

## METODOS ANTICONCEPTIVOS



### Qué es un método anticonceptivo?

Anticonceptivos significa usar algún método, medicina o artefacto como el condón para prevenir el embarazo.

### Qué tan bien trabajan los métodos anticonceptivos?

Que tan bien trabajan los métodos anticonceptivos depende de el método que usted eliga y si usted lo usa en la manera correcta. La píldora anticonceptiva, inyecciones de Depo-Provera, Norplant y el IUD trabajan casi que todo el tiempo (99 por ciento o más) cuando se usa en la manera correcta.

Otros métodos anticonceptivos como el diafragma, el condón o espumas y cremas para matar el esperma pueden trabajar bien pero todo depende que usted los use de la manera correcta *cada vez* que tiene relaciones sexuales. Planeo familiar natural trabaja únicamente si ambas personas en la relación están dispuestas a aprender a hacerlo y no tener relaciones sexuales la mitad de cada mes.

Abstinencia, (no tener relaciones sexuales) es la única manera de prevenir el embara

zo un 100 por ciento del tiempo. Si usted no está usando ningún método anticonceptivo, usted tiene un 85 por ciento de chance de quedar embarazada.

### Qué opciones tengo?

Los tipos básicos en métodos anticonceptivos son:

**ABSTENENCIA** - Abstinencia significa decidir no tener relaciones sexuales y apegarse a esa decisión.

**BLOQUEO** - Métodos de bloqueo crean una "pared" que bloquea que el esperma entre al útero de la mujer.

*Algunos ejemplos son:*

- **Diafragma** - un instrumento con la forma de una gorra que se pone sobre la cerviz;
- **Espemicidas** - es una espuma, crema o gelatina que se pone en la vagina;
- **El condón** - Una cobertura de latex muy fina que usa el hombre cada vez que tiene relaciones sexuales.

**HORMONAL**- Métodos hormonales usan medicina para

evitar que la mujer haga un huevo el cual puede quedar fértil.

*Algunos ejemplos son:*

- **La Píldora** - Una píldora que se toma una vez al día por la boca;
- **La Inyección de Depo-Provera** - Una inyección que se pone cada tres meses;
- **Norplant** - Capsulas pequeñas que se ponen en el brazo y previenen el embarazo hasta por cinco años.

### **PLANEÓ FAMILIAR NATURAL**

Requiere que la mujer se chequee la temperatura del cuerpo, flujo vaginal y el calendario cada día para predecir cuando es seguro tener relaciones sexuales.

**EI IUD** - Es un aparato plástico pequeño que se pone en el útero por un año o más, previene el embarazo al no permitir que un huevo se implante en el útero.

**ESTERILIZACION** - Significa hacerse una operación la cual deja a la mujer permanentemente sin la habilidad de tener hijos en el futuro, al hombre, él no puede ser padre en el futuro.

CONTINUE AL REVERSO

## Hechos sobre los Métodos Anticonceptivos, cont.

**Acuérdese:** usted puede siempre elegir no tener relaciones sexuales. Nadie tiene el derecho de obligarla a tener relaciones sexuales sin su consentimiento. Hay gente que se preocupa y que puede ayudarla si usted está siendo lastimada por alguien que la está obligando a tener relaciones sexuales cuando usted no quiere. Llame a el número al final de esta página para hablar con alguien en privado.

### *Como sé cual es la mejor selección en métodos anticonceptivos para mí?*

Muchas mujeres usan diferentes métodos anticonceptivos durante su vida. El método que usted elija depende de si usted tiene o no problemas de salud, que piensa su compañero sobre los anticonceptivos, efectos secundarios, y que tan fácil es usarlos entre otras cosas.

No hay una respuesta "perfecta". Cada método trabaja, y algunos trabajan mejor que otros. Algunos trabajan mejor en ciertos momentos en su vida. Antes de elegir usted necesita saber como funciona cada uno, cuales son los puntos positivos de cada uno y cuales problemas puede tener. Cada mujer debe decidir por si misma cual método trabaja mejor para ella.

### *Qué hago ahora?*

*Optenga todos los hechos.* Investigue todo lo que necesita saber sobre los métodos que usted está pensando usar.

*Luego hable con su compañero sobre los anticonceptivos.* Los métodos anticonceptivos trabajan mejor cuando el hombre y la mujer escogen el método anticonceptivo juntos. Esto es aún más importante si usted elige un método que usted usa cada vez que tiene relaciones sexuales.

Si su compañero quiere tener relaciones sexuales pero no quiere que usted use anticonceptivos o no quiere usar el condón y usted quiere que él lo use, usted necesita hablar más sobre el porqué él piensa de esa manera antes de tener relaciones sexuales. Usted puede sentir vergüenza al hablar sobre el sexo o sobre anticonceptivos. Eso es normal. Aún así, es importante que él entienda el porqué usted no quiere tener un bebé en este

momento y que usted no quiere que le pegue ninguna enfermedad venerea como el SIDA u otras enfermedades que se le pueden pegar cuando tiene relaciones sexuales.

*Escoga el método anticonceptivo que usted desea y aprenda a usarlo en la manera correcta.*

*Planee en adelantado.* Asegúrese de tener lo que necesita antes de tener relaciones sexuales. Por ejemplo, si se le olvidó tomar la píldora, use el condón.

### *Qué pasa si tengo problemas?*

Talvez usted ha escuchado a la gente hablar sobre problemas que ellas han tenido con los anticonceptivos. El hecho es que la mayoría de las adolescentes y mujeres **no tienen** muchos problemas cuando usan anticonceptivos. Pueda que le tome a usted o a su cuerpo un tiempo para acostumbrarse a usarlos, y si usted prueba un tipo de anticonceptivo y no le gusta, hay otros métodos que puede probar. No pare de usar anticonceptivos si está teniendo relaciones sexuales.

### *Donde consigo los anticonceptivos?*

Usted puede obtener anticonceptivos gratis o a un precio bajo en privado en el departamento de salud de su condado, en clínicas de salud y en otros lugares. Usted puede comprar condones y espermicidas (espumas, creams y gelatinas) en farmacias y en super-mercados.

### *Qué pasa si no tengo el dinero para comprar los anticonceptivos?*

Tiene usted suficiente dinero para mantener a un bebé en este momento? Al usar un método anticonceptivo le va a ayudar a decidir cuando tener su bebé o si quiere tener un bebé. El departamento de salud de su condado le puede ayudar a conseguir los anticonceptivos que usted necesita.

**PARA MAS INFORMACION O AYUDA  
LLAME A THE FAMILY HEALTH LINE  
AL 1-800-652-1385  
(LA LLAMADA ES GRATIS)**