








# ¿Cuál método contraceptivo es el correcto para mí?

Nota: Esta información tiene como intención servir como una guía general para dejarle saber sobre las diferentes opciones contraceptivas disponibles. Por favor consulte con su doctor o proveedor de servicio de planificación familiar para obtener detalles completos sobre cuál método es el correcto para usted.

Los artículos resaltados son Contraceptivos Reversibles de Larga Acción (LTRC por sus siglas en inglés), también conocidos como Contraceptivos Reversibles de Largo Término (LTRC por sus siglas en inglés).






## Contraceptivos Hormonales

Los contraceptivos hormonales funcionan al prevenir el escape de un óvulo de sus ovarios hacia adentro del útero. Los mismos también crean un ambiente que interfiere con el movimiento de la espermatozoos o genera disfunciones en el funcionamiento de la espermatozoos.

	Descripción	¿Cuán efectivo es este método (con uso perfecto)?	¿Con qué frecuencia necesita usarlo?	¿Cuán rápidamente puedo verme embarazada si dejo de usarlo?	¿Tengo que ver a mi profesional de cuidado de la salud para comenzar?	¿Necesito una receta médica?	¿Protege contra el VIH y ETS ? <sup>1</sup>
	<b>Implante Etonogestrel</b> Una capsula del tamaño de un fósforo implantada en el brazo superior de una mujer que dispensa una dosis continua de hormonas	99.9% efectivo	Implantes ofrecen control de natalidad por hasta 3 años	Una vez removido, la fertilidad puede volver en días.	Si, un profesional de cuidado de la salud inserta y remueve el implante	Si	No
	<b>Dispositivo Intrauterino Liberador de Progesterina (DIU)</b> Un dispositivo pequeño colocado en el útero por un profesional de cuidado de la salud	99% efectivo	El término de uso sugerido es de 5 años o menos	Una vez removido, la fertilidad puede volver dentro de un año	Si, un profesional de cuidado de la salud inserta y remueve el DIU	Si	No
	<b>Parcho Contraceptivo</b> Un parcho delgado que dispensa una dosis continua de hormonas a través de la piel a la circulación sanguínea durante 7 días	99% efectivo	Se aplica semanalmente por 3 semanas. No se aplica durante la cuarta semana	Una vez cese, puede tomar varios ciclos antes de que pueda quedar embarazada	Si, usted necesitará aprender cómo aplicar el parcho correctamente	Si	No
	<b>Inyecciones Contraceptivas</b> Un tipo de método contraceptivo hormonal que se administra como una inyección (vacuna) en su brazo, muslo, o nalga	99% efectivo	Usted recibe una inyección mensualmente o cada 3 meses	La ovulación puede ser demorada por hasta un año	Si, un profesional de cuidado de la salud administra la inyección	Si	No
	<b>Aro Vaginal</b> El aro vaginal es insertado dentro de la vagina y dispensa hormonas a través de un periodo de 3 semanas	99% efectivo	Es insertado mensualmente y dejado en su lugar por 3 semanas. Se remueve en la cuarta semana	Una vez cese, tomará varios ciclos antes de que pueda quedar embarazada	Si, usted necesitará aprender cómo insertar y remover el aro vaginal correctamente	Si	No
	<b>Contraceptivo Oral (La Pastilla)</b> Los contraceptivos orales son pastillas pequeñas tomadas diariamente	95 a 99% efectivas	Usted debe tomar la pastilla aproximadamente a la misma hora cada día	Una vez cese, puede tomar varios ciclos antes de que pueda quedar embarazada	Si, ya que hay muchas opciones disponibles, necesitará consultar con su profesional de cuidado de la salud para seleccionar la correcta	Si	No
	<b>Pastilla Contraceptiva de Emergencia (levonorgestral)</b> Una pastilla pequeña tomada dentro de 72 horas luego de haber tenido relaciones sexuales sin protección o de un fallo en un método contraceptivo	89% efectiva, si la misma es tomada dentro de 72 horas	Use dentro de 72 horas luego de relaciones sexuales sin protección o de un fallo contraceptivo	Si esta pastilla, no hay protección contra un embarazo	Si es menor de 18 años, necesitará una receta médica. Si es mayor de 18 años, la misma puede comprarse sin receta	Si es menor de 18 años, si	No

## Contraceptivos No Hormonales

Los contraceptivos no hormonales previenen el embarazo ofreciendo una barrera contra la espermatozoos, o creando un ambiente que interfiere con el movimiento o genera disfunción en la espermatozoos. Estos métodos no utilizan hormonas, así que no interfieren con su ciclo menstrual natural.

	Descripción	¿Cuán efectivo es este método (con uso perfecto)?	¿Con qué frecuencia necesita usarlo?	¿Cuán rápidamente puedo verme embarazada si dejo de usarlo?	¿Tengo que ver a mi profesional de cuidado de la salud para comenzar?	¿Necesito una receta médica?	¿Protege contra el VIH y ETS ? <sup>1</sup>
	<b>Dispositivo Intrauterino (conteniendo cobre)</b> Un dispositivo pequeño implantado en el útero por un doctor u otro profesional del cuidado de la salud	99% efectivo	Una vez insertado en el útero, puede dejarse implantado entre 1 a 10 años	Una vez removido, la fertilidad puede regresar en aproximadamente 1 mes	Si, su profesional de cuidado de la salud inserta y remueve el DIU	Si	No
	<b>Condón Masculino</b> Un profiláctico que cubre el pene previniendo que la espermatozoos entre en el útero	87 a 97% efectivo	Un condón nuevo debe ser utilizado cada vez que tenga relaciones sexuales	Si este profiláctico, no hay protección contra el embarazo	No, sin embargo, se recomienda que informe a su profesional de cuidado de la salud que usted está usando condones	No	Si
	<b>Diafragma</b> Un diafragma es un dispositivo de látex, goma o silicona suave que cubre la cerviz y previene que la espermatozoos entre en el canal cervical	80 a 94% efectivo	Debe ser utilizado cada vez que tenga relaciones sexuales (y espermatozoos nuevo debe ser aplicado cada vez); puede ser insertado 6 a 8 horas antes	Si este dispositivo, no hay protección contra el embarazo	Si, es necesario tomar sus medidas y usted debe aprender a usar el diafragma	Si	No
	<b>Condón Femenino</b> Un dispositivo de plástico lubricado insertado en la vagina, cubriendo la cerviz, previniendo que la espermatozoos entre en el canal cervical	79 a 95% efectivo	Un condón nuevo debe ser utilizado cada vez que tenga relaciones; puede ser insertado hasta 8 horas antes	Si este dispositivo, no hay protección contra el embarazo	No, sin embargo, se recomienda que informe a su profesional de cuidado de la salud que usted está usando condones	No	Si
	<b>Espumicidas</b> Espuma, crema, jalea, film o supositorio químico que es insertado en la vagina, los cuales matan a la espermatozoos al contacto	74 a 94% efectivos, usando una barrera vaginal aumenta su efectividad	Debe ser utilizado cada vez que tenga relaciones; puede ser insertado no más de 1 hora antes	Si este dispositivo, no hay protección contra el embarazo	No, sin embargo, informe a su profesional de cuidado de la salud. Puede que se le recomiende utilizar un método contraceptivo adicional	No	No

## Unas Notas Sobre la Planificación Familiar Natural

La planificación familiar natural es la práctica de evitar relaciones sexuales durante el "período fértil" de la mujer, la porción del ciclo menstrual en donde la probabilidad de embarazo es mayor. Hable con su profesional de cuidado de la salud para obtener más información sobre los diferentes métodos de planificación familiar natural. Por favor tenga en cuenta que aunque es más efectivo que no utilizar ningún método contraceptivo, la planificación familiar natural tiene una tasa de fracaso alta.

<sup>1</sup>VIH = Virus de Inmunodeficiencia Humana; ETS = Enfermedad Transmitida Sexualmente

Fuente: *Contraceptive Technology*, Décimoctava Edición Revisada; y [www.orthowomenshealth.com](http://www.orthowomenshealth.com)