

¿Conoce usted sus opciones de planificación familiar?

Su proveedor de planificación familiar puede ayudarle. ¡Por favor pregunte!

Anticonceptivos orales combinados

- Método efectivo y reversible sin demora.
- Tome una píldora diaria y comience los paquetes nuevos a tiempo para obtener la máxima eficacia.
- Puede ocurrir sangrado entre períodos o goteo, especialmente al principio. No es dañino. El sangrado mensual se volverá más leve y más regular después de unos meses.
- Especialmente al principio, algunas mujeres tienen dolores de cabeza leves, cambios de peso o malestar estomacal. Éstos a menudo desaparecen.
- Son seguros para casi todas las mujeres. Las complicaciones graves son muy raras.
- Pueden ser usados a cualquier edad, ya sea que la mujer haya o no haya tenido hijos.
- Ayudan a prevenir los cólicos menstruales, el sangrado abundante, la anemia (nivel bajo de hierro en la sangre) y otras condiciones médicas.

Anticonceptivos inyectables

- Método muy efectivo y seguro.
- Requiere una inyección cada 3 meses (13 semanas) si es DMPA, o cada 2 meses si es NET-EN. Regrese hasta 2 semanas tarde y aún puede recibir la próxima inyección.
- Con frecuencia, ocurre goteo y sangrado entre períodos en los primeros meses, luego a menudo el sangrado mensual se suspende. Pueden ocasionar aumento de peso gradual o dolores de cabeza leves. No es dañino.
- Es privado. Otras personas no se dan cuenta que la mujer lo está usando.
- Pueden ser usados a cualquier edad, ya sea que la mujer haya o no haya tenido hijos.
- Cuando deja de recibir las inyecciones, la mujer puede volver a quedar embarazada. Después de usar el DMPA, es posible que esto tome algunos meses más.
- Es un método seguro durante la lactancia, comenzando a las 6 semanas después del parto.
- Tal vez haya disponibles inyectables mensuales. Con éstos, el sangrado mensual generalmente se vuelve más leve y más corto o menos frecuente. Puede ocurrir goteo y sangrado entre períodos.

Condomes

- Ayudan a prevenir el embarazo y algunas infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/SIDA, cuando se usan correctamente cada vez.
- Para protegerse contra las ITS/el VIH, algunas parejas usan los condones junto con otro métodos.
- Son fáciles de usar con muy poca práctica.
- Son eficaces si se usan correctamente cada vez. Habitualmente, sólo son algo eficaces porque no se usan todas las veces.
- Algunas personas objetan que los condones interrumpen las relaciones sexuales, reducen la sensación o les dan vergüenza. Hablar con su pareja puede ayudar.

DIU portador de cobre (Dispositivo Intrauterino)

- Dispositivo pequeño y flexible que se coloca dentro del útero (la matriz). Muy poco que hacer una vez que el DIU está en su lugar.
- Método muy eficaz, reversible y de larga duración. El DIU TCU-380A (T de cobre) es eficaz durante al menos 12 años.
- El sangrado mensual puede ser más abundante y prolongado, especialmente al principio. Hay un poco de dolor durante la inserción.
- Ocasionalmente puede ocurrir una infección pélvica si la mujer tiene ciertas infecciones de transmisión sexual cuando se inserta el DIU. Las complicaciones graves son raras.
- Puede salirse por sí solo, especialmente al principio.
- Una mujer puede quedar embarazada sin demora después de que se extrae el DIU.

Esterilización

- Tiene la intención de ser permanente. Es para mujeres que están seguras de que ya no desean tener más hijos. Piense con cuidado antes de tomar esta decisión.
- Método muy eficaz (pero no 100% eficaz).
- Implica un examen físico y una operación simple y segura. Habitualmente la mujer permanece despierta. Se toman medidas para bloquear el dolor.
- El dolor y la hinchazón pueden durar algunos días después del procedimiento. Las complicaciones graves son raras.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo. Ningún efecto en la habilidad ni en la sensación sexual.

MELA (Método de la amenorrea de la lactancia)

- Un método de planificación familiar basado en la lactancia materna, por hasta 6 meses después del parto.
- Una mujer que amamanta usa el MELA cuando:
 - su bebé recibe poco o ningún otro alimento o bebida excepto la leche materna, y ella amamanta en forma frecuente, tanto de día como de noche, y
 - su período mensual no ha regresado, y
 - su bebé es menor de 6 meses de edad.
- La mujer debe planear usar otro método antes del momento en que ya no pueda usar el MELA.

Implantes anticonceptivos

- Una o varias varillas o cápsulas pequeñas colocadas debajo de la piel del brazo de la mujer. Muy poco que hacer una vez que los implantes están en su lugar.
- Muy efectivos por hasta 3, 5 ó 7 años, dependiendo del implante.
- Pueden ser usados a cualquier edad, ya sea que la mujer haya o no haya tenido hijos.
- La mujer puede pedir que un proveedor capacitado le retire los implantes en cualquier momento. Luego, puede quedar embarazada sin demora.
- Puede ocurrir sangrado leve entre períodos o goteo, o puede suspenderse el sangrado mensual. No son dañinos.
- Seguro durante la lactancia materna, comenzando a las 6 semanas después del parto.

Anticonceptivos orales sólo de progestágeno

- Una buena alternativa para madres que amamantan que desean usar píldoras, comenzando a las 6 semanas después del parto.
- Muy eficaz durante la lactancia y reversible sin demora.
- Tome una píldora diaria para obtener la máxima eficacia.
- Si la mujer no está amamantando, el goteo y el sangrado leve entre períodos son comunes. No son dañinos.

Vasectomía

- Tiene la intención de ser permanente. Es para hombres que están seguros de que ya no desean tener más hijos. Piense con cuidado antes de tomar esta decisión.
- Use otro método durante los primeros 3 meses, hasta que la vasectomía comience a funcionar.
- Muy eficaz después de 3 meses (pero no 100% eficaz).
- La operación es simple, segura y conveniente. Se realiza en pocos minutos. Se bloquea el dolor.
- El dolor, la hinchazón o los moretones pueden durar unos pocos días. Algunos hombres tienen dolor prolongado.
- No tiene ningún efecto en la habilidad ni en la sensación sexual.

Diafragma con espermicida

- Se colocan profundamente en la vagina antes de cada relación sexual. Esto puede hacerse con anticipación.
- Método eficaz si se usa correctamente cada vez.
- Se debe hacer un examen interno a la mujer para determinar el tamaño correcto de diafragma.
- La infección de la vejiga es más común.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

- La mujer aprende a determinar el período fértil de su ciclo mensual.
- Durante el período fértil, la pareja evita el sexo vaginal, o usa otro método como los condones.
- Puede ser eficaz si se usa correctamente. Sin embargo, habitualmente es sólo algo eficaz.
- Generalmente requiere de la estrecha colaboración de la pareja.
- No tiene efectos secundarios físicos.
- Ciertos métodos pueden ser difíciles de usar cuando hay fiebre o infección vaginal, después del parto o durante la lactancia.

Las **píldoras anticonceptivas de emergencia** ayudan a prevenir el embarazo si se toman hasta 5 días después de las relaciones sexuales sin protección o de un error con un método de planificación familiar. Son seguras para todas las mujeres. No interrumpen el embarazo ni producen daño al bebé si la mujer ya está embarazada.

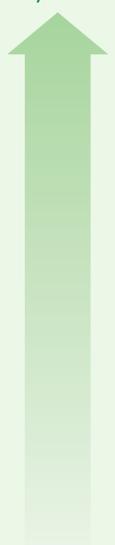
Para más información sobre estos métodos de planificación familiar, los proveedores de salud pueden consultar *Family Planning: A Global Handbook for Providers* (Planificación familiar: Manual mundial para proveedores). Los proveedores de salud pueden obtener el manual y más copias de este afiche a través de INFO Project, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health /Center for Communication Programs, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA; o escribir por correo electrónico a orders@jhucpp.org. Este afiche actualiza y reemplaza a otras ediciones anteriormente publicadas. Este afiche se hizo posible gracias al apoyo la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, Mundial, GH/PRH/PEC, bajo los términos del Subsidio No. GPH-A-00-02-00003-00. © 2007 Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Center for Communication Programs.

Algunos métodos no son aconsejables si usted tiene ciertas condiciones de salud	
Condición	Métodos no aconsejables
Fuma cigarrillos y además tiene 35 años de edad o más	Píldoras anticonceptivas orales combinadas (AOC). Si usted fuma mucho, los inyectables mensuales
Presión arterial alta conocida	AOC, inyectables mensuales. Si la presión arterial alta es seria, los inyectables administrados cada 2 y 3 meses
Está amamantando en forma completa o casi completa en los primeros 6 meses	AOC, inyectables mensuales
Está amamantando en las primeras 6 semanas	Inyectables administrados cada 2 y 3 meses, implantes, píldoras sólo de progestágeno (PSP)
Primeros 21 días después del parto, no está amamantando	AOC, inyectables mensuales. Espere hasta las 6 semanas después del parto para determinar el tamaño correcto de diafragma.
Ciertas enfermedades graves poco comunes del corazón, los vasos sanguíneos o el hígado, o cáncer de mama	AOC, inyectables, PSP, implantes. Pregunte a su proveedor.
Jaquecas (un tipo de dolores de cabeza serios) y además tiene 35 años de edad o más	AOC, inyectables mensuales. Pregunte a su proveedor.
Aura de las jaquecas (a veces ve un punto brillante que se agranda con uno de los ojos), a cualquier edad	AOC, inyectables mensuales. Pregunte a su proveedor.
Enfermedad de la vesícula	AOC. Pregunte a su proveedor.
Ciertas condiciones poco comunes de los órganos femeninos	DIU. Pregunte a su proveedor.
Infecciones de transmisión sexual en el cuello uterino, riesgo individual muy alto de contraer estas infecciones, enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) o SIDA sin tratamiento	DIU. Use condones incluso si está usando otro método. Las mujeres con el VIH, incluyendo mujeres con SIDA y las que están en tratamiento, por lo general pueden usar cualquier método de planificación familiar que elijan. (Esto incluye el DIU para una mujer enferma con SIDA, pero sólo si está en tratamiento y sintiéndose bien.)
Embarazo conocido	No se necesita ningún método.

Comparación de la eficacia de los métodos de planificación familiar

Más eficaz

Menos de un embarazo por 100 mujeres en un año



Cómo hacer que su método sea más eficaz

Implantes, DIU, esterilización femenina: Después del procedimiento, poco o nada que hacer o que recordar

Vasectomía: Use otro método durante los primeros 3 meses

Inyectables: Repita las inyecciones a tiempo

Método de la amenorrea de la lactancia - MELA (por 6 meses): Amamante con frecuencia, de día y de noche

Píldoras: Tome una píldora cada día

Parche, anillo: Manténgalo en su lugar; cámbielo a tiempo

Condomes, diafragma: Use correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: Absténgase o use condones en los días fértiles. Los métodos más nuevos (Método de Días Fijos y Método de Dos Días) pueden ser más fáciles de usar.

Retiro, espermicidas: Use correctamente cada vez que tiene relaciones sexuales

Nota: Para obtener orientación específica, consulte también los estándares nacionales.