

# Anticoncepción



¿Cuál es la mejor opción para usted?

# ¿Cómo escojo una opción?

## PIÉNSELO

Elegir un método anticonceptivo es una decisión importante. Hay muchas cosas a tener en cuenta a la hora de elegir el método más adecuado para usted. Antes de escoger una opción, pregúntese lo siguiente:

- ¿Durante cuánto tiempo deseo prevenir los embarazos?
- ¿Me acordaré de tomar una píldora todos los días?
- ¿Qué método se adapta mejor a mi estilo de vida?
- ¿Usaremos mi pareja y yo un método de barrera (como un preservativo) todas las veces?
- ¿Me siento lo suficientemente cómoda al tocar mi cuerpo para usar un anillo, un diafragma o espuma?
- ¿Qué opino sobre usar hormonas (como la píldora)?
- ¿Deseo algo que pueda reducir mi acné o que me ayude para que mis menstruaciones sean menos abundantes y menos dolorosas?
- ¿Cuánto tiempo estoy dispuesta a dedicar para asegurarme de tener mi método anticonceptivo cuando lo necesite?  
¿Deseo protección diaria o sólo cuando la necesite?
- Los condones son la forma más eficaz de protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS). ¿Estaremos mi pareja y yo dispuestos a usar condones además de otro método anticonceptivo que yo elija?
- ¿Necesito un método con el que nadie pueda interferir?
- ¿Qué nivel de riesgo de embarazo considero aceptable?
- ¿Estoy lista para terminar de forma permanente mi posibilidad de concebir o convertirme en madre de un bebé?

## HABLE SOBRE ESTO....

- con su(s) pareja(s)
- con su profesional de la salud

## ACTÚE DE ACUERDO CON SU ANÁLISIS

¿Sabía que aproximadamente la mitad de los embarazos en los Estados Unidos son “sorpresas”? Después de analizar las ventajas y las desventajas, es importante elegir el método que mejor se adapte a su estilo de vida. Es posible que deba probar más de un método antes de encontrar el que sea mejor para usted. Usar un método anticonceptivo eficaz es una forma importante de cuidar su salud al evitar los embarazos no planeados.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico o enfermera especializada.

# Métodos anticonceptivos

## DIU

PÁGINA 4

Un pequeño dispositivo de plástico con forma de “T” que se coloca dentro del útero para evitar que los espermatozoides se unan al óvulo.

## HORMONAS

PÁGINAS 5-9

Se libera gradualmente una pequeña cantidad de hormonas y esto evita que los ovarios liberen un óvulo cada mes y/o hace más espesa la mucosidad del cuello del útero, lo que puede bloquear los espermatozoides para que no lleguen al útero.

- Implante
- Píldora
- Parche
- Inyecciones
- Anillo vaginal

## BARRERA

PÁGINAS 10-12

Se bloquea a los espermatozoides para que no lleguen al óvulo.

- Preservativo, hombres
- Diafragma
- Preservativo, mujeres

## OTRAS OPCIONES

PÁGINAS 13-15

- Esponja
- Coito interrumpido
- Abstinencia
- Espermicida
- Esterilización

## ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA PÁGINAS 15-16

Pastillas que se toman para ayudar a prevenir un embarazo después de tener relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo, o después de tener relaciones sexuales donde falla el método anticonceptivo usado.

## ¿CÓMO OBTENGO EL MÉTODO

PÁGINA 16

## ANTICONCEPTIVO QUE HE ELEGIDO?

---

## RIESGO DE EMBARAZO

“Riesgo de embarazo” se refiere al nivel de eficacia para prevenir embarazos del método anticonceptivo usado. Un riesgo del 3 al 5 por ciento significa que si 100 mujeres usan el método durante un año, de 3 a 5 de ellas quedarán embarazadas. El riesgo de embarazo para usted puede ser mayor o menor del indicado dependiendo de si sigue bien las instrucciones o no. El riesgo puede ser mayor si olvida tomar una píldora anticonceptiva, se aplica una inyección después de tiempo o si no se cambia el parche exactamente en el momento indicado. Considerar el riesgo de embarazo puede ayudarla a decidir qué opción es la más adecuada para usted.

# DIU

Dispositivo intrauterino

## ¿QUÉ ES?

Un pequeño dispositivo de plástico con forma de “T” que se coloca dentro del útero para evitar que los espermatozoides se unan al óvulo. Hay dos tipos de dispositivos intrauterinos: uno es de plástico y libera una hormona y el otro es de cobre y no libera hormonas.

## RIESGO DE EMBARAZO

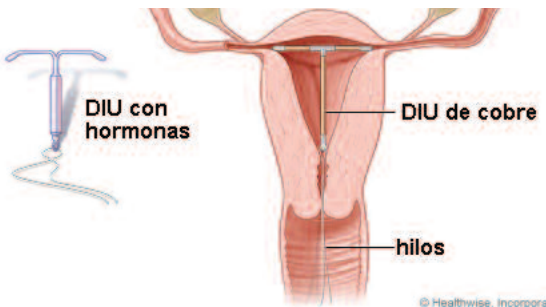
- Menos del 1 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- No interrumpe la actividad sexual.
- Es prácticamente invisible; hable con su médico antes de usar un DIU si desea que sus parejas no lo noten durante la relación sexual.
- No debe tomar una píldora cada día.
- El DIU con hormona puede hacer que las menstruaciones sean menos dolorosas y que haya menos sangrado.

## DESVENTAJAS

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Puede haber manchas de sangre entre las menstruaciones con ambos tipos de DIU.
- Los efectos secundarios del DIU sin hormonas pueden incluir más cólicos y menstruaciones más abundantes.



# Implante anticonceptivo

## ¿QUÉ ES?

Una pequeña barra flexible que se coloca justo debajo de la piel en el antebrazo y que libera una hormona que evita la ovulación y que también hace más espesa la mucosidad del cuello del útero para evitar que los espermatozoides lleguen al útero.

## RIESGO DE EMBARAZO

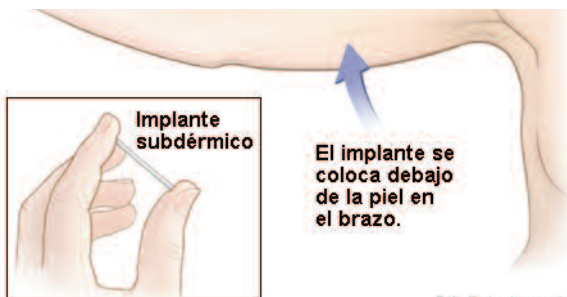
- Menos del 1 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- Ofrece protección contra el embarazo durante 3 años.
- No interrumpe la actividad sexual.
- Puede usarse mientras amamanta.
- No debe tomar una píldora cada día.
- No es fácilmente visible; no requiere la cooperación de la pareja.
- No afecta la densidad ósea.

## DESVENTAJAS

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Riesgo bajo de infección en el brazo.
- Requiere un procedimiento menor para implantarlo y para quitarlo.
- Los efectos secundarios pueden incluir menstruaciones irregulares, dolor de cabeza, acné, cambios en el peso.



# *Inyecciones*

Depo Provera o “la inyección”

## **¿QUÉ ES?**

Una inyección de hormonas que se aplica en el brazo o en el glúteo cada 12 semanas y que evita la ovulación y hace más espesa la mucosidad del cuello del útero para evitar que los espermatozoides lleguen al útero.

## **RIESGO DE EMBARAZO**

- Menos del 3 por ciento de las mujeres quedarán embarazadas.

## **VENTAJAS**

- No debe tomar una píldora todos los días. Una inyección ofrece protección contra el embarazo durante 12 semanas.
- No interrumpe la actividad sexual.
- Es invisible; no requiere la cooperación de la pareja.
- Puede usarse mientras amamanta.
- Las menstruaciones pueden ser menos espesas o interrumpirse.
- Puede disminuir el riesgo de tener cáncer de útero.
- Es un método anticonceptivo eficaz para la mayoría de las mujeres de todas las edades.

## **DESVENTAJAS**

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Debe ir al consultorio del médico regularmente para recibir la inyección.
- Modifica la menstruación, incluida la posibilidad de sangrado no previsto.
- Otros posibles efectos secundarios pueden incluir sensibilidad al tacto en los senos, dolor de cabeza y/o cambios en el estado de ánimo.
- Puede retrasar la posibilidad de quedar embarazada después de dejar de recibir las inyecciones.
- Puede provocar cambios en el apetito y aumento de peso.
- Puede causar pérdida temporal de densidad ósea (pérdida del calcio acumulado en los huesos). Todas las mujeres, en especial las que usa “la inyección”, deben tomar por lo menos 1,000 mg de calcio y 800 UI de vitamina D todos los días.

# *Píldora*

## **¿QUÉ ES?**

La mujer toma todos los días una píldora que contiene hormonas. Debe tomarse todos los días para que la eficacia sea óptima. Existen dos tipos de píldoras: una que contiene una combinación de estrógeno y progestina, y una que contiene sólo progestina. La función primaria de la píldora combinada es evitar la ovulación, mientras que la píldora de progesterona sola hace más espesa la mucosidad del cuello del útero para evitar que los espermatozoides entren al útero y hace más delgado el recubrimiento del útero.

## **RIESGO DE EMBARAZO**

- El 8 por ciento de las mujeres que la usan quedarán embarazadas con la píldora combinada.

## **VENTAJAS**

- No interrumpe la actividad sexual.
- Las menstruaciones son más regulares, menos espesas y menos dolorosas.
- La píldora de progesterona sola (también llamada “mini píldora”) puede usarse mientras amamanta.
- Reduce el acné y la anemia.
- Puede disminuir el riesgo de tener cáncer de útero y de ovarios.

## **DESVENTAJAS**

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Debe acordarse de tomar una píldora todos los días.
- La píldora combinada puede aumentar el riesgo de formación de coágulos de sangre, y de ataques cardíacos y derrames cerebrales, en especial, si fuma y tiene más de 35 años de edad.

# Anillo vaginal

## ¿QUÉ ES?

La mujer se inserta en la vagina un pequeño anillo flexible que contiene las hormonas estrógeno y progesterina para evitar la ovulación. Debe cambiarlo todos los meses.

## RIESGO DE EMBARAZO

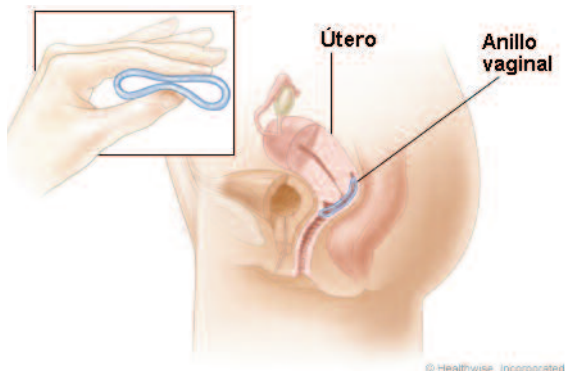
- El 8 por ciento o más de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- No interrumpe la actividad sexual.
- No debe acordarse de recibir una inyección o tomar una píldora.

## DESVENTAJAS

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Debe sentirse cómoda al insertarse y quitarse el anillo de la vagina.
- Debe acordarse de insertarse y quitarse el anillo todos los meses.
- Puede aumentar el riesgo de formación de coágulos de sangre, y de ataques cardíacos y derrames cerebrales, en especial, si fuma y tiene más de 35 años de edad.
- Requiere la cooperación de la pareja.



# *Parche*

(No se incluye en el formulario)

## **¿QUÉ ES?**

La mujer se pone un parche en la piel, el que libera hormonas en el cuerpo para evitar la ovulación.

El parche se cambia una vez a la semana.

## **RIESGO DE EMBARAZO**

- El 8 por ciento o más de las mujeres quedarán embarazadas. Puede ser menos eficaz si la mujer pesa más de 198 libras.

## **VENTAJAS**

- No interrumpe la actividad sexual.
- Puede usarse durante el ejercicio y al bañarse.
- No debe acordarse de recibir una inyección o tomar una píldora.

## **DESVENTAJAS**

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Puede provocar alergias y reacciones en la piel en el lugar donde se aplica el parche.
- Debe acordarse de reemplazar el parche todas las semanas.
- Puede aumentar el riesgo de formación de coágulos de sangre, y de ataques cardíacos y derrames cerebrales, en especial, si fuma y tiene más de 35 años de edad.
- Puede aumentar el riesgo de formación de coágulos de sangre graves (en los pulmones o las piernas), en comparación con las píldoras anticonceptivas.



# Preservativos (Condón)

## Hombres

### ¿QUÉ ES?

Una funda que se desenrolla en el pene erecto antes de tener sexo. Atrapa los espermatozoides para que no lleguen al óvulo.

### RIESGO DE EMBARAZO

- El 15 por ciento de las mujeres que lo usa quedarán embarazadas.

### VENTAJAS

- Los preservativos de látex y de poliuretano son métodos de protección eficaces contra muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.
- Puede usarse mientras amamanta.
- Es más eficaz cuando se usa con un espermicida vaginal.
- Se vende en tiendas y supermercados.

### DESVENTAJAS

- Puede interrumpir la actividad sexual.
- Requiere la cooperación de la pareja.
- Algunas personas son alérgicas al látex (pueden usarse preservativos de poliuretano o de piel de animal).
- Los preservativos de piel de animal no ofrecen protección contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Los espermicidas, tales como nonoxinol-9, pueden aumentar el riesgo de transmisión de enfermedades de transmisión sexual cuando se usan con un preservativo.
- Es menos eficaz que muchas otras opciones de métodos anticonceptivos.



# Preservativo (Condón) Female

## ¿QUÉ ES?

Una funda de poliuretano que se coloca dentro de la vagina o el ano durante el sexo. Un anillo en el exterior de la vagina mantiene el preservativo en su lugar y cubre el área genital.

## RIESGO DE EMBARAZO

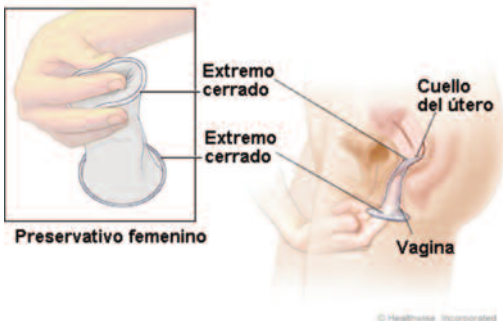
- El 21 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- Protección eficaz contra muchas enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.
- Puede usarse mientras amamanta.
- Se vende en tiendas y supermercados.

## DESVENTAJAS

- Puede interrumpir la actividad sexual.
- Debe sentirse cómoda al insertarse el preservativo en la vagina.
- Requiere la cooperación de la pareja.
- Es menos eficaz que muchas otras opciones de métodos anticonceptivos.



# Diafragma

## ¿QUÉ ES?

Un dispositivo poco profundo en forma de taza que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Debe usarse junto con un espermicida.

## RIESGO DE EMBARAZO

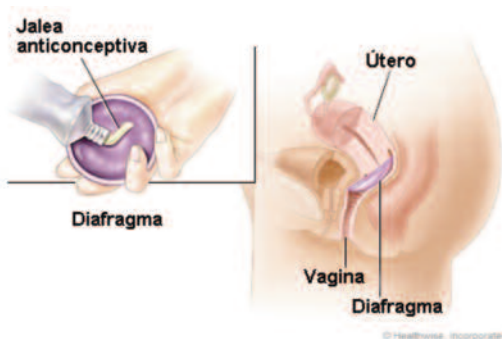
- Hasta el 20 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- No debe tomar hormonas.
- Puede usarse mientras amamanta.
- Puede insertarse antes de tener relaciones sexuales y dejarse hasta durante 24 horas.

## DESVENTAJAS

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Debe sentirse cómoda al insertarse y quitarse el diafragma.
- Requiere planificación y la cooperación de la pareja.
- No puede usarse si es alérgica al espermicida.
- Debe dejarse colocado por lo menos durante seis horas después de tener relaciones sexuales.
- Debe volver a adaptarse después de un embarazo o si hay un cambio significativo en el peso corporal.
- Es menos eficaz que la mayoría de las opciones de métodos anticonceptivos.

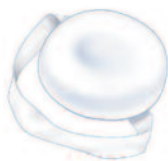


© Healthwise, Incorporated

# Esponja

## ¿QUÉ ES?

Una esponja de espuma de poliuretano que se inserta en la vagina. La esponja contiene el espermicida nonoxinol 9, el cual se libera lentamente durante un período de 24 horas.



Esponja

© Healthwise, Incorporated

## RIESGO DE EMBARAZO

- El 16 por ciento de las mujeres quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- No debe tomar hormonas.
- Puede usarse mientras amamanta.
- Puede insertarse antes de tener relaciones sexuales y dejarse hasta durante 24 horas.

## DESVENTAJAS

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Debe sentirse cómoda al insertarse y quitarse la esponja.
- No puede usarse si es alérgica al espermicida.
- Debe dejarse colocada por lo menos durante seis horas después de tener relaciones sexuales.
- Es menos eficaz que la mayoría de las opciones de métodos anticonceptivos.

---

# Espermicida

## ¿QUÉ ES?

Un gel, espuma, crema, película o tableta que contiene un producto químico que mata los espermatozoides y que se coloca dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales.

## RIESGO DE EMBARAZO

- El 29 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## VENTAJAS

- Se vende en tiendas y supermercados.

## DESVENTAJAS

- Puede causar una irritación que puede aumentar el riesgo de infección de enfermedades de transmisión sexual y del VIH.
- Es menos eficaz que muchas otras opciones de métodos anticonceptivos.

# *Coito interrumpido*

## **¿QUÉ ES?**

El hombre retira el pene de la vagina antes de eyacular. Esto evita que los espermatozoides fertilicen el óvulo.

## **RIESGO DE EMBARAZO**

- El 27 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## **VENTAJAS**

- Es gratis.
- No tiene efectos secundarios médicos.

## **DESVENTAJAS**

- Es el método anticonceptivo menos eficaz de todos.
- Requiere la cooperación de la pareja.
- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- El pene erecto puede liberar espermatozoides incluso antes de que el hombre eyacule.

---

# *Esterilización permanente*

(Ligadura de trompas para las mujeres • Vasectomía para los hombres)

## **¿QUÉ ES?**

En las mujeres, se bloquean permanentemente los tubos que transportan los óvulos desde los ovarios hacia el útero para que los espermatozoides no puedan fertilizar el óvulo. En los hombres, se cortan y se sellan los tubos que transportan los espermatozoides desde los testículos hacia el pene.

## **RIESGO DE EMBARAZO**

- Menos del 1 por ciento de las mujeres que lo usan quedarán embarazadas.

## **VENTAJAS**

- No afecta la actividad sexual y la satisfacción para ninguno de los sexos.
- Es invisible; no requiere la cooperación de la pareja.
- Protección permanente contra el embarazo.
- Puede usarse mientras amamanta.

## **DESVENTAJAS**

- No ofrece protección contra las enfermedades de transmisión sexual.
- Métodos permanentes.
- Si una mujer queda embarazada después de una ligadura de trompas, se aumenta el riesgo de embarazo tubárico.

# *Abstinencia*

## **¿QUÉ ES?**

La pareja no tiene relaciones sexuales. Muchas parejas disfrutan de su intimidad sin tener relaciones sexuales; se besan, se tocan, se masajean o miran cómo el otro se masturba.

## **RIESGO DE EMBARAZO**

- Del 0 al 25 por ciento de las mujeres que la practican quedarán embarazadas.

## **VENTAJAS**

- Previene las enfermedades de transmisión sexuales.
- No hay efectos secundarios.

## **DESVENTAJAS**

- A muchas personas les resulta difícil abstenerse de tener relaciones sexuales durante largos períodos.
- Si la pareja decide tener relaciones sexuales, pueden olvidarse de protegerse contra el embarazo y las enfermedades de transmisión sexual.

---

# *Anticoncepción de emergencia*

Pastillas anticonceptivas de emergencia (Plan B o ECP, por sus siglas en inglés) que pueden prevenir un embarazo después de tener relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo, o después de tener relaciones sexuales donde falla el método anticonceptivo usado. Si toma pastillas anticonceptivas de emergencia en las 120 horas (5 días) posteriores al momento en que tuvo relaciones sexuales sin protección, el riesgo de embarazo se reduce en un 85 por ciento. Cuanto antes tome las pastillas después de tener relaciones sexuales sin protección, mayor será la eficacia para prevenir un embarazo. Es importante usar condones o abstenerse de tener relaciones sexuales hasta tener la siguiente menstruación.

## **VENTAJAS**

- Aún si no puede tomar píldoras anticonceptivas por motivos médicos, por lo general, puede usar un método anticonceptivo de emergencia.
- Puede usarse mientras amamanta.
- Puede obtener las pastillas anticonceptivas de emergencia antes de necesitarlas para tenerlas en caso de una emergencia.
- Disponible en farmacias y sin receta médica para mujeres mayores de 17 años de edad. Necesita preguntarle a un farmacéutico.
- Es invisible; no requiere la cooperación de la pareja.

*(Continúa en la última página)*

## DESVENTAJAS DE LA ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

- Es posible que se sienta mal del estómago y que tenga mareos o dolor de cabeza.
- Puede tener sangrado o manchas de sangre menstruales. Sus senos pueden estar sensibles al tacto.
- Las pastillas anticonceptivas de emergencia no son tan eficaces como los métodos anticonceptivos regulares.
- Las pastillas anticonceptivas de emergencia no ofrecen protección contra las enfermedades de transmisión sexual.

Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico para obtener pastillas anticonceptivas de emergencia antes de necesitarlas o lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección.

### *¿Cómo obtengo el método anticonceptivo que he elegido?*

Los condones masculinos y femeninos y los espermicidas no requieren receta médica y pueden comprarse en la mayoría de las farmacias de Kaiser Permanente, y también en tiendas y supermercados.

Hable con su proveedor de atención médica o farmacéutico para obtener pastillas anticonceptivas de emergencia antes de necesitarlas o lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección. Las pastillas anticonceptivas de emergencia también están disponibles sin receta. Necesita una receta médica para comprar cualquiera de los otros métodos que se describen en este folleto. Llame a nuestra Línea para citas y consejos, o inicie sesión en [kp.org](http://kp.org) (en inglés, con información en español) para hacer una cita. Su capacidad para tomar las mejores decisiones sobre su salud sexual puede verse seriamente afectada si es víctima de violencia o abuso. Si su pareja o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional sobre Violencia Doméstica (National Domestic Violence Hotline) al 1-800-799-7233 o visite el sitio [ndvh.org](http://ndvh.org) y seleccione la pestaña “Español”.



No todos los métodos anticonceptivos tienen cobertura como beneficio del plan de salud. Si tiene alguna pregunta sobre la cobertura de su plan de salud, por favor llame a Servicio a los Miembros al 1-800-464-4000.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.

© 2003, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

9134100000 (Revised 4-11) Birth Control: Which option is best for you?