

MÉTODO	CÓMO USARLO	COSAS QUE SABER	EFFECTIVIDAD *USO TÍPICO	MÉTODO	CÓMO USARLO	COSAS QUE SABER	EFFECTIVIDAD *USO TÍPICO
Anillo vaginal Annovera® y Nuvaring® 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte un pequeño anillo en la vagina • El anillo mensual: inserte un anillo nuevo cada mes • El anillo anual: inserte un anillo nuevo cada año 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso • Puede aumentar las secreciones vaginales 	93%	Gel anticonceptivo vaginal Phexxi® 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte el gel cada vez que tenga relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede formar parte del juego previo • No es hormonal • Requiere una receta médica • Puede irritar la vagina y el pene • No se debe usar si tiene una infección urinaria 	86%
Condón externo 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales • Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede usar durante el sexo oral, vaginal y anal • Protege contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS) 	87%	Implante anticonceptivo Nexplanon® 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe colocarlo bajo la piel del brazo y también debe quitarlo 	<ul style="list-style-type: none"> • Dura hasta 5 años • Puede causar sangrado irregular o un periodo ausente • Puede reducir los calambres 	>99%
Condón interno 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales • Use lubricación adicional según lo necesite 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede usar durante el sexo anal y vaginal • Puede aumentar el placer durante el sexo vaginal y anal • Buena opción para las personas con alergia al látex • Protege contra muchas ITS incluyendo el VIH 	79%	Inyección Depo-Provera® 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que inyectarse cada tres meses (cada 13 semanas) • Hágase la inyección o recíbala en la consulta 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar aumento de peso, cambio en el humor, el pelo, la piel, y en el deseo sexual • Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de que deja de inyectarse • Puede reducir el sangrado mensual • Puede causar sangrado irregular o un periodo ausente 	96%
Diafragma Caya® y Milex® 	<ul style="list-style-type: none"> • Hay que insertarlo en la vagina cada vez que tenga relaciones sexuales • Hay que añadirle espermicida 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede durar varios años • Usar el espermicida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH • Aumenta el riesgo de infección en la vejiga 	83%	Parche Ortho Evra® 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por la cuarta semana 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede irritar la piel debajo del parche • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso 	93%
DIU con hormonas Liletta®, Mirena®, Skyla®, y otros 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero • Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira 	<ul style="list-style-type: none"> • Dura hasta 3 - 8 años, dependiendo del DIU que elija. • Puede reducir los calambres • Puede provocar las menstruaciones más ligeras y breves o un periodo ausente • Algunos tipos se pueden utilizar como anticoncepción de emergencia hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección 	>99%	Pastillas anticonceptivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómelas todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede reducir el acné y mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) • Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza, y cambios en el deseo sexual • Puede causar que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso 	93%
DIU de cobre ParaGard® 	<ul style="list-style-type: none"> • El prestador de servicios médicos debe insertarlo en el útero • Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira 	<ul style="list-style-type: none"> • Dura hasta 12 años • Puede provocar calambres y sangrados abundantes • Puede usarse como anticoncepción de emergencia hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección 	>99%	Pastilla anticonceptiva de emergencia AE de progestina (Plan B One-Step® y otras) y AE de acetato de ulipristal (ella®) 	<ul style="list-style-type: none"> • La efectividad será mayor si se toma tan pronto como se pueda después de una relación sexual sin protección • Se puede tomar hasta 5 días después de una relación sexual sin protección 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar sangrado leve • El próximo periodo menstrual puede adelantarse o atrasarse unos días • La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina si el índice de masa corporal (IMC) es más de 26 • La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progestina 3-5 días después de la relación sexual 	58-94%
Espermicida vaginal Crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina 	<ul style="list-style-type: none"> • Inserte espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina • Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH • Puede irritar la vagina y/o el pene • Puede comprar en muchas tiendas sin receta médica 	79%	Pastillas anticonceptivas que sólo contienen progestina 	<ul style="list-style-type: none"> • Tómelas todos los días 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede causar cambio en el humor, el pelo, la piel, y en el deseo sexual • Puede hacer que su menstruación sea más regular y menos dolorosa • Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso 	93%
Esterilización: Ligadura de trompas 	<ul style="list-style-type: none"> • Este método bloquea o corta las trompas de falopio • Un prestador de servicios médicos llega a las trompas a través del abdomen 	<ul style="list-style-type: none"> • Este método es permanente • La reversión es difícil • Los riesgos incluyen infección, sangrado, dolor y reacciones a anestesia 	>98%	Planificación familiar natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Tome su temperatura diariamente, observe cambios en su moco vaginal y/o mantenga un registro de sus períodos cada mes 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ayudar prevenir el embarazo • Debe usar otro método durante los días fértiles • No funciona bien si el ciclo menstrual sea irregular 	85%
Esterilización: Vasectomía 	<ul style="list-style-type: none"> • Un prestador de servicios médicos corta los conductos deferentes que llevan los espermatozoides de los testículos • Se puede hacer en la consulta 	<ul style="list-style-type: none"> • Este método es permanente • Es más efectiva, más segura y más económica que la ligadura de trompas • La reversión es difícil • Los riesgos incluyen infección, dolor y sangrado • Tarda hasta unos meses en hacer efecto 	>99%	Método de retiro Eyaculación fuera de la vagina 	<ul style="list-style-type: none"> • Retire el pene de la vagina antes de eyacular (es decir, antes de tener el orgasmo) 	<ul style="list-style-type: none"> • No tiene costo alguno • Implica menos placer para algunas personas • No funciona si no retira el pene a tiempo • Debe interrumpir el acto sexual 	80%