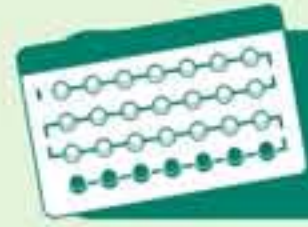


¿Conoce usted sus opciones de planificación familiar?

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



Anticonceptivos orales combinados

- Método eficaz y reversible sin demora.
- Tome una píldora diaria y comience los paquetes nuevos a tiempo para obtener la máxima eficacia.
- Puede ocurrir sangrado o goteo entre períodos, especialmente al principio. No es dañino. El sangrado mensual será 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.
- Es seguro para casi todas las mujeres. Las complicaciones graves son muy raras.
- Puede ser usado a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.
- Ayuda 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 eficaz y seguro.
- Requiere una inyección cada 3 meses (13 semanas) si es DMPA, o cada 2 meses si es NET-EN. Si regresa pasadas las 2 semanas 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. Puede 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.
- Puede ser usado a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.
- 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.
- Puede haber inyectables mensuales disponibles. 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 evitar 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. Por lo general son menos eficaces cuando 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. La inserción causa un poco de dolor.
- 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.



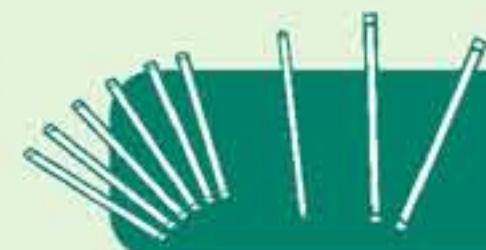
Esterilización femenina

- 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. Por lo general 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 capacidad ni en la sensación sexual.



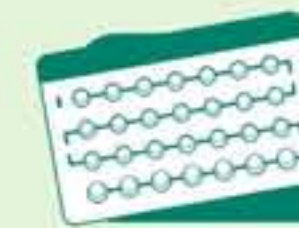
MELA (Método de la lactancia amenorrea)

- Un método de planificación familiar basado en la lactancia materna, hasta por 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 planificar el uso de 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 eficaces por hasta 3, 5 ó 7 años, dependiendo del implante.
- Pueden ser usados a cualquier edad, ya sea que la mujer haya tenido hijos o no.
- 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 o goteo entre períodos, o puede suspenderse el sangrado mensual. No son dañinos.
- Seguros 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.

Las píldoras anticonceptivas de emergencia ayudan a evitar 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.



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 algunos días. Algunos hombres tienen dolor prolongado.
- No tiene ningún efecto en la capacidad ni en la sensación sexual.



Diafragma con espermicida

- Se coloca 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 se presenta con más frecuencia.



Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

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

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@jhucp.org. Este afiche actualiza y reemplaza a otras ediciones anteriormente publicadas. La realización de este afiche fue posible gracias al apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, Global, GH/PRH/PEC, bajo los términos de la Subvención 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 severa, los inyectables administrados cada 2 y 3 meses. |
| Está amamantando en forma exclusiva o casi exclusiva 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 acomodar el diafragma correctamente. |
| Ciertas enfermedades graves poco comunes del corazón, los vasos sanguíneos o del hígado, o cáncer de mama | AOC, inyectables, PSP, implantes. Pregunte a su proveedor. |
| Cefalea por migraña (un tipo de dolores de cabeza severo) y además tiene 35 años de edad o más | AOC, inyectables mensuales. Pregunte a su proveedor. |
| Migraña con aura (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 biliar | AOC. Pregunte a su proveedor. |
| Algunas 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. (Incluso 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 1 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 lactancia amenorrea (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 este método correctamente cada vez que tenga 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 DosDías) pueden ser más fáciles de usar.

Menos eficaz
Aproximadamente 30 embarazos por 100 mujeres en un año



Retiro, espermicidas: Use este método correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

Nota: Para obtener orientación específica, consulte también las normas nacionales.



USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS
UNIDOS DE AMÉRICA

