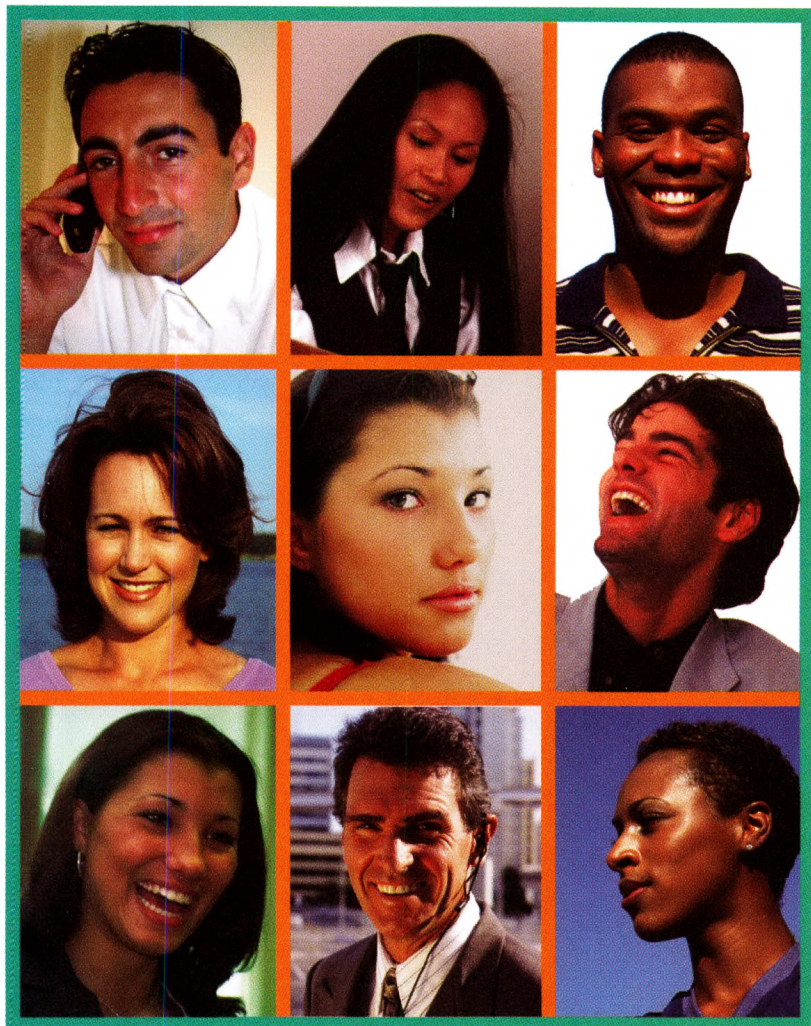


CONTROL DE LA NATALIDAD



Sus Opciones!

DEPARTAMENTO DE SALUD DE TEXAS

TABLE DE CONTENIDOS

<i>Página</i>	1	¡Su futuro es muy importante!
	2	¿Cómo quedan embarazadas las mujeres?
	3	El cuerpo de la mujer
	4	El cuerpo del hombre
	5	Qué es la abstinencia
	6	Abstinencia
	7	Depo-Provera
	8	Lunelle
	9	Esterilización
	10	El anillo vaginal
	12	El parche
	14	Dispositivo Intra-Uterino
	15	Método de amenorrea por lactancia
	16	Píldoras anticonceptivas
	17	Minipíldoras anticonceptivas
	18	Condón (masculino)
	19	El diafragma
	20	Planificación familiar natural
	21	Condón (femenino)
	22	Espermicida en espuma, jalea, crema, supositorio y lámina anticonceptiva
	23	La tapita cervical
	25	La esponja
	26	Métodos anticonceptivos de emergencia
	28	Lo que <i>debe</i> hacer
	29	Lo que <i>no debe</i> hacer

¡Tome control de su vida!



¡Su futuro

es muy importante!

Al tener relaciones sexuales, su vida y la de otras personas pueden cambiar de forma considerable. Por ejemplo, las investigaciones indican que cuando los embarazos son deseados:

- Las mujeres y sus hijos son más saludables.
- Los padres y los niños reciben más educación.
- Las familias tienen más dinero.
- Los matrimonios suelen durar más.
- Hay menos probabilidad de violencia entre los miembros de la familia.
- Los padres suelen participar más en las vidas de sus hijos.

Claramente, conviene pensar cuidadosamente antes de tener relaciones sexuales. Este folleto le puede ayudar a decidir si quiere tener relaciones sexuales o no. Le brinda información sobre cómo quedan embarazadas las mujeres, cómo prevenir los embarazos no deseados y cómo prevenir el contagio de infecciones de transmisión sexual (ITS), conocidas también como enfermedades de transmisión sexual (ETS).

¿Cómo

quedan embarazadas

las mujeres?

Cuando un hombre se excita sexualmente a menudo escapan de su pene miles de espermatozoides. Si el hombre continúa estimulado sexualmente puede tener un orgasmo (eyaculación). Cuando comienza el orgasmo, millones de espermatozoides viajan desde el conducto deferente hasta la vejiga, a través de la próstata y la uretra y luego salen por el pene. Los espermatozoides se mueven a lo largo de esta ruta mediante pulsaciones rítmicas. **El embarazo puede ocurrir si algún espermatozoide llega hasta o cerca de la vagina.** De la vagina, el espermatozoide viaja hacia arriba hasta la apertura del cérvix (cuello uterino) y pasa a través del útero hacia las trompas de Falopio. Un espermatozoide puede vivir de 3 a 5 días dentro de una mujer. Si hay un óvulo en una de las trompas, el espermatozoide puede unírsele (fertilizarlo). Esta unión del óvulo con el espermatozoide (fertilización) puede ocurrir hasta 5 días después de que la pareja haya tenido relaciones sexuales. El óvulo fertilizado viaja por unos días, baja por las trompas de Falopio y entra al útero. Después de 1-2 días en el útero, el óvulo fertilizado se adhiere al interior de éste (se implanta). El óvulo y el espermatozoide forman una sola célula que se divide en muchas células. Durante los siguientes nueve meses, estas células se convierten en un bebé. **Cuando no se utiliza un método anticonceptivo, 85 de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.**

UNA MUJER PUEDE QUEDAR EMBARAZADA AÚN SI:

- ↳ Está sangrando o manchando
- ↳ No tiene un orgasmo.
- ↳ Tiene relaciones sexuales de pie.
- ↳ Se da una ducha vaginal o un baño después de tener relaciones sexuales.
- ↳ El hombre retira su pene de la vagina antes de venirse.
- ↳ Ella aún no ha tenido su primera menstruación.
- ↳ Es la primera vez que ella tiene relaciones sexuales.
- ↳ El hombre ha estado poniéndose plástico alrededor del pene.
- ↳ La pareja tiene el sexo dentro el agua.

UNO PUEDE CONTAGIARSE CON ENFERMEDADES TRANSMIDAS SEXUALMENTE O VIH/SIDA AUN SI:

- ↳ Ella se ducha después de tener el sexo.
- ↳ El o ella orina o se lava las partes sexuales después de tener el sexo.
- ↳ El o ella tiene el sexo oral (con la boca) o del ano.

Usar condones y barreras dentales ayuda prevenir la propagación de ETS (enfermedades transmitidas sexualmente o VIH/SIDA).

El Cuerpo De Mujer

Ovario: El lugar donde se almacenan miles de óvulos. Hay un ovario a cada lado del útero.

Ovulación: Un óvulo se desprende de uno de los ovarios una vez al mes.

Óvulo: Célula de una mujer que al combinarse con el espermatozoide forma un bebé.

Trompa de Falopio (los tubos): Un canal mediante el cual el óvulo se mueve del ovario hasta el útero.

Útero (matriz): Un espacio hueco en forma de pera formado por músculos fuertes, en el cual se desarrolla un bebé antes de nacer.

Endometrio: La superficie interior del útero donde se acumulan sangre y nutrientes cada mes. Si no hay embarazo, la sangre y los nutrientes salen por la vagina (la menstruación).

Cérvix (cuello uterino): Un tejido firme, redondeado, del tamaño de una moneda de cinco centavos que se encuentra al fondo de la vagina y conduce al útero.

Orificio uterino: Una pequeña apertura en el cérvix (cuello uterino) que se expande durante el parto para permitir la salida del bebé.

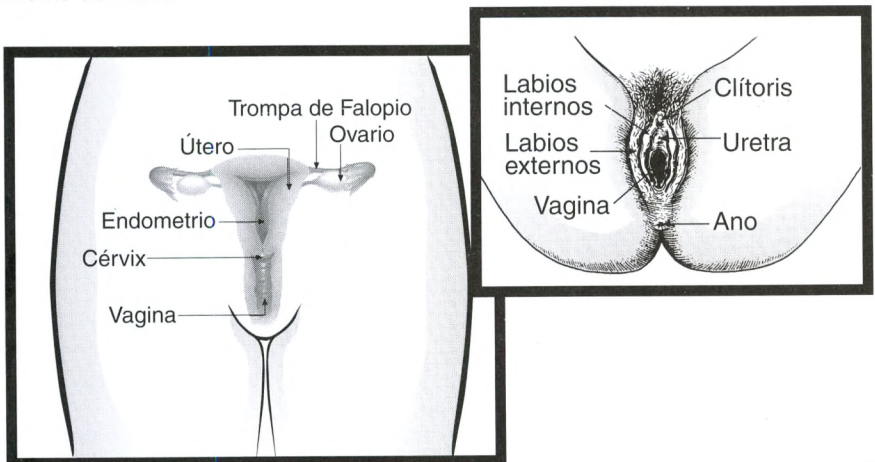
Clítoris: Una pequeña protuberancia de piel del tamaño de una perla que puede conducir al orgasmo cuando se estimula.

Labios externos (labios mayores): Par de pliegues grandes de piel que por lo general están cubiertos de pelo y cubren el clítoris y la uretra.

Labios externos (labios menores): Un par de pliegues finos de piel que no están cubiertos de pelo y cubren el clítoris y la uretra.

Uretra: Un tubo pequeño por el cual la orina sale del cuerpo.

Vagina: Canal para el pene durante el acto sexual. El bebé pasa por la vagina al momento de nacer.



El Cuerpo Del Hombre

Escroto: Saco de piel donde se encuentran los testículos.

Testículos: Dos órganos en forma de huevo donde se elabora el semen.

Epidídimo: Canales por los que el semen va de los testículos al conducto deferente.

Conducto deferente: Canales por los que el semen va del epidídimo a la uretra.

Conducto seminal: Canal mediante el cual llega sangre a los testículos y espermatozoides a la uretra.

Uretra: Conducto mediante el cual la orina y el semen salen del cuerpo.

Semen: Mezcla de espermatozoides y otros fluidos.

Espermatozoide: Célula de un hombre que al combinarse con un óvulo forma un bebé.

Vesículas seminales: Glándulas que producen un líquido que se combina con los espermatozoides.

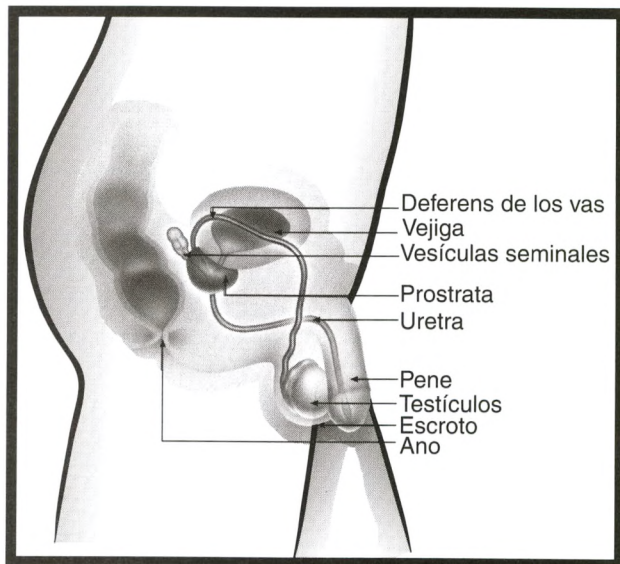
Pene: Órgano tubular con la punta agrandada mediante el cual se puede depositar semen en la vagina.

Cuerpo Caveroso: Dos conductos dentro del pene que se llenan de sangre y lo endurecen cuando el hombre se excita sexualmente.

Cuerpo Esponjoso: Un conducto dentro del pene que se llena de sangre y lo endurece cuando el hombre se excita sexualmente.

Prepucio: La piel que cubre la punta del pene. A veces el prepucio es removido por un doctor o por un religioso (circuncisión).

Próstata: Glándula del tamaño de una nuez que rodea la uretra y puede palparse por el recto. Se contrae rítmicamente para expulsar el semen cuando el hombre tiene un orgasmo (se viene).



¿Qué es

la abstinencia?

Abstinencia tiene distintos significados para distintas personas. Algunas personas piensan que la abstinencia significa no tener relaciones sexuales vaginales. Otros piensan que la abstinencia significa no tener relaciones sexuales ni vaginales ni orales ni anales. Hay otras personas que creen que besar y quitarse la ropa está prohibido durante la abstinencia.

Sin importar como uno describa la abstinencia, es importante saber que las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden propagarse a través de las secreciones de la boca, el pene y la vagina. Es decir que una persona puede contagiarle a su pareja una infección de transmisión sexual (ITS) a través de las relaciones sexuales vaginales, orales o anales. Además, aunque los condones brindan una excelente protección contra el VIH/SIDA y las ITS que se contagian por las secreciones corporales, algunas ITS se pueden contagiar a través de las partes del cuerpo que los condones no cubren. La única manera segura de prevenir la propagación de las ITS y el embarazo es evitando las relaciones sexuales vaginales, orales y anales.

¿Cómo puede saber si la abstinencia es una buena alternativa para usted?

- ¿Cree que está mal tener relaciones sexuales antes de casarse?
- ¿Hace poco tiempo que están de novios?
- ¿No está contenta/o con su relación?
- ¿Le están presionando para tener relaciones sexuales?
- ¿Piensa que al tener relaciones sexuales se sentirá más independiente, más a la moda, o más “cool”?
- ¿Piensa que al tener relaciones sexuales se sentirá menos solitario/a?

Si contestó que “sí” a cualquiera de estas preguntas, entonces la abstinencia puede ser una buena alternativa para usted.

Abstinencia

¿Cómo funciona la abstinencia?

- El pene y la vagina no tienen contacto. El espermatozoide no se acerca a la vagina, de manera que nunca se encuentra con el óvulo.

¿Cómo se usa la abstinencia?

- Funciona mejor cuando ambas personas deciden practicar la abstinencia.
- Decida de antemano a cuáles actividades usted le dirá “no”.
- Discuta su decisión de antemano con su pareja.
- Diga “no” de una manera clara, que se entienda su posición al respecto.
- Evite situaciones de extrema presión sexual.
- Evite las drogas y el alcohol.
- No permita que el pene y la vagina tengan contacto.
- No permita que el semen o “leche” llegue cerca de la vagina.
- Tenga un método de protección alternativo en caso de que decida tener relaciones sexuales.
- Aprenda sobre “los métodos anticonceptivos de emergencia” en caso de que tenga relaciones sexuales sin protección.

Ventajas:

- Es gratis.
- No tiene efectos secundarios.
- Cualquiera puede practicar la abstinencia.
- Protege contra embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH/SIDA.
- Ayuda a proteger contra la infertilidad y el cáncer de los órganos sexuales.
- La persona decide por sí misma si desea tener relaciones sexuales o no.
- No afecta la alimentación con el pecho.

Posibles problemas o desventajas:

- Puede que no tenga un método alternativo, si decide tener sexo.
- Relaciones sexuales sin protección, aun si sean oral (con la boca) o por el ano, pueden resultar en ETS (enfermedades de transmisión sexual) o VIH/SIDA.
- Las relaciones sexuales sin protección podrían ocasionar embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual (ETS) y el VIH/SIDA.
- Sus deseos de tener relaciones sexuales podrían quedar disatisfechos.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- Si una pareja practica la abstinencia todo el tiempo, la mujer no puede quedar embarazada. Es 100% efectivo.



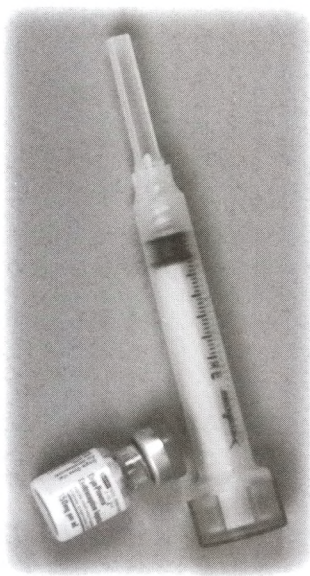
Depo-Provera (progestina)

¿Cómo funciona la Depo-Provera?

- Impide que el óvulo salga del ovario.
- Cambia la membrana interior del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.
- Impide al espermatozoide llegar hasta el óvulo.
- Ofrece protección contra el cáncer del útero (endometrio).

¿Cómo se usa la Depo-Provera?

- El personal médico le administra la hormona (inyección) cada tres meses.
- Utilice un método alternativo si se atrasa una semana en recibir la inyección.
- Asegúrese de consumir suficiente calcio en su dieta. (leche, quesos, yogur, etc.).
- Vea a su médico si usted sufre a menudo de dolores de cabeza muy fuertes, sangrado profuso constante o dolor abdominal severo.



Ventajas:

- Cada inyección funciona por tres meses.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- Puede disminuir el sangrado y los dolores menstruales.
- Puede reducir el riesgo de enfermedad inflamatoria pélvica (EIP).
- No afecta la alimentación con el pecho.
- Protege contra cáncer de la matriz.

Posibles problemas o desventajas:

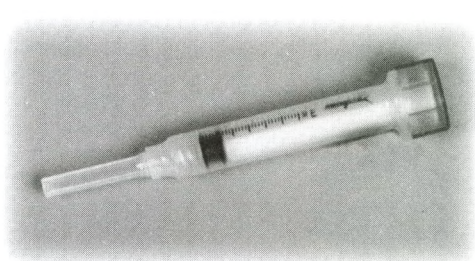
- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Puede ocasionar ausencia o irregularidad en su menstruación. Si esto le incomoda, consulte a su médico.
- Debe regresar al médico cada tres meses para recibir la inyección.
- Puede producir pérdida de minerales en los huesos, lo cual reduce la fortaleza de éstos.
- Pueden empeorar los niveles de colesterol.
- Puede ocasionar dolores de cabeza, mareos o fatiga.
- Puede ocasionar sensibilidad en los senos, aumento de peso o cambios en el estado de ánimo.
- Los efectos secundarios se pueden extender hasta por 6-8 meses después de la última inyección.
- Puede tomarle de 6-12 meses quedar embarazada después de la última inyección.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 1 de cada 100 mujeres quedará embarazada en un año mientras usa Depo-Provera.

Lunelle

(estrógeno y progestina)



¿Cómo funciona Lunelle?

- Impide que el óvulo salga del ovario.
- Cambia la membrana interior del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.
- Impide al espermatozoide llegar hasta el óvulo.

¿Cómo se usa Lunelle?

- El personal médico le administra Lunelle (inyección) dentro de los 5 días siguientes al primer día de su periodo menstrual.
- El médico le administra otra inyección cada 23-33 días.
- Si usted omite una dosis, pídale a su médico que se asegure de que usted no está embarazada.
- Utilice un método alterno si omite una dosis.

Ventajas:

- No tiene que recordar o hacer nada cada día.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- Puede quedar embarazada poco después de dejar de tomar Lunelle.
- La menstruación se normaliza después de usar Lunelle por un par de semanas o meses.
- Puede prevenir la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), quistes ovarios, enfermedad benigna del seno, osteoporosis y cáncer de los ovarios y del útero.

Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Deberá recibir una inyección mensual.
- Puede ocasionar aumento de peso, cambios en su estado de ánimo, acné, dolores de cabeza y/o náuseas.
- No debe usarlo si usted: es mayor de 35 años y fuma; tiene historia de coágulos sanguíneos, derrame, enfermedad del hígado o cáncer del seno o del endometrio; sufre de sangrado anormal; ha tenido un aborto o tuvo un bebé el mes anterior.
- Puede secársele la leche si está alimentando con el pecho.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 1 de cada 100 mujeres podría quedar embarazada en un año mientras usa Lunelle.

Esterilización

¿Cómo funciona la esterilización?

Ligación tubárica (Se hace un nudo en las trompas.)

- Mediante una operación se hace un nudo en las trompas, lo cual impide al óvulo llegar hasta el espermatozoide.

Vasectomía

- Se bloquean los tubos que transportan los espermatozoides.

¿Cómo se usa la esterilización?

- Los hombres y las mujeres se someten a una operación para esterilizarse.
- La mujer puede quedar embarazada mientras el hombre no haya eliminado todos los espermatozoides (cerca de 12 semanas después de la vasectomía).
- El hombre debe hacerse examinar por un médico antes de tener relaciones sexuales sin protección.

Ventajas:

- Es permanente.
- No tiene que preocuparse por el control de la natalidad.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- El hombre puede tener una erección y puede tener orgasmos.
- La esterilización femenina protege contra la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP) y el cáncer de ovario.
- Menos riesgo y costo con la esterilización del hombre que con esterilización de la mujer.

Posibles problemas o desventajas:

- Requiere una operación.
- Puede lamentar haberlo hecho, ya que la esterilización no es reversible.
- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Hay leve posibilidad de infección o complicaciones después de la cirugía.
- Es menos riesgo y cuesta menos esterilizar al hombre que a la mujer.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 1 de cada 100 mujeres podría quedar embarazada en el año posterior a la esterilización del hombre o la mujer.



El anillo vaginal (estrógeno y progestina)



¿Cómo funciona el anillo vaginal?

- El anillo contiene hormonas que previenen el embarazo.
- Impide que el óvulo salga del ovario.
- Cambia el forro del útero para que ningún óvulo fertilizado se pueda implantar.
- Previene que las espermias lleguen hasta el óvulo.

¿Cómo se usa el anillo vaginal?

- Almacene el anillo en un lugar fresco hasta que esté lista para usarlo.
- Pregúntele a su médico cuándo tiene que insertárselo y si necesita usar algún otro método anticonceptivo mientras empieza a funcionar.
- Apriete los lados del anillo hasta que se junten e insértelo en la vagina el quinto día de su período menstrual o antes. La posición exacta del anillo no tiene importancia.
- Déjese el anillo colocado en su lugar durante 3 semanas.
- Luego, retírelo a la misma hora del día en que se lo había insertado. Tírelo a la basura para que no esté al alcance de los niños ni de los animales, pero no lo tire en el excusado (inodoro).
- Después de una semana, inserte un anillo nuevo el mismo día y a la misma hora que se había retirado el otro.
- Si el anillo se le sale de la vagina y han pasado menos de 3 horas, enjuáguelo con agua fría y vuélvalo a insertar. Luego use algún otro método anticoncepción por 7 días seguidos. Si esto ocurre más de una vez, dígame a su médico.
- Si por casualidad se deja el anillo por más de 4 semanas, pídale a su médico que la revise para asegurar que no esté embarazada. Use algún otro método anticonceptivo durante 7 días después de haberse insertado un nuevo anillo.
- Vaya a ver a su médico si no le baja su menstruación (regla).
- Consulte de inmediato a su médico si tiene: dolor en el pecho, las pantorrillas, el estómago o dolor de cabeza; dificultades para respirar, vómitos, mareos, problemas con la vista o el habla, si la piel o la parte blanca de los ojos se vuelven amarillentas, si tiene sangrado abundante, hinchazón o si se siente deprimida (muy triste).

Ventajas:

- No necesita hacer nada ni acordarse de nada todos los días.
- No necesita interrumpir el acto sexual.
- Es fácil de usar y es muy efectivo.
- Después de dejar de usar el anillo puede embarazarse.
- Los períodos menstruales son generalmente más ligeros, más regulares y con menos cólicos.
- Puede disminuir el acné.
- Puede prevenir la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), los quistes en los ovarios, las enfermedades benignas del seno, la osteoporosis y el cáncer de los ovarios y del útero.

El anillo vaginal

(estrógeno y progestina) *continuación de la pagina 10*

Posibles problemas o desventajas:

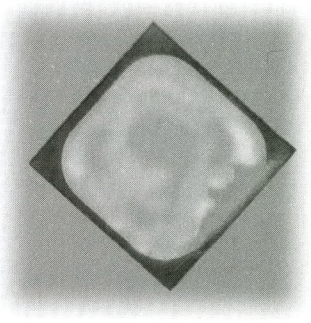
- No protege contra las ETS ni el VIH/SIDA.
- Puede demorar o impedir la lactancia.
- Puede aumentar de peso, cambiar su estado de ánimo o causar acné, dolores de cabeza y/o náuseas.
- Tal vez no puede usar el anillo vaginal debido a su condición medica.
- Los efectos secundarios más comunes son: dolores de cabeza, náuseas, aumento de peso e irritaciones e infecciones vaginales y flujo vaginal.
- Los efectos secundarios severos incluyen: coágulos sanguíneos, ataques cardíacos, derrame cerebral, cáncer de seno, enfermedad de la vesícula y tumores hepáticos (del hígado). La presión alta, el colesterol alto y la diabetes pueden empeorar.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- Con el uso típico, 1-2 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en una año mientras utilizan el anillo vaginal.

El parche

(estrógeno y progestina)



¿Cómo funciona el parche?

- Un delgado parche se aplica sobre la piel cual suelta hormonas que previenen el embarazo.
- Impide que el óvulo salga del ovario.
- Cambia el forro del útero para que ningún óvulo fertilizado se pueda implantar.
- Previene que las espermias lleguen hasta el óvulo.

¿Cómo se usa el parche?

- Consulte con su médico para obtener una receta.
- Tenga cuidado de no romper el parche al sacarlo del paquete.
- Si se aplica el parche dentro de las primeras 24 horas de su menstruación (regla), no necesitará usar ningún método adicional.
- Si se aplica el parche el domingo después de las primeras 24 horas de su menstruación, use un método anticonceptivo adicional durante los primeros 7 días después de haber comenzado a usar el parche.
- Limpie y seque alguna área de la piel en sus glúteos (nalgas), abdomen o la parte exterior del brazo cerca del hombro donde quiera pegar el parche. Cada vez que se ponga un nuevo parche aplíquelo en otra área diferente de la piel. No se coloque nunca el parche en los senos o en un área de la piel que esté roja, irritada o con heridas (cortados). No se aplique el parche sobre maquillajes, lociones, cremas, polvos o ninguna otra cosa que no sea la piel bien limpia.
- Oprima firmemente el parche con la palma de la mano durante 10 segundos y con los dedos recorra todas las orillas para asegurarse que estén bien pegadas.
- Revise el parche todos los días para asegurarse que todas las orillas estén bien pegadas.
- Use el parche por siete días. El octavo día tiene que despegarlo y ponerse uno nuevo.
- No escriba sobre ni decore el parche; ya que de ese modo podría dañar y no funcionaría.
- Al despegar el parche viejo, dóblelo a la mitad para que el lado que tiene la medicina quede cubierto antes de tirarlo a la basura. No lo tire en el excusado (inodoro).
- Aplique un parche nuevo una vez por semana durante 3 semanas y durante la cuarta semana no se coloque ningún parche.
- Comience su próximo ciclo de 4 semanas aplicándose un nuevo parche en su "día regular de cambio de parche", sin importar del día regular que comienza o termina su menstruación (regla).
- Si el parche se le afloja o despegar por menos de un día (24 horas), intente volverlo pegar o aplíquese un parche nuevo inmediatamente. No necesita usar ningún método anticonceptivo adicional.
- Si se le olvida cambiar el parche durante la primera semana o si su parche se afloja o despegar por más de un día (24 horas) o no está segura cuánto tiempo a pasado, aplíquese un parche nuevo inmediatamente. Así comenzará una semana nueva. Use un método anticonceptivo adicional durante 7 días.
- No intente de volver a aplicar un parche que ya no pega o que ha estado pegado a cualquier otra cosa que no sea su piel.
- Almacene (guarde) los parches en su paquete, a temperatura normal (no extrema), hasta que esté lista para usarlos.

El parche

(estrógeno y progestina) *continuación de la pagina 12*

- Si tiene que hacerse algún análisis y necesita tomar cualquier otra medicina, infórmele a su médico que usted está usando el parche. Tenga en cuenta que el parche puede causar efectos secundarios malos si usted está tomando remedios caseros (como hierbas) y otros medicamentos a venta sin receta.
- Consulte de inmediato con su médico si no le llega su menstruación (regla) o si siente dolor en el pecho, pantorrilla, estómago o dolor de cabeza; dificultad para respirar, vómitos, mareos, escupe sangre, problemas de la vista o del habla, bultos en los senos, si la piel o la parte blanca de los ojos se vuelven amarillentas o si se siente deprimida (triste).

Ventajas:

- No necesita ni hacer ni acordarse de nada todos los días.
- No necesita interrumpir el acto sexual.
- Es fácil de usar y muy efectivo.
- Se puede bañar, nadar, hacer ejercicio y estar en lugares húmedos cuando usa el parche.
- Puede mejorar el acné.
- Puede prevenir la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), los quistes en los ovarios, las enfermedades benignas del seno, la osteoporosis y el cáncer de los ovarios y del útero.

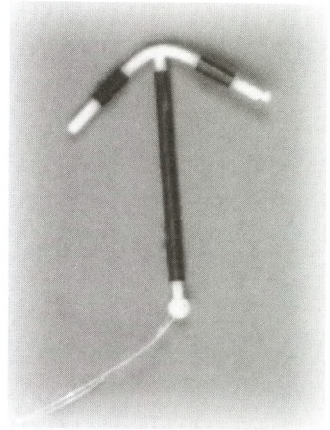
Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/ SIDA.
- Tal vez no funcione tan bien en mujeres que pesan más de 198 libras.
- La piel debajo del parche puede irritarse.
- Puede tener menstruación (regla) irregular o solo manchar, cual puede parar después de algunos meses. Si la menstruación (regla) irregular dura más de unos cuantos días o si ocurre todos los meses, comuníquese con su médico.
- Comuníquese con su médico si se le hinchan los dedos o los tobillos o si tiene problemas al usar lentes de contacto.
- Puede que se oscurezca la piel del rostro.
- No debe usar el parche mientras esté dando pecho.
- Dependiendo de sus antecedentes médicos, tal vez no pueda usar el parche.
- Los efectos secundarios más comunes son: náuseas, cambios en el estado de ánimo, dolor de cabeza, sensibilidad en los senos e irritación de la piel en el lugar que se pone el parche. Otros efectos secundarios menos comunes son: cólicos menstruales, cambios en su apetito, caída del cabello de la cabeza, salpullido infecciones vaginales y mareos.
- Si usted fuma tiene mas probabilidad de tener efectos secundarios severos, cuales incluyen: coágulos sanguíneos, ataque cardíaco, derrame cerebral y cáncer del seno. Otros efectos secundarios graves pueden incluir problemas con la vesícula y tumores hepáticos (del hígado).

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- Con el uso típico, 2 de cada 100 mujeres pueden quedar embarazadas en un año mientras usan el parche.

Dispositivo Intra-Uterino (IUD, por sus siglas en inglés)



¿Cómo funciona el dispositivo intrauterino?

- Un pequeño objeto en forma de "T" que contiene progestina, cobre o plata, evita que el espermatozoide fertilice al óvulo.
- Cambia la membrana del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.

¿Cómo se usa el dispositivo intrauterino?

- El personal médico coloca el dispositivo intrauterino en el útero.
- La mujer se debe chequear el cordón del dispositivo intrauterino cada mes después de su menstruación.
- Debe reemplazarse cuando sea necesario (1-10 años) dependiendo del tipo de dispositivo intrauterino.
- No trate de removerse el dispositivo intrauterino usted misma.
- Consulte con el personal médico si siente fiebre, dolor abdominal, dolor durante el acto sexual, sangrado, descarga, ausencia de menstruación, cualquier enfermedad de transmisión sexual, o si no encuentra el cordón del dispositivo intrauterino, o encuentra que está más corto o más largo.

Ventajas:

- Funciona por largo tiempo.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- El dispositivo intrauterino que emite cobre puede prevenir el embarazo hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.
- No afecta la alimentación con el pecho.



Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Si usted contrae alguna enfermedad de transmisión sexual, la infección puede ser peor y más dañina.
- Se puede salir el dispositivo intrauterino sin que la mujer se de cuenta.
- No es un buen método para mujeres que tienen más de una pareja sexual.
- No es un buen método para mujeres que tienen parejas que, a la vez, tienen otras parejas.
- Si usted se encuentra embarazada, tiene más riesgo de tener un embarazo en los tubos.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 2 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan el dispositivo intrauterino.

Método de amenorrea por lactancia (LAM, por sus siglas en ingles)



¿Cómo funciona el método de amenorrea por lactancia?

- Mientras una mujer alimenta con el pecho, ciertas hormonas le impiden al óvulo salir del ovario.
- Cambia la membrana del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.

El método de amenorrea por lactancia funciona solo si:

- Usted lacta a su bebé y no le da ningún otro alimento, fórmula o bebida.
- Usted lacta a su bebé cada 4 a 6 horas de día y de noche, sin excepción. El método de amenorrea por lactancia puede que no funcione tan bien si su bebé usa un chupón.
- A usted no le ha llegado la menstruación después de haber tenido su bebé.
- Su bebé es menor de 6 meses.

El método de amenorrea por lactancia no funciona si:

- Usted se extrae la leche en vez de alimentar con el pecho al bebé.
- Su bebe es mayor de 6 meses.
- Usted ya tuvo su menstruación después de haber tenido su bebé.
- Usted le da a su bebé cualquier otro alimento, fórmula o bebida.

Ventajas:

- No tiene que acudir al personal médico.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- La lactancia es buena para la madre y para el bebé. Ayuda a mantener al bebé saludable.
- Se puede utilizar con otros métodos anticonceptivos como: condones, espermicidas, un dispositivo intrauterino de progestina, Depo-Provera, minipíldoras, planificación familiar por método natural y esterilización.

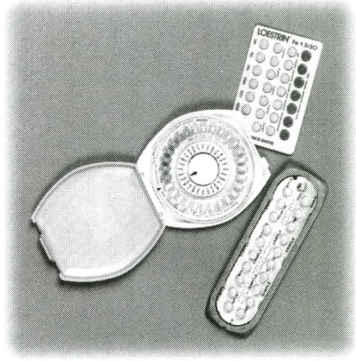
Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Puede que no funcione si su rutina cambia de repente.
- Puede que no funcione si la madre y el bebé están separados muy a menudo.
- Debe estar preparada para utilizar un método alternativo cuando el método de amenorrea por lactancia no funcione.
- Los tapitas cervicales y las esponjas no funcionan tan bien como lo hacían antes de que naciera el bebé.
- Puede que la mamá produzca menos leche si utiliza métodos anticonceptivos que contienen estrógeno.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- Si se usa a la perfección, 2 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan el método de amenorrea por lactancia.

Píldoras anticonceptivas (estrógeno y progestina)



¿Cómo funciona la píldora?

- Evita que el óvulo salga del ovario.
- Cambia la membrana del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.
- Le impide al espermatozoide llegar al óvulo.

¿Como se usa la píldora?

- Paquete de 21 días: usted se toma una píldora diaria a la misma hora durante 3 semanas, deja de tomarlas por 1 semana y luego comienza un nuevo paquete.
- Paquete de 28 días: usted se toma una píldora diaria a la misma hora y no deja de tomarlas entre un paquete y otro.
- Consulte al personal médico si sufre de dolor abdominal severo, dolor en el pecho, dolor de cabeza, dificultad al respirar, cambios en la visión o dolor severo en las piernas.

Ventajas:

- Es muy efectivo y fácil de usar.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- Usted recupera su fertilidad en cuanto deja de tomar las minipíldoras.
- Las menstruaciones son menos abundantes, más regulares y con menos calambres.
- Puede mejorar el problema de acné.
- Puede prevenir la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP), quistes ovarios, enfermedad benigna del seno, osteoporosis y cáncer de los ovarios y del útero.

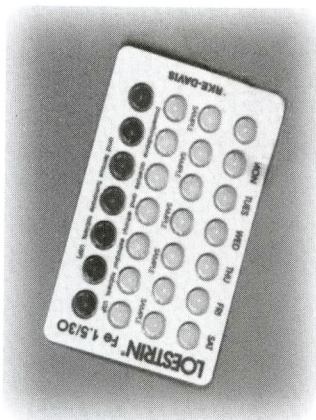
Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Debe obtener las píldoras a través de el personal médico.
- No todas las mujeres pueden tomar la píldora.
- Debe acordarse de tomar la píldora diariamente.
- Puede sufrir de náuseas al principio.
- Puede provocar aumento de peso, dolores de cabeza, incomodidad en los senos, depresión o pérdida de interés en las relaciones sexuales.
- Puede no tener periodos ocasionalmente o tener sangrado irregular.
- Se puede oscurecer la piel del rostro (como ocurre a veces durante el embarazo).
- Puede que no produzca mucha leche si está alimentando con el pecho.
- Puede ocasionarle alta presión o coágulos sanguíneos (raro).
- Puede que no sea una buena elección para mujeres que hayan tenido cáncer del seno, enfermedad del hígado, derrame cerebral, diabetes o coágulos sanguíneos.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 5 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan la píldora.

Minipíldoras (progestina)



¿Cómo funcionan las minipíldoras?

- Impiden que el óvulo salga del ovario.
- Cambian la membrana interior del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.
- Impiden al espermatozoide llegar hasta el óvulo.

¿Cómo se usan las minipíldoras?

- Consulte con el personal médico para obtener las minipíldoras.
- Tome una píldora diaria, a la misma hora.
- Tenga un método alternativo disponible.
- Si olvida tomarse una minipíldora, tómesela en cuanto se acuerde y tómesela también la minipíldora correspondiente a ese día, aún si eso implica tomarse dos píldoras en un día. Si el atraso es de más de 3 horas, use un método alternativo durante 48 horas. Si olvida tomarse 2 o más minipíldoras seguidas, utilice un método alternativo y tómesela dos minipíldoras diarias por 2 días.
- Si desea dejar de tomar las minipíldoras, consulte con el personal médico antes de hacerlo.
- Vea a su médico si siente dolor abdominal severo, dolores de cabeza frecuentes o atrasos en la menstruación después de habersele normalizado.

Ventajas:

- Sus menstruaciones pueden ser menos abundantes y con menos calambres.
- Usted recupera su fertilidad en cuanto deja de tomar las minipíldoras.
- No tiene que interrumpir el acto sexual.
- Tiene menos riesgo de contraer enfermedad inflamatoria pélvica (EIP).
- No afecta la alimentación con el pecho.

Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Deberá acordarse de tomarse una mini-píldora todos los días a la misma hora.
- Puede tener periodos irregulares o ausencia de periodos (regla).
- Puede sentir náuseas, leve aumento de peso, dolores de cabeza, malestar en los senos, cambios en su estado de ánimo y/o acné.
- Si queda embarazada, aumentan sus probabilidades de tener un embarazo fuera del útero (lo cual raramente ocurre).

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 5 de cada 100 mujeres podría quedar embarazada en un año mientras usa las minipíldoras.



Condón (masculino)



¿Cómo funciona el condón?

- El condón cubre el pene erecto para evitar que el semen entre a la vagina.
- Algunas marcas de condones contienen espermicida que mata el espermatozoide.

¿Cómo se usa el condón?

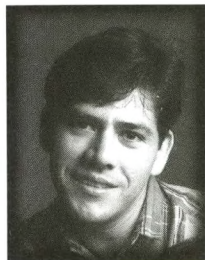
- Cada vez que tenga relaciones sexuales, utilice un condón nuevo.
- Guarde los condones en un lugar fresco y seco.
- Tenga varios condones listos para usarse.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Tenga cuidado de no dañar el condón cuando abra el paquete.
- Asegúrese de que la vagina esté húmeda cuando el pene entre. Puede utilizar lubricantes a base de agua.
- No utilice lubricantes a base de aceite ni medicamentos vaginales cuando utilice condones de látex, porque éstos pueden dañar el látex.
- Si no ha sido circuncidado, jale el prepucio hacia atrás antes de colocarse el condón.
- Oprima la punta del condón mientras se lo pone.
- Deslice el condón sobre el pene erecto antes de que el pene entre en contacto con la vagina o cualquier otro orificio del cuerpo.
- Si comienza a ponerse el condón incorrectamente, deséchelo y use uno nuevo.
- Asegúrese de que el condón esté firmemente puesto y que no se deslice.
- Detenga el condón en la base del pene cuando vaya a entrar o salir de la vagina.
- Quítese el condón inmediatamente después de eyacular (venirse).

Ventajas:

- Los condones de látex y de plástico protegen contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluso el VIH/SIDA, la infertilidad y otros problemas serios de salud.
- Son fáciles de traer, usar y comprar. No necesita receta.
- No afecta la alimentación con el pecho.

Posibles desventajas o problemas:

- Algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden infectar el cuerpo a través de áreas que el condón no cubre.
- Los condones que son hechos a base de membranas naturales no deben usarse para protegerse de las ETS y el VIH/SIDA.
- El condón se puede romper o deslizarse durante el acto sexual.
- Ponerse un condón puede parecer una interrupción.
- Puede que su pareja no desee usar condones.
- Puede que usted padezca o desarrolle alergia al látex. (Puede usar condones de poliuretano.)
- La sensación puede parecer diferente cuando se usa un condón.



¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 14 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan condones.
- Menos mujeres quedan embarazadas cuando utilizan espermicida con los condones.

El diafragma



¿Cómo funciona el diafragma?

- Una cubierta suave de látex se ajusta dentro de la vagina cubriendo el cérvix (cuello uterino).
- Impide a los espermatozoides llegar a los óvulos.
- Contiene crema o jalea espermicida que mata el espermatozoide.

¿Cómo se usa el diafragma?

- Un personal médico le toma las medidas para el diafragma a la mujer.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Sostenga el diafragma frente a una luz para revisar que no tenga agujeros, rasgaduras o esté roto.
- Aplique jalea o crema espermicida dentro del diafragma.
- Insértese el diafragma en la vagina según las instrucciones del personal médico.
- Si va a tener relaciones sexuales otra vez, aplíquese más espermicida sin removerse el diafragma.
- Asegúrese de que la vagina esté húmeda cuando entre el pene. Puede usar lubricantes a base de agua.
- No utilice lubricantes a base de aceite ni medicamentos vaginales cuando utilice el diafragma de látex porque pueden dañar el látex.
- No se remueva el diafragma ni se aplique duchas vaginales por 6-8 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- No se deje el diafragma puesto por más de 24 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- Para removerse el diafragma, lávese las manos, coloque su dedo en el borde del diafragma y hálelo hacia abajo y hacia afuera.
- Lave el aplicador de espermicida y el diafragma con agua tibia y jabón, séquelos y guárdelos en un lugar limpio, fresco y seco.

Ventajas:

- El diafragma se puede usar en repetidas ocasiones si se le da el cuidado apropiado.
- Ayuda a proteger contra la infertilidad y el cáncer cervical.
- Puede ser utilizado con el condón masculino.
- El diafragma protege durante 6 horas, por lo tanto se puede insertar de antemano.
- El diafragma puede ser usado durante la menstruación.
- No afecta la alimentación con el pecho.

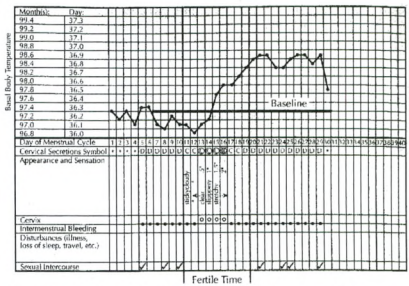
Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Puede que usted padezca o desarrolle alergia al espermicida o al látex.
- Podría tener que practicar para aprender a ponérselo.
- El diafragma se puede mover de sitio.
- El diafragma puede causar irritación cervical o vaginal.
- Usted podría tener más infecciones vaginales o del tracto urinario.
- Deberá tomarse las medidas para el diafragma nuevamente después de un embarazo, aborto, aborto espontáneo o si pierde o aumenta más de 10 libras de peso.
- Debe pedirle al personal médico que le reemplace el diafragma al cabo de 2 años.
- Un diafragma que no tenga las medidas adecuadas para una mujer puede ocasionarle calambres, dolor de vejiga o dolor rectal. (Deberán tomarse las medidas nuevamente.)
- A los hombres puede que no les guste la sensación del diafragma durante el acto sexual.
- Puede ocasionar Síndrome Tóxico (raro). Consulte con el personal médico inmediatamente si sufre de fiebre alta súbita, vómitos, diarrea, mareos, pérdida de conocimiento, síntomas parecidos a los de la influenza, o una erupción en la piel similar a una quemadura de sol.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 20 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan el diafragma.

Método natural de planificación familiar (NFP)



¿Cómo funciona el método natural de planificación familiar?

- Las mujeres aprenden a identificar su periodo de fertilidad (cuándo pueden quedar embarazadas) y evitan tener relaciones sexuales durante ese tiempo.

¿Cómo se usa la planificación familiar natural?

- Mediante clases especiales se les enseña a mujeres y a parejas a estar atentos y a llevar un registro de ciertos indicadores del cuerpo tales como: temperatura, mucosa vaginal y menstruaciones, de manera que puedan saber cuándo son fértiles.
- Evite tener relaciones sexuales durante el periodo de fertilidad.

Ventajas:

- Educa respecto al cuerpo de la mujer y cómo planificar un embarazo.
- Puede ayudar a unir a la pareja.
- Sabrá cómo quedar embarazada cuando esté preparada.
- No necesita medicamentos ni tiene efectos secundarios.
- A la mujer le será más fácil detectar si tiene una infección vaginal.

Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Deberá evitar las relaciones sexuales durante el periodo de fertilidad.
- Puede que le sea difícil determinar su periodo de fertilidad si utiliza productos vaginales o tiene una infección vaginal, menstruaciones irregulares, está enferma, tiene cambios en su rutina, o no ha dormido lo suficiente.
- Su pareja tiene que cooperar.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 20 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan la planificación familiar natural. Funciona mejor cuando solo se tiene relaciones sexuales después de la ovulación.



Condón (femenino)



¿Cómo funciona el condón?

El condón se coloca dentro de la vagina para evitar que el espermatozoide llegue al óvulo.

¿Cómo se usa el condón femenino?

- Tenga varios condones listos para usarse.
- Utilice un condón nuevo: cada vez que tenga relaciones sexuales; si el aro exterior se desliza dentro de la vagina; y/o si se le sale el condón.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Ponga el lubricante que viene con el condón en la parte de adentro del condón o al pene.
- Puede utilizarse con espermicidas.
- Introduzca el aro interior lo más adentro de la vagina posible.
- Asegúrese de que el aro exterior se mantenga fuera de la vagina para cubrir los labios de la vagina y la base del pene.
- Asegúrese de que el pene entre dentro del condón femenino.
- Remuévalo inmediatamente después de la eyacuación (venirse), antes de ponerse de pie.
- Apriete y tuerza el aro exterior antes de quitárselo, para evitar que el semen se salga del condón. No lo tire en el excusado (inodoro).
- No se debe usar junto con el condón masculino (se pueden pegar los condones).

Ventajas:

- Ofrece protección contra algunas ETS y el VIH/SIDA, infertilidad, y otros problemas médicos serios.
- Fácil de comprar y traer. No necesita receta.
- Puede insertarse hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales.
- No afecta la alimentación con el pecho.

Posibles problemas o desventajas:

- Algunas enfermedades de transmisión sexual (ETS) pueden infectar el cuerpo a través de áreas que el condón no cubre.
- Puede romperse o salirse de sitio durante el sexo.
- Puede que el aro que se deja en la parte exterior de la vagina resulte incómodo.
- Ponerse el condón femenino puede parecer una interrupción.

Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 21 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan condones femeninos.
- Menos mujeres quedan embarazadas cuando utilizan espermicida con los condones.



Espermicida en espuma, jalea, crema, supositorio y lámina anticonceptiva



Cómo funciona el espermicida:

- La espermicida mata a los espermatozoides.

Cómo se usa el espermicida:

- Siempre tenga un abasto adicional disponible por si se le termina.
- Utilícelo antes de tener relaciones sexuales.
- Agite la lata de espuma por lo menos 20 veces antes de llenar el aplicador.
- Inserte el espermicida bien adentro de la vagina antes de empezar el acto sexual.
- Lea las instrucciones del producto respecto al tiempo de espera que se requiere antes de tener relaciones sexuales.
- Déjese el espermicida y no se aplique una ducha vaginal por 6 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- Lave los aplicadores con agua tibia y jabón.

Ventajas:

- Fácil de comprar. No necesita receta.
- Puede servir de lubricante.
- No afecta la alimentación con el pecho.
- Se puede usar con otros métodos de control de la natalidad.

Posibles problemas o desventajas:

- No proteja contra el VIH y ciertos tipos de ETS.
- Podría tener más infecciones vaginales o del tracto urinario.
- Puede ser difícil determinar si la lata está vacía.
- Puede que esté usando muy poco espermicida.
- Podría irritar el pene o la vagina.
- Aplicar el espermicida puede parecer una interrupción de la relación sexual.
- Puede desarrollar alergia a los agentes químicos en el espermicida.



¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 26 de cada 100 mujeres podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan espermicidas.

La tapita cervical

¿Cómo funciona la tapita cervical?

- Se coloca dentro de la vagina un protector suave hecho de látex que recubre el cérvix (cuello uterino).
- Impide a los espermatozoides llegar al óvulo.
- Contiene crema o jalea espermicida que mata al espermatozoide.

¿Cómo se usa la tapita cervical?

- El personal médico le toma a la mujer las medidas y le enseña cómo se usa.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Sostenga la tapita cervical frente a una luz para revisar que no tenga agujeros, rasgaduras o esté roto.
- Aplique jalea o crema espermicida dentro de la tapita cervical.
- Insértese la tapita cervical en la vagina por lo menos 30 minutos antes de tener relaciones sexuales.
- Utilice un método anticonceptivo alternativo durante la menstruación. No use la tapita cervical.
- Al insertar la tapita cervical asegúrese de que cubre el cérvix (cuello uterino) totalmente.
- Asegúrese de que la vagina está húmeda cuando entra el pene. Puede usar lubricantes a base de agua.
- No utilice lubricantes a base de aceite ni medicamentos vaginales cuando utilice de la tapita cervical de látex, pues podrían dañar el látex.
- No lo remueva durante las 6-8 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- No se aplique duchas vaginales durante las 6-8 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- No se deje la tapita cervical puesto por más de 24 horas después de haber tenido sexo.
- Para removerse la tapita cervical, lávese las manos, oprima en el borde del protector hasta eliminar la succión, enganche el dedo en el borde y muévelo de lado a lado a la vez que lo hala hacia afuera.
- Lave el aplicador de espermicida y la tapita cervical con agua tibia y jabón, séquelos y guárdelos en un lugar limpio, fresco y seco.



Ventajas:

- La La tapita cervical puede usarse en repetidas ocasiones si se le da el cuidado apropiado.
- Puede ser utilizado con el condón del hombre.
- Se puede insertar de antemano.
- No necesita aplicar más espermicida para realizar el acto sexual repetidas veces.
- Puede proteger contra la infertilidad.
- No afecta la alimentación con el pecho.

Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra el VIH/SIDA ni otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Puede que usted padezca o desarrolle alergia al espermicida o al látex.
- Podría tener que practicar para aprender a ponérselo.
- Se puede mover de sitio.

(continuado en la proxima pagina)

- Puede causar irritación cervical o vaginal.
- A los hombres puede que no les guste la sensación de la tapita cervical durante el acto sexual.
- Un tapita cervical que no tenga las medidas adecuadas para una mujer puede ocasionarle calambres, dolor de vejiga o dolor rectal. (Deberán tomarle las medidas nuevamente.)
- Deberá esperar seis semanas después de haber tenido un bebé, un aborto espontáneo o un aborto, para que un médico pueda tomarle nuevamente las medidas para la tapita cervical.
- Debe pedirle a su médico que le tome nuevas medidas y remplace la tapita cervical al cabo de 2 años.
- Puede ocasionar Síndrome Tóxico (raro). Consulte con el personal médico inmediatamente si sufre de fiebre alta súbita, vómitos, diarrea, mareos, pérdida de conocimiento, síntomas parecidos a los de la influenza, o una erupción en la piel similar a una quemadura de sol.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 20 de cada 100 mujeres (que no han tenido embarazos previos) podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan el protector cervical.
- En casos típicos, 40 de cada 100 mujeres (con embarazos previos) podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan el protector cervical.

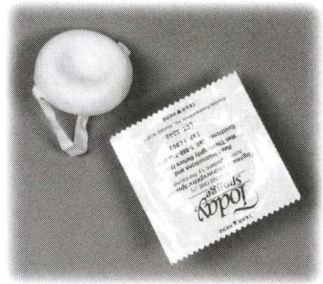
La esponja

¿Cómo funciona la esponja?

- Se coloca dentro de la vagina una esponja de poliuretano que recubre el cérvix (cuello uterino).
- Le impide a los espermatozoides llegar al óvulo.
- La esponja contiene espermicida que mata al espermatozoide.

¿Cómo se usa la esponja?

- Consulte a su médico antes de usar la esponja si recientemente ha dado a luz, ha tenido un aborto espontáneo o se ha hecho un aborto.
- Las esponjas se pueden comprar en muchos de los lugares en que se compran los condones.
- Tenga un método alternativo para utilizarlo durante la menstruación.
- Lávese las manos con agua y jabón.
- Humedezca la esponja con unas gotas de agua limpia y exprímala para activar el espermicida.
- No enjuague ni le exprima la espuma antes de insertársela.
- Antes de tener relaciones sexuales, doble la esponja e introdúzcala en la vagina con el gancho en dirección contraria a el cérvix (cuello uterino). Tenga cuidado de no dañar la esponja con las uñas.
- Asegúrese de que la esponja le cubre el cérvix (cuello uterino) totalmente.
- Asegúrese de que la vagina esté húmeda cuando entre el pene; puede añadir lubricante.
- No se remueva la esponja por 6-8 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- No se aplique duchas vaginales por 6-8 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- No se deje la esponja puesta por más de 24 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- Antes de removerse la esponja, lávese la manos, luego inclínese hacia abajo como si fuera a evacuar. Hale suavemente el gancho de la esponja con un dedo. También puede insertar cuidadosamente un dedo entre la esponja y el cérvix (cuello uterino) y mover la esponja hacia arriba para retirarla del cérvix (cuello uterino).
- Si va a tener relaciones sexuales más de una vez, utilice una esponja nueva cada 24 horas.
- La esponja debe ser removida no más de 24 horas después de haber sido insertada.
- Al remover la esponja, examínela para asegurarse de que no este rota y de que no se quedó parte de ella dentro de la vagina. Luego deséchela.
- Utilice un método anticonceptivo alternativo durante la menstruación.



Ventajas:

- Puede ser utilizada con el condón masculino.
- Protege por 24 horas de modo que se puede insertar de antemano.
- Puede realizar el acto sexual repetidas veces sin usar una esponja nueva. Reemplace la esponja cada 24 horas.
- Para usar la esponja, no se necesita acudir al personal médico para que le tomen las medidas.
- No afecta la alimentación con el pecho.

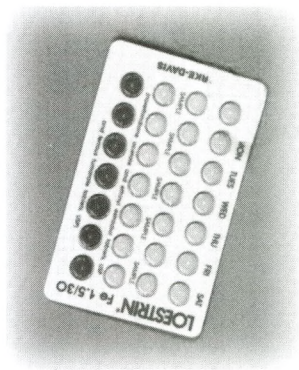
Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Puede que usted tenga o desarrolle alergia al espermicida en la esponja.
- Podría tener que practicar para aprender a insertarla.
- Puede ocasionar sequedad vaginal.
- La esponja se puede mover de sitio.
- La esponja puede causar infecciones vaginales o del tracto urinario.
- No se puede usar la esponja durante la menstruación.
- No funciona tan bien para mujeres que han estado embarazadas.
- Puede ocasionar Síndrome Tóxico (raro). Consulte con el personal médico inmediatamente si sufre de fiebre alta súbita, vómitos, diarrea, mareos, pérdida de conocimiento, síntomas parecidos a los de la influenza, o una erupción en la piel similar a una quemadura de sol.

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- En casos típicos, 20 de cada 100 mujeres (que no han tenido embarazos previos) podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan la esponja.
- En casos típicos, 40 de cada 100 mujeres (con embarazos previos) podrían quedar embarazadas en un año mientras utilizan la esponja.

Métodos anticonceptivos de emergencia



El método anticonceptivo de emergencia podría funcionar de una o más maneras:

- Evita que el óvulo salga del ovario.
- Cambia la membrana del útero de manera que un óvulo fertilizado no logre implantarse.
- Le impide al espermatozoide llegar al óvulo.
- El dispositivo intrauterino impide al espermatozoide fertilizar el óvulo.

¿Cómo se usa el método anticonceptivo de emergencia?

- No utilice las píldoras del método anticonceptivo de emergencia como su método anticonceptivo de costumbre, ya que otros métodos funcionan mejor.
- Una hora antes de tomarse las píldoras del método anticonceptivo de emergencia deberá tomarse una píldora contra las náuseas.
- La mujer se toma las píldoras del método anticonceptivo de emergencia no más de 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales.
- Doce horas después vuelve a tomarse las píldoras del método anticonceptivo de emergencia. No tome píldoras adicionales.
- No tenga relaciones sexuales sin protección después de haberse tomado las píldoras del método anticonceptivo de emergencia.
- Otra opción es hacerse colocar en el útero un dispositivo intrauterino que emite cobre, durante los 5 días siguientes a haber tenido relaciones sexuales sin protección.
- Consulte al personal médico para una prueba de embarazo si no le llega su menstruación en un plazo de 3 semanas.

Ventajas:

- Puede ser utilizado para prevenir el embarazo una vez que se ha realizado el acto sexual.
- Los métodos anticonceptivos de emergencia no dañarían un embarazo.

Posibles problemas o desventajas:

- No ofrece protección contra enfermedades de transmisión sexual (ETS) ni el VIH/SIDA.
- Las pastillas del método anticonceptivo de emergencia no funcionan tan bien como otros métodos anticonceptivos.
- Puede ocasionar náuseas/vómitos, fatiga, dolor de cabeza, dolor abdominal o sensibilidad en los senos.
- No ofrece protección contra el embarazo si el acto sexual sin protección ocurre después de haber tomado las pastillas del método anticonceptivo de emergencia.
- Si está usando un dispositivo intrauterino, puede tener los problemas comunes asociados al dispositivo intrauterino (vea la sección de dispositivo intrauterino).

¿Qué tan efectivo es para evitar embarazos?

- Cuando no se utiliza control de la natalidad, 85 de cada 100 mujeres pueden quedar embarazadas en un año.
- Si 100 mujeres tienen relaciones sexuales sin protección, alrededor de 8 quedarán embarazadas, pero con las pastillas del método anticonceptivo de emergencia, solo 2 quedarían embarazadas.
- Si 100 mujeres tuvieran relaciones sexuales sin protección y se les tratara con las pastillas del método anticonceptivo de emergencia a base de progestina solamente, posiblemente una de ellas quedaría embarazada.
- En casos típicos, 1 de cada 100 mujeres quedaría embarazada en un año mientras está utilizando el dispositivo intrauterino que emite cobre.
- Mientras más espere después de haber tenido relaciones sexuales, menos posibilidad hay de que las píldoras puedan evitar el embarazo.

(continado en la proxima pagina)

Otra opción para anticonceptivos de emergencia:

- Otra opción es tener un Dispositivo Intra-Uterino (IUD) que contiene cobre, colocado en la matriz, dentro de cinco días después de tener relaciones sexuales sin protección. Si usted interesada en esta opción, discúlato con su proveedor de salud que le atiende.
- En casos típicos, 1 de cada 100 mujeres quedará embarazada en un año mientras usa Dispoitivo Intra-Uterino (IUD) que contiene cobre.

LO QUE *DEBE* HACER

- * Use su método como se le ha instruido.
- * Llame a la clínica se tiene problemas o preguntas.
- * Sepa la fecha de su ultima regla.
- * Anime a su pareja que participe en escoger y usar su método anticonceptivo.
- * Protéjase contra ETS (enfermedades transmitidas sexualmente o VIH/SIDA).
- * Tome responsabilidad cuando tenga el sexo.
- * Llame la clínica si tiene ardimiento, descarga, o mal olor del pene o la vagina.
- * Llame la clínica si su pene o vagina tiene granos o si siente comezón.
- * Llame la clínica si no tiene su regla.

LO QUE *NO DEBE* DE HACER

- * **No tenga relaciones sexuales sin usar su método anticonceptivo (solo que quiera estar embarazada).**
- * **No olvide usar su método anticonceptivo.**
- * **No deje que sus amigas escojan su método anticonceptivo.**
- * **No crea que es posible saber si una persona tiene una ETS (enfermedades transmitidas sexualmente o VIH/SIDA) solo con mirarlo.**
- * **No comparta su método que se le a recetado con su amiga.**
- * **No espere que se acabo su método anticonceptivo antes de llamar la clínica para reemplazo.**
- * **No se debe de duchar. Ducharse aumenta el riesgo de infecciones de la vagina.**
- * **No piense que no puede contagiarse de enfermedades transmitidas sexualmente (ETS) o VIH/SIDA cuando tiene relaciones sexuales orales o anales sin protección. ¡Sí se puede contagiar!**

**Para buscar una clínica de
planificación cercana, visite el
*Localizador de clínicas de
planificación familiar* en:**

www.tdh.state.tx.us/women/locator.htm

ProtectTexas™
Texas Department of Health
Bureau of Women's Health
Division of Family Planning

This publication was supported by Title X (grant number: 6FPHPA060898-20-04) of The Public Health Services Act and Title XX of The Social Services Block Grant, and its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the United States Department of Health and Human Services.

Stock No. 1-71A
2/04