o membrana 'natural' no protegen contra el VIH/ITS.

Nota: Use con lubricantes personales para aumentar el placer y lograr que el condón tenga menos probabilidades de romperse. Para mantener la excitación sexual y alentar el uso continuo, sea creativa y festiva.

Acceso: Los condones son baratos y fáciles de comprar. A menudo están disponibles de gratis.

Métodos hormonales

Anticonceptivos de Emergencia



¿Qué es? Las pastillas anticonceptivas de emergencia previenen el embarazo después del sexo. También se llama la Píldora de la Mañana Siguiente. El nombre de marca es Plan B. Contiene un corto estallido de una dosis alta de las hormonas en las pastillas anticonceptivas.

Cómo funciona: Disminuye las posibilidades de que ocurra la ovulación, afecta las paredes del útero, aumenta la mucosidad cervical para no permitir que los espermas entren al útero, previene la fertilización.

Cómo se usa: Tome las pastillas en cuanto antes. Pueden seguir surtiendo efecto hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección.

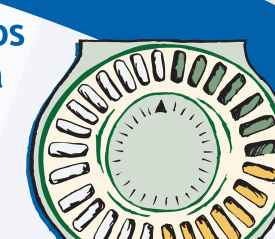
Cómo afecta a la salud: Su próximo periodo menstrual deberá comenzar a tiempo. Si no, debe hacerse una prueba de embarazo. Usualmente no les hace daño a las mujeres que normalmente no usan la Píldora por riesgos a su salud.

Es más efectiva cuando se toma enseguida después de tener relaciones sexuales sin protección. Consiga Plan B para tenerlo al alcance; pídale a su proveedor de salud que le dé las pastillas o la receta de antemano.

Nota: No están diseñadas para usarse con frecuencia ni regularmente. No afecta a un embarazo existente.

Acceso: Si tiene menos de 18 años, tiene que tener una receta. Si tiene más de 18, puede obtener el Plan B en el mostrador de la farmacia con identificación como prueba de su edad.

La Píldora (todos los días)



Efectividad: 92% - 99.7%

¿Qué es? La Píldora contiene hormonas sintéticas similares al estrógeno y a la progesterona que el cuerpo produce. La "Mini" Píldora contiene progestina solamente. Hay muchos tipos de pastillas disponibles. Consulte con la clínica para hallar la mejor fórmula para usted.

Cómo se usa: Tome una pastilla a diario, cerca de la misma hora todos los días.

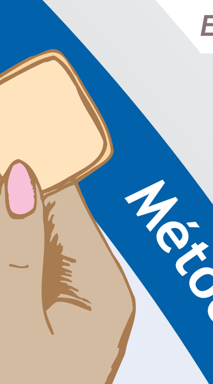
Cómo funciona: No permite que los ovarios suelten un huevo (ovulación), afecta las paredes del útero, aumenta la mucosidad cervical, lo cual no permite que los espermas entren al útero, previene la fertilización.

Cómo afecta a la salud: Puede causar náusea, senos delicados, aumento o pérdida de peso, retención de agua, aumento en la presión sanguínea, cambios de humor, dolores de cabeza. Usualmente disminuye los dolores menstruales y la cantidad de sangrado. Disminuye la posibilidad de cáncer del ovario. Puede aumentar la posibilidad de cáncer del seno. No se recomienda para fumadoras de más de 35 años de edad o para mujeres que hayan sufrido un ataque al corazón o derrame cerebral, dolor de pecho, coágulos de sangre, algunos cánceres, enfermedad del hígado, o alta presión sanguínea.

Nota: El "periodo" de la mujer puede ocurrir mensualmente, cada 4 meses, o para nada, depende de la frecuencia con que toma las píldoras hormonales. Tomar antibióticos o barbitúricos puede disminuir la eficacia de la Píldora. Algunos tipos de pastillas se pueden usar como Anticonceptivos de Emergencia. Las fumadoras o las mujeres con la presión sanguínea alta pueden usar la Mini-Píldora.

Acceso: Se necesita receta.

El Parche (semanalmente)



Efectividad: 92%-99.7%

¿Qué es? Un parche se parece a una curita de 1 pulgada cuadrada de tamaño que se pega a la piel. Contiene hormonas sintéticas similares al estrógeno y la progesterona producidas por el cuerpo, las cuales se absorben por la piel.

Cómo funciona: No permite que los ovarios suelten un huevo (ovulación), afecta las paredes del útero, aumenta la mucosidad cervical, lo cual no permite que los espermas entren al útero, previene la fertilización.

Cómo se usa: Aplíquese un Parche cada semana por tres semanas. No use un Parche la cuarta semana. Luego comience el ciclo de nuevo.

Cómo afecta a la salud: Puede causar náusea, senos delicados, aumento o pérdida de peso, retención de agua, aumento en la presión sanguínea, cambios de humor, dolores de cabeza, irritación de la piel cerca del Parche. Puede aumentar la posibilidad de cáncer del seno. Se sabe menos sobre los riegos del Parche ya que es uno de los métodos hormonales más recientes. Parece haber un riesgo mayor de ataque al corazón y derrame cerebral que con otros métodos hormonales.

No se recomienda para fumadoras de más de 35 años o para mujeres que hayan sufrido un ataque al corazón o derrame cerebral, dolor de pecho, coágulos de sangre, algunos cánceres, enfermedad del hígado, o alta presión sanguínea.

Nota: Menos efectivo para mujeres que pesan más de 198 libras. Tomar antibióticos o barbitúricos puede disminuir la eficacia del Parche.

Acceso: Se necesita receta.

Anillo Vaginal (mensualmente)

Efectividad: 92%-99.7%

¿Qué es? El Anillo es un círculo delgado, transparente y flexible de 2 pulgadas que se coloca dentro de la vagina y lentamente suelta las mismas hormonas sintéticas que la Píldora.

Cómo funciona: No permite que los ovarios suelten un huevo (ovulación), afecta las paredes del útero, aumenta la mucosidad cervical, lo cual no permite que los espermas entren al útero, previene la fertilización.

Cómo se usa: La mujer inserta el Anillo en su vagina y lo deja en su lugar por tres semanas. En la cuarta semana se lo quita y tiene su periodo, o lo puede dejar en su lugar para evitar tener el periodo. En la quinta semana se inserta un anillo nuevo. Se puede colocar en cualquier lugar en la vagina.

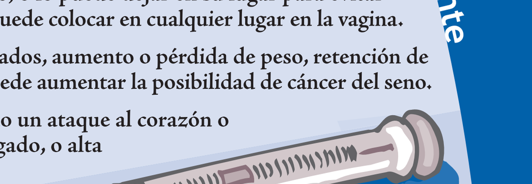
Cómo afecta a la salud: Puede causar irritación vaginal, náusea, senos delicados, aumento o pérdida de peso, retención de agua, aumento en la presión sanguínea, cambios de humor, dolores de cabeza. Puede aumentar la posibilidad de cáncer del seno.

No se recomienda para fumadoras de más de 35 años o para mujeres que hayan sufrido un ataque al corazón o derrame cerebral, dolor de pecho, coágulos de sangre, algunos cánceres, enfermedad del hígado, o alta presión sanguínea.

Nota: Una talla sirve para todas. Usualmente ni el hombre ni la mujer sienten el Anillo. Tomar antibióticos o barbitúricos puede disminuir la eficacia del Anillo.

Acceso: Se necesita receta.

La Inyección- Depo Provera (cada 3 meses)



Efectividad: 97%-99.7%

¿Qué es? Es una inyección de progestina, la cual es una versión sintética de la progesterona natural del cuerpo. Funciona por 12 semanas (3 meses).

Cómo funciona: No permite que los ovarios suelten un huevo (ovulación), afecta las paredes del útero, aumenta la mucosidad cervical, lo cual no permite que los espermas entren al útero.

Cómo se usa: Requiere 4 visitas a la clínica por año.

Cómo afecta a la salud: Para la mayoría de las mujeres, su menstruación es diferente que antes. Usualmente causa que las menstruaciones no ocurran, pero algunas mujeres tienen sangrado irregular. Generalmente causa aumento de peso debido al aumento de apetito. Puede disminuir el libido y causar acné, pérdida de cabello, cambios de humor, depresión, nerviosidad, dolores de cabeza. Puede aumentar la posibilidad de cáncer del seno. Puede disminuir el riesgo de cáncer del ovario o del útero. Puede tomar mucho tiempo en salir embarazada después de la última inyección. Puede causar pérdida de densidad ósea y riesgo de osteoporosis. No se recomienda usar por más de 2 años o para las mujeres muy jóvenes.

Nota: Una vez una mujer recibe la inyección, la hormona estará en su sistema por lo menos tres meses. Las fumadoras pueden usar Depo Provera.

Acceso: Se requiere una visita a la clínica.

Implanon (funciona por 3 años)

Efectividad: 99.6%

¿Qué es? Una varilla suave y flexible como de 1½ pulgadas que lentamente suelta la hormona sintética progestina. Un profesional médico con práctica clínica la inserta debajo de la piel en la parte interior del brazo de la mujer.

Cómo funciona: No permite que los ovarios suelten un huevo (ovulación), afecta las paredes del útero, aumenta la mucosidad cervical, lo cual no permite que los espermas entren al útero.

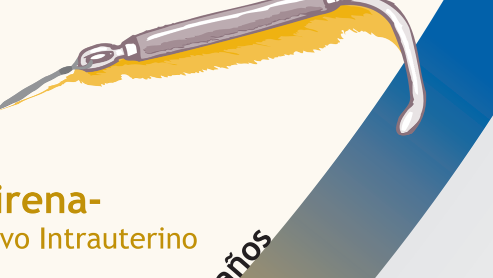
Cómo afecta a la salud: El efecto secundario más común es sangrado irregular; muchas tienen manchas de sangre leves constantemente. Usted no debe estar embarazada cuando le inserten el implante, por lo tanto, usualmente se inserta durante los primeros cinco días del ciclo menstrual de la mujer. Es posible que ocurra una infección en el lugar donde se inserte o se quite. Es posible que quitarlo sea difícil y requiera cirugía si la varilla se rompe o se entierra demasiado.

Nota: El Implanon funciona por tres años, pero se lo pueden quitar en cualquier momento. Cuando se inserta, recibirá una tarjeta recordatoria que le indica la fecha en que se lo van a quitar, después de la cual no es fiable como método anticonceptivo. Las fumadoras pueden usar el Implanon. No se han hecho estudios sobre la efectividad para las mujeres de peso más alto.

Acceso: Se requiere una visita a la clínica.

Métodos a largo plazo

DIU Mirena- Dispositivo Intrauterino (funciona por 5 años)



Efectividad: 99.9%

¿Qué es? Un dispositivo pequeño (entre 1 y 1½ pulgadas) de plástico en forma de T con un hilo adjunto. Suelta la hormona sintética progestina. Insertado por el cuello uterino al útero en la clínica.

Cómo funciona: El DUI causa cambios en la mucosidad cervical, en las trompas de Falopio y en las paredes del útero para desacelerar o detener el movimiento de espermas y el huevo para prevenir el embarazo.

Cómo afecta a la salud: Puede causar sangrado irregular o las menstruaciones pueden cesar. Cada mes verifique usando el dedo para sentir el hilo en el cuello uterino. El riesgo de infección uterina aumenta si una mujer o su pareja tienen otras parejas.

Nota: Funciona por 5 años. Para un profesional médico con práctica clínica es fácil y rápido quitárselo.

Acceso: Se requiere una visita a la clínica.

Paragard T- Dispositivo Intrauterino (funciona por 10 años)

Efectividad: 99.2% - 99.4%

¿Qué es? Un dispositivo pequeño (entre 1 y 1½ pulgadas) de plástico en forma de T con un hilo adjunto, y con un alambre de cobre diminuto envuelto alrededor del tallo. Insertado por el cuello uterino al útero en la clínica.

Cómo funciona: El DUI causa cambios en la mucosidad cervical, las trompas de Falopio y las paredes del útero para reducir o detener el movimiento de espermas y huevos para prevenir el embarazo.

Cómo afecta a la salud: Puede causar menstruaciones más dolorosas y pesadas. Las mujeres que son alérgicas al cobre no deben usarlo. Cada mes debe verificar su posición usando el dedo para sentir el hilo del DUI en el cuello uterino. El riesgo de infección uterina aumenta si una mujer o su pareja tienen otras parejas.

Nota: Funciona por 10 o más años. Para un profesional médico con práctica clínica es fácil y rápido quitárselo.

Acceso: Se requiere una visita a la clínica.

Esterilización (una vez, permanente)

Efectividad: 99.9%

Cómo funciona: No permite que el huevo y los espermas se encuentren.

¿Qué es?
Para las mujeres, es un proceso ambulatorio para bloquear, cerrar o cortar las trompas de Falopio para impedir que los huevos viajen al útero, y por lo tanto no haya huevos disponibles para la fertilización. Dos tipos están disponibles para las mujeres: ligación tubal quirúrgica o bloqueo no quirúrgico de las trompas con Essure.

Para los hombres, una vasectomía es un procedimiento ambulatorio para cerrar o cortar el conducto deferente o los tubos dentro del escroto para impedir que el cuerpo del hombre suelte espermas. El cuerpo del hombre sigue produciendo semen, pero no contiene esperma. No funciona hasta tener suficientes eyaculaciones para sacar los espermas del semen. Véase a un doctor para hacerse una prueba de contado de espermas antes de fiarse de este método.

Cómo afecta a la salud: Excelente si no quiere reproducir o acabó con tener hijos. Permanente. No protege contra el VIH/ITS.

Nota: Es posible que a los jóvenes sin hijos se les haga difícil hallar un doctor que esté dispuesto a esterilizarlos. No se considera reversible. Posible arrepentimiento más tarde en la vida.

Acceso: Se requiere doctor.

Clave de colores

HORMONAL:
Añade hormonas al cuerpo de la mujer para alterar su ciclo menstrual y órganos reproductivos.*

A LARGO PLAZO O PERMANENTE:
Alteración física de los órganos reproductivos.

BARRERA:
Coloca una pared física o química entre el huevo y los espermas.

CON BASE EN LOS CONOCIMIENTOS:
Use los conocimientos, conciencia e información para guiar sus decisiones acerca de las actividades sexuales.

* Muchas personas se preguntan si las hormonas son seguras. Las hormonas tienen efectos tanto a largo como a corto plazo. Las mujeres deben saber que a corto plazo hay un riesgo que es muy raro pero serio de ataque al corazón o derrame cerebral. Un beneficio posible a largo plazo es la reducción de cáncer en la tercera edad.

Las ilustraciones no están a escala comparadas unas con otras.

Conseguir anticonceptivos

Las mujeres adolescentes y los hombres y mujeres de bajos ingresos usualmente pueden conseguir anticonceptivos a bajos precios mediante clínicas comunitarias o centros de salud públicos. Muchos planes de seguro médico cubren el control de la natalidad. Si vive en el estado de Washington, solicite para obtener un año de control de la natalidad gratis pagado por el programa Take Charge (Tomar las riendas). Llame al 800-770-4334. Si una farmacia rehúsa brindarle control de la natalidad, favor de dejarnos saber.

Efectividad

La efectividad es la cantidad de veces en que se impide el embarazo por cada 1000 mujeres durante el transcurso de un año. Si se indica que un método tiene una efectividad de 99.5% entonces 995 de 1000 mujeres no saldrán embarazadas durante el transcurso de un año promedio (y 5 de cada 1000 sí saldrán embarazadas). Cuando se indican dos tasas, la menor es la de uso "típico". La tasa más alta es de uso "perfecto" cuando el método se usa de forma correcta y consistente. Las tasas se publicaron en el libro Contraceptive Technology del 2004. A manera de comparación, sin control de la natalidad 850 de 1000 mujeres al año saldrán embarazadas.

Protección doble

El uso simultáneo de dos métodos reduce las posibilidades del embarazo. Algunas buenas combinaciones son el condón masculino y la cubierta cervical, espermicida y un condón masculino, o retirarse y espermicida.

Anticonceptivos de Emergencia, Píldora de la Mañana Siguiente

Puede prevenir el embarazo después del sexo tomando el Anticonceptivo de Emergencia Plan B. Use el Plan B si no estaba planeando tener relaciones sexuales, si se rompe el condón, o si la forzaron o atacaron. Llame al 1-888-NOT-2-LATE o visite a www.NOT-2-LATE.com para localizar dónde conseguirlo cerca de usted. Plan B no causa un aborto; es una medicina completamente diferente a las píldoras abortíferas. Mientras más rápido tome el Plan B después de haber tenido relaciones, más efectivo es.

VIH/SIDA y las ITS

A pesar de las muchas opciones para el control de la natalidad, las únicas maneras de prevenir que se propague el VIH/SIDA u otras infecciones de transmisión sexual (ITS) son usar un condón femenino o masculino, represa dental o telilla de plástico para impedir que las secreciones vaginales, de sangre o de semen pasen de una pareja a la otra durante el sexo vaginal, anal u oral.

Pruebas de Papanicolau

Hacerse pruebas de Papanicolau regularmente es la mejor manera de detectar células anormales cervicales que puedan llevar al cáncer. Una infección de transmisión sexual común llamada VPH (Virus del Papiloma Humano) puede causar el cáncer cervical. Para proteger contra algunas formas del VPH, las niñas entre las edades de 9 y 26 años pueden solicitar que les pongan la vacuna VPH.

Relaciones

Las conversaciones abiertas y honestas con sus parejas, padres y amigos pueden llevar a que el uso del control de la natalidad sea más efectivo. Los amigos pueden aprender mucho unos de otros sobre el control de la natalidad.

Dar el pecho

Dar el pecho es 98-99% efectivo como método de control de natalidad, pero solamente cuando todas las tres cosas siguientes ocurren: cuando una mujer da el pecho exclusivamente (no usa fórmula ni comida de bebé) y amamanta cada 4 a 6 horas como mínimo; cuando han pasado menos de 6 meses de haber dado a luz; y cuando sus periodos no han comenzado después de dar a luz. Además, es posible que las mujeres que dan el pecho quieran evitar usar control de la natalidad hormonal porque pequeñas cantidades de hormonas se pasan al bebé en la leche, y algunos tipos de control de la natalidad hormonales disminuyen la producción de leche.

Aborto

Si los anticonceptivos no funcionan o no se usan y resulta un embarazo, tiene tres opciones: aborto, crianza, o adopción. El aborto no impide que una mujer salga embarazada en el futuro.

Derechos humanos

El uso del control de la natalidad es una decisión personal. El gobierno, los padres, amigos y parejas deberían apoyar sus decisiones. Si alguien intenta detenerla, forzarla, o socavar sus decisiones acerca del control de la natalidad, puede ser una señal de que quieren controlar otros aspectos de su vida. Usted tiene el derecho humano fundamental de tomar sus propias decisiones acerca de su cuerpo, sexualidad y reproducción. El propósito del control de la natalidad es permitirle a una mujer gozar de una amplia gama de expresión sexual sin preocuparse de salir embarazada. Cada mujer tiene el derecho humano a su sexualidad.

Información acerca de las Cedar River Clinics (800-572-4223)

- Tenemos una visión del mundo en que todas las mujeres toman sus decisiones libremente con respecto a sus cuerpos, la reproducción y la sexualidad—un mundo en que las mujeres puedan llegar a desarrollar su propio potencial único y vivir vidas saludables, completas.
- Proveemos abortos de primer y segundo trimestre, aborto por medicina, pruebas y tratamiento de ITS, pruebas de embarazo, exámenes de mujer sana, pruebas de Papanicolau, y control de la natalidad gratis con Take Charge.
- Localizadas en Tacoma, Renton, y Yakima, Estado de Washington, USA.

Publicado en abril del 2008 por el Feminist Women's Health Center, el cual opera las Cedar River Clinics.
Para más copias ponerse en contacto con info@CedarRiverClinics.org, 800-572-4223, o 106 East E Street, Yakima, WA 98901.

Puede encontrar hojas de información detallada acerca de cada método en: www.Birth-Control-Comparison.info