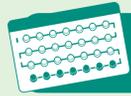


¿Conoce usted sus opciones de planificación familiar?

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



Anticonceptivos orales combinados

- Es un 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 manchado inesperado, especialmente al principio. No es dañino. El sangrado mensual será más leve y más regular después de unos meses.
- Algunas mujeres tienen dolores de cabeza leves, cambios de peso o malestar estomacal, especialmente al principio. Estos a menudo desaparecen.
- Es seguro para casi todas las mujeres. Las complicaciones graves son muy raras.
- Se puede utilizar a cualquier edad, sin importar 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 afecciones.



Anticonceptivos inyectables

- Es un método eficaz y seguro.
- Una inyección cada 3 meses (13 semanas) si es DMPA, cada 2 meses si es NET-EN. Si regresa pasadas las 4 semanas para DMPA, o 2 semanas para NET-EN, aún puede recibir la próxima inyección.
- Posiblemente pueda obtener las inyecciones fuera de la clínica, en la comunidad.
- Con frecuencia ocurre manchado y sangrado irregular en los primeros meses y después el sangrado mensual a menudo se suspende. Puede ocasionar aumento de peso gradual o dolores de cabeza leves. No es dañino.
- Es privado. Otras personas no se dan cuenta de que la mujer lo está usando.
- Se puede utilizar a cualquier edad, sin importar que la mujer haya tenido hijos o no.
- Cuando deja de recibir las inyecciones, la mujer puede volver a quedar embarazada. Después de 3 meses de inyecciones, 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 inyectables mensuales como Cyclo-Fem, el sangrado mensual generalmente se vuelve más leve y más corto o menos frecuente. Puede ocurrir manchado y sangrado inesperado.



Condomes

- Ayudan a evitar el embarazo y algunas infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH/SIDA, cuando se utilizan correctamente cada vez.
- Para protegerse contra las ITS y el VIH, algunas parejas utilizan los condones junto con otros métodos de planificación familiar.
- Son fáciles de usar con muy poca práctica.
- Son eficaces si se utilizan correctamente cada vez. Sin embargo, generalmente no se utilizan cada vez.
- Algunas personas se quejan de que los condones interrumpen las relaciones sexuales, disminuyen la sensación o les dan vergüenza. Puede que ayude hablar con su pareja.



Dispositivo intrauterino (DIU)

- Dispositivo pequeño y flexible, con cobre u hormona, que se coloca dentro de la matriz.
- Es muy eficaz, reversible y de larga duración. El DIU TCU-380A de cobre se puede utilizar durante por lo menos 12 años.
- El DIU de cobre se puede introducir inmediatamente después del parto, así como en otras ocasiones.
- Causa un poco de dolor durante su inserción. Con el DIU de cobre, el sangrado mensual puede ser más abundante y prolongado, especialmente al principio. El DIU hormonal no aumenta el sangrado y ayuda a prevenir la anemia.
- Rara vez ocurren complicaciones graves. Ocasionalmente puede ocurrir una infección pélvica si la mujer tiene ciertas infecciones de transmisión sexual cuando se introduce el DIU.
- Puede salirse por sí solo, especialmente al principio.
- La mujer puede quedar embarazada sin demora después de la extracción del DIU.



Esterilización femenina

- Se efectúa como método permanente. Es para mujeres que están seguras de que ya no desean tener más hijos. Piénselo con cuidado antes de tomar esta decisión.
- Es muy eficaz (pero no el 100% eficaz).
- Consiste en un examen físico y cirugía segura y sencilla. Por lo general, la mujer permanece despierta. Se bloquea el dolor.
- El dolor y la inflamación pueden durar algunos días después del procedimiento. Rara vez ocurren complicaciones graves.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo. No tiene ningún efecto en la capacidad o en la sensación sexual.
- Se puede efectuar justo después del parto, así como en otras ocasiones.



Anticonceptivos orales sólo de progestágeno

- Una buena opción para madres lactantes que desean usar píldoras, comenzando a las 6 semanas después del parto.
- Es un método muy eficaz durante la lactancia y reversible sin demora.
- Tome una píldora diaria para obtener la máxima eficacia.
- Si la mujer no está lactando, el manchado y sangrado leve inesperado son comunes. No es dañino.



Diafragma con espermicida

- La mujer coloca el diafragma profundamente en la vagina antes de cada relación sexual. Esto se puede hacer de antemano.
- Es eficaz si se utiliza correctamente cada vez.
- Se debe hacer un examen interno a la mujer para determinar el tamaño correcto del diafragma.
- La infección de la vejiga se presenta con más frecuencia.



Implantes anticonceptivos

- Una o varias varillas o cápsulas pequeñas colocadas debajo de la piel del brazo superior de la mujer. Muy poco que hacer una vez que los implantes están en su lugar.
- Es un método muy eficaz durante 3 a 7 años, dependiendo del implante.
- Se puede utilizar a cualquier edad, sin importar 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 manchado o sangrado leve inesperado, o puede suspenderse el sangrado mensual. No es dañino.
- Es seguro durante la lactancia materna, comenzando a las 6 semanas después del parto.



MELA (Método de la Lactancia Amenorrea)

- Un método de planificación familiar basado en la lactancia materna exclusiva o casi exclusiva, durante hasta 6 meses después del parto.
- La mujer lactante utiliza el MELA cuando:
 - su bebé recibe poco o ningún otro alimento o bebida aparte de la leche materna y ella amamanta con frecuencia, tanto de día como de noche, y
 - su regla mensual no ha regresado y
 - su bebé es menor de 6 meses de edad.
- Antes de que ya no pueda utilizar el MELA, la mujer debe planificar el uso de otro método.



Vasectomía

- Se efectúa como método permanente. Es para hombres que están seguros de que ya no desean tener más hijos. Piénselo con cuidado antes de tomar esta decisión.
- Utilice otro método durante los primeros 3 meses hasta que la vasectomía comience a funcionar.
- Es muy eficaz después de 3 meses (pero no el 100% eficaz).
- Cirugía segura, sencilla y conveniente. Se realiza en unos pocos minutos. Se bloquea el dolor.
- El dolor, la inflamación o los moretones pueden durar varios días. Algunos hombres tienen dolor prolongado.
- No tiene ningún efecto en la capacidad o en la sensación sexual.



Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad incluido el método de días fijos

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

Píldoras anticonceptivas de emergencia

- Ayudan a evitar el embarazo cuando se toman hasta 5 días posteriores a 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.
- Los métodos usuales de planificación familiar son más eficaces. Por favor considere utilizar un método usual.

Algunos métodos no son aconsejables si usted tiene ciertas afecciones (o problemas de salud)	
Afección	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.
Hipertensión confirmada	AOC, inyectables mensuales. Si tiene hipertensión grave, inyectables administrados cada 2 y 3 meses.
Lactancia exclusiva o casi exclusiva en los primeros 6 meses Lactancia en las primeras 6 semanas	AOC, inyectables mensuales Inyectables administrados cada 2 y 3 meses, implantes, píldoras sólo de progestágeno (PSP)
No está amamantando durante los primeros 21 días después del parto	AOC, inyectables mensuales (no se aconsejan los AOC e inyectables mensuales durante las primeras 6 semanas después del parto si hay razones especiales por las cuales se podría producir un coágulo de sangre en una vena profunda (TEV). Estos coágulos son más probables durante varios meses después del parto.) Espere hasta las 6 semanas después del parto para acomodar el diafragma correctamente.
Ciertas enfermedades graves poco comunes del corazón, los vasos sanguíneos o el hígado, o cáncer de mama	AOC, inyectables, PSP, implantes. Pregunte a su proveedor.
Cefalea por migraña (un tipo de dolor 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 con uno de los ojos un punto brillante que se agranda) a cualquier edad	AOC, inyectables mensuales. Pregunte a su proveedor.
Enfermedad de la vesícula biliar	AOC. Pregunte a su proveedor.
Algunas afecciones poco comunes de los órganos femeninos	DIU. Pregunte a su proveedor.
Infecciones de transmisión sexual en el cuello uterino o riesgo personal muy alto de contraer esas infecciones; enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) o SIDA sin tratamiento	DIU. Use condones aunque esté utilizando otro método. Las mujeres con VIH, incluidas las mujeres con SIDA y las que están recibiendo tratamiento, generalmente pueden utilizar 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 confirmado	No se necesita ningún método.

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

Para obtener más información sobre estos métodos de planificación familiar, los proveedores de salud pueden consultar *Planificación familiar: Un manual mundial para proveedores*. Los proveedores de salud pueden obtener el manual y más copias de este afiche por medio de K4Health, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health/Centro for Communication Programs, 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA, o escribir por correo electrónico a orders@jhucpp.org. Este afiche actualiza y sustituye ediciones publicadas anteriormente. 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 Núm. GPO-A-00-08-00006-00 Modificación © 2010. Facultad de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins/Centro para Programas de Comunicación.

Comparación de la eficacia de los métodos de planificación familiar

Más eficaz

Menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año



Menos eficaz

Aproximadamente 30 embarazos por cada 100 mujeres en un año

Cómo lograr que su método sea más eficaz

Implantes, DIU, esterilización femenina: Después del procedimiento, poco o nada que hacer o recordar

Vasectomía: Use otro método durante los primeros 3 meses

Inyectables: Obtenga repetidas inyecciones a tiempo

Método de la lactancia amenorrea (MELA) (durante 6 meses): Amamante con frecuencia, día y 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 un condón en los días fértiles. El Método de Días Fijos y el Método de Dos Días pueden ser más fáciles de usar.

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

