



## Opciones de Control de la Natalidad

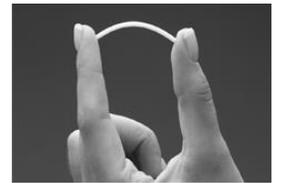


### Anticonceptivos orales (la "píldora")

Los anticonceptivos orales (la "píldora") contienen hormonas que impiden que el cuerpo de una mujer libere óvulos. A usted podría gustarle la "píldora" porque usted no tiene que "prepararse" antes de tener sexo. La "píldora" puede no ser la mejor opción para las mujeres que tienden a olvidarse tomar medicamentos o que tienen ciertos problemas médicos. La "píldora" debe ser tomada por la boca cada día a la misma hora para ser eficaz.

### Implante de Control de la Natalidad

Implanon™ y Nexplanon™ son implantes de control de la natalidad para las mujeres. El implante es una varilla pequeña tamaño de un fósforo que se coloca justo debajo de la piel en el interior de la parte superior del brazo. Esto se realiza en la clínica haciendo un pequeño corte en la parte superior del brazo. El implante libera una dosis baja y constante de una hormona llamada progestina, que causa el moco cervical se espese y el forro del útero a adelgazarse. Esto evita que los espermatozoides lleguen al óvulo. También suprime la ovulación. Dura hasta tres años, pero se puede retirar antes si es necesario. Es muy importante que usted regrese a la clínica una vez al año para un examen físico y pélvico anual.



The Shot - Depo Provera



### La Inyeccion de Control de la Natalidad

Este método es una inyección de la hormona llamada progesterona que evita que el cuerpo de la mujer libere huevos. Usted necesita una inyección cada 12 semanas para que este método sea efectivo. Esto puede ser una buena opción para usted si usted tiene problemas para recordar de tomarse la píldora todos los días. Depo-Provera® es la marca.

### Dispositivo intrauterino (DIU)

El dispositivo intrauterino (DIU) es un dispositivo en forma de una T que se coloca en el útero por su proveedor de atención médica. Funciona principalmente al prevenir que el esperma y el ovulo se unan. EL ParaGard® no contiene hormonas. El ParaGard® IUD es efectivo por diez años. La Mirena® DIU contienen hormonas y es efectivo hasta por cinco años. Es importante que usted obtenga un examen una vez al año mientras tenga un DIU.



Vaginal Ring



### Anillo Anticontraceptivo

El anillo es un anillo flexible de aproximadamente dos pulgadas alrededor. Te lo pones en la vagina y lentamente libera hormonas que impiden que los ovarios liberen óvulos. Después de 21 días, usted se saca el anillo para permitir que su período comience. Usted se pone un anillo nuevo después de siete días para continuar su protección contra el embarazo. NuvaRing® es el nombre de la marca.

## El Parche Anticonceptivo

Es un parche medicado que usted se aplica o "pega" al cuerpo (parte superior externa del brazo, nalgas, abdomen o muslo). Utiliza hormonas para impedir que los ovarios liberen óvulos. Usted se pone un parche nuevo cada semana durante tres semanas. En la cuarta semana, no se aplique el parche para permitir que comience un periodo. Después de un descanso de siete días, se aplica un nuevo parche en la piel para continuar su protección. Ortho Evra® es la marca.

Contraceptive Patch



## Diafragma con Espermicida

El diafragma es una copa flexible en forma de cúpula hecha de látex, goma o silicona. Usted llena la copa con la jalea de espermicida y colocarla en la vagina. La copa cubre el cuello del útero, impidiendo que los espermatozoides viajen hacia el ovulo. Debes colocar el diafragma antes de tener sexo y dejarlo adentro por lo menos ocho horas después de tener sexo.



## Espermicidas (Espuma Anticonceptivos, Cremas, Jaleas, Película Vaginal)

Los espermicidas previenen el embarazo al matar a los espermatozoides en contacto. Debe ser colocado en la vagina antes del acto sexual y deberá volver a aplicar antes del próximo acto sexual. Hay que evitar las duchas vaginales, baños de piscina o bañera durante por lo menos ocho horas después del acto sexual, de lo contrario su protección anticonceptivos se elimina a lavado. El uso de un condón con espermicida aumenta la eficacia. Los espermicidas que se utilizan repetidamente puede irritar la vagina, haciéndolo más susceptibles a contraer el VIH.

**La Espuma** es fácil y rápida de usar. Viene en una lata con un aplicador de plástico. Antes del acto sexual, usted utilice el tubo aplicador para colocar la espuma en la vagina. La espuma proporciona protección durante 20 a 30 minutos.

**Cremas y jaleas** vienen en un tubo con un aplicador de plástico. Antes de tener relaciones sexual, usted aprieta la crema o jalea en el aplicador y lo coloca en su vagina. Las cremas y jaleas proporcionan protección de 20 a 30 minutos.

**Película Vaginal** se introduce 15 minutos antes de tener relaciones sexuales. Es una plaza muy pequeña y delgada que se dobla y se coloca alto en la vagina contra el cuello uterino. Se disuelve en minutos y proporciona protección durante 45 minutos a una hora.



**Los Condones** son cubiertas de goma fuerte y delgada. Hay condones que el hombre rueda sobre su pene antes del acto sexual. También existen condones femeninos que se pueden insertar antes del acto sexual. El condón atrapa el semen e impide que entren en la vagina. Un condón funciona mejor cuando se utiliza con un espermicida. Este método también ofrece cierta protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).

## Planificación Familiar

A través de una cuidadosa y observación diaria de los signos y síntomas, este método le ayuda a determinar cuándo usted está más fértil. Esta información se utiliza luego para evitar o lograr el embarazo. Usted puede aprender cómo usar este método hablando con su proveedor de cuidado médica.

## Métodos Permanentes (Esterilización)

A veces los hombres y mujeres deciden que tienen todos los niños que quieren. Si están seguros de esto, puede elegir por la esterilización (control de la natalidad permanente). La esterilización es una operación que se puede realizar en un hombre o mujer para no tener hijos. Estas operaciones no quitan el deseo o la capacidad de tener relaciones sexuales. Para un hombre, el procedimiento se llama la vasectomía y bloquea los tubos que llevan los espermatozoides de un hombre. Si usted tiene preguntas acerca de la vasectomía, llame a nuestro Programa de Vasectomía Regional al 641-4718. Para una mujer, el procedimiento puede ser una ligadura de trompas u oclusión tubárica. Estos bloquean las trompas de Falopio donde el óvulo y el espermatozoide se unen. Para preguntas acerca de las opciones de control de la natalidad permanente para las mujeres, llamar al 641-3723.

### **Píldoras Anticonceptivas de Emergencia (ECP)**

Las Píldoras Anticonceptivas de Emergencia son también llamadas "píldoras del día después". Contienen hormonas como las píldoras anticonceptivas y funcionan de manera similar a la "píldora". Son tomadas por la mujer después de que ella ha tenido relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo o si su método usual le ha fallado. La ECP debe tomarse dentro de las 72 horas (tres días) de tener relaciones sexuales para ser eficaz. Las marcas son el Plan B One-Step® y Next Choice®. ECP es un método de emergencia y no debe usar como un anticonceptivo regular.

**Ningún método anticonceptivo es 100% eficaz.** La abstinencia (no tener relaciones sexuales en absoluto) es la forma segura de no quedar embarazada.

Para más información sobre los métodos anticonceptivos, contacté al Departamento de Salud y Servicios Humanos, Clínica de Planificación Familiar al 641-3245.