

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS 101

Recursos

¿Buscas el mejor método anticonceptivo para ti?

Toma nuestro cuestionario de opciones anticonceptivas.

Escanea aquí para saber si eres elegible para anticonceptivos GRATIS.

Encuentra un proveedor de anticonceptivos en tu área.

Para más información, visita nuestro sitio web: ican4all.org

Presentado por la Junta Asesora Comunitaria de ICAN!

Recursos

¿Buscas el mejor método anticonceptivo para ti?

Toma nuestro cuestionario de opciones anticonceptivas.

Escanea aquí para saber si eres elegible para anticonceptivos GRATIS.

Encuentra un proveedor de anticonceptivos en tu área.

Para más información, visita nuestro sitio web: ican4all.org

Presentado por la Junta Asesora Comunitaria de ICAN!

Desmintiendo mitos sobre el control de natalidad

Si tienes más preguntas, consulta nuestro sitio web: ican4all.org

Mito: Si ya probé un método anticonceptivo y no me funciona, no necesito probar otro.

Realidad: Cada método tiene beneficios y efectos secundarios únicos que pueden afectar a cada persona de manera diferente.

Mito: Los anticonceptivos hacen que aumentes de peso.

Realidad: El aumento de peso es un posible efecto secundario de algunos métodos, pero no de todos.

Mito: Los anticonceptivos afectan tu fertilidad.

Realidad: La inyección (Depo-Provera) es el único método que ha demostrado causar un pequeño retraso en el regreso a la fertilidad normal.

Mito: El control de natalidad solo sirve para prevenir embarazos.

Realidad: También puede ayudar a manejar condiciones abundantes, endometriosis, migrañas y más.

Mito: El control de natalidad solo sirve para prevenir embarazos.

Realidad: También puede ayudar a manejar condiciones abundantes, endometriosis, migrañas y más.

Matemáticas del control de natalidad: ¿Cuáles son las probabilidades de quedar embarazada?

Encuentra la tasa de eficacia: Por ejemplo, con un uso típico*, el anillo vaginal (NuvaRing) es 93% efectivo para prevenir el embarazo. El uso típico toma en cuenta que el anticonceptivo no siempre se usa perfectamente en la vida real (por ejemplo, si olvidas colocarte un anillo nuevo a tiempo). Con un uso perfecto, el NuvaRing es 99% efectivo.

Convierte el porcentaje en una fracción: Esto significa que 93 de cada 100 personas que usan NuvaRing no quedarán embarazadas en su primer año de uso típico.

Dale la vuelta a la fracción: $1 - \frac{93}{100} = \frac{100 - 93}{100} = \frac{7}{100}$

Simplifica la fracción para visualizarla mejor: Esto significa que 1 de cada 14 personas que usan NuvaRing quedará embarazada en su primer año de uso típico.

Visualiza el porcentaje de eficacia: Imagina que estás en una habitación con 14 personas que usan NuvaRing de manera típica. Se elige al azar el nombre de una persona.

Ver la tasa de eficacia de esta manera puede ayudarte a decidir si un método anticonceptivo es adecuado para ti.

El control de natalidad es un cuidado básico que:

- Permite a las personas decidir si, cuándo y bajo qué circunstancias quedar embarazadas y ser madres/padres.
- Protege contra las ITS.
- Apoya la atención de la afirmación de género.
- Maneja condiciones de salud.

Método 1: Pastillas

Lista completa en nuestro sitio web: ican4all.org

Pastillas combinadas	Solo progestina
<ul style="list-style-type: none">• Frecuencia:<ul style="list-style-type: none">◦ A la misma hora todos los días por vía oral.• Receta:<ul style="list-style-type: none">◦ Requerida.• Hormonas:<ul style="list-style-type: none">◦ Estrógeno + Progestina.• *Efectos secundarios comunes:<ul style="list-style-type: none">◦ Náuseas, sensibilidad en los senos y reducción de cólicos• Otra información:<ul style="list-style-type: none">◦ Reduce el riesgo de cánceres reproductivos.	<ul style="list-style-type: none">• Frecuencia:<ul style="list-style-type: none">◦ A la misma hora todos los días por vía oral.• Receta:<ul style="list-style-type: none">◦ Depende de la marca.**• Hormonas:<ul style="list-style-type: none">◦ Progestina.• *Efectos secundarios comunes:<ul style="list-style-type: none">◦ Periodos abundantes y sangrado intermenstrual.• Otra información:<ul style="list-style-type: none">◦ Opill ahora se puede comprar en farmacias (ej. Walgreens, CVS) sin receta médica por aproximadamente \$20 (suministro de un mes) o \$60 (suministro de tres meses).

Método 2: DIUs

Lista completa en nuestro sitio web: ican4all.org

DIU hormonal	DIU de cobre
<ul style="list-style-type: none">• Duración:<ul style="list-style-type: none">◦ Puede durar entre 3 y 8 años o retirarse antes.• Uso:<ul style="list-style-type: none">◦ Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor de salud.• Hormonas:<ul style="list-style-type: none">◦ Progestina.• *Efectos secundarios comunes:<ul style="list-style-type: none">◦ Sensibilidad en los senos, sangrado irregular, dolor durante la inserción.	<ul style="list-style-type: none">• Duración:<ul style="list-style-type: none">◦ Puede durar hasta 12 años o retirarse antes.• Uso:<ul style="list-style-type: none">◦ Insertado en el útero a través del cuello uterino por un proveedor de salud.• Hormonas:<ul style="list-style-type: none">◦ No contiene hormonas.• *Efectos secundarios comunes:<ul style="list-style-type: none">◦ Periodos abundantes, sangrado irregular.

Ambos métodos pueden usarse como anticoncepción de emergencia hasta 5 días (120 horas) después de tener relaciones sin protección.

Método 3: Condones

Los condones son el único método anticonceptivo que protege contra las ITS y el VIH. Para mayor protección contra el VIH, consulta a tu proveedor sobre PrEP.

Condones externos	Condones internos
<ul style="list-style-type: none">• Frecuencia:<ul style="list-style-type: none">◦ Cada vez que tengas relaciones sexuales.• Uso:<ul style="list-style-type: none">◦ Se desenrolla sobre el pene erecto.• Hormonas<ul style="list-style-type: none">◦ ¡Ninguna!• *Efectos secundarios comunes:<ul style="list-style-type: none">◦ Erupción o picazón en el pene, irritación en la piel, dolor o picazón vaginal, infecciones urinarias.	<ul style="list-style-type: none">• Frecuencia: Cada vez que tengas relaciones sexuales.• Uso:<ul style="list-style-type: none">◦ Se inserta en la vagina o el ano.• Hormonas:<ul style="list-style-type: none">◦ ¡Ninguna!• *Efectos secundarios comunes:<ul style="list-style-type: none">◦ Erupción o picazón en el pene, irritación en la piel, dolor o picazón vaginal, infecciones urinarias.

*Si experimentas alguno de estos síntomas, contacta a tu proveedor de salud, ya que podrían indicar una alergia, ITS u otra condición médica.