













Tus Opciones Para El Control Natal

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Posibles inconvenientes
Condón masculino hecho de látex 	85-98%	<p>Fácil conseguir en farmacias y supermercados</p> <p>Puede formar parte del juego erótico</p> <p>Puede ayudar en impedir la eyaculación precoz</p> <p>Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	Hay que utilizar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales	<p>Alergia al látex</p> <p>Pérdida de sensibilidad</p> <p>Puede perforarse o desprenderse</p>
Condón Femenino 	79-95%	<p>Fácil de conseguir en farmacias y supermercados</p> <p>Puede formar parte del juego erótico</p> <p>Buena opción para las personas con alergia al látex</p> <p>Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales	<p>Puede ser un poco ruidoso</p> <p>Puede ser difícil de colocar</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene</p> <p>Puede desprenderse durante la relación sexual</p>
Espermaticida crema, gel, esponja, espuma, supositorio 	71-85%	<p>Fácil de conseguir en farmacias y supermercados</p> <p>Puede formar parte del juego erótico</p> <p>Viene en forma de crema, gel, espuma, supositorios</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	Hay que añadir más espermaticida cada vez que tenga relaciones sexuales	<p>Usando el espermaticida <i>nonoxynol-9</i> puede aumentar el riesgo de contraer el VIH</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene</p> <p>El derame de la crema, el gel o la espuma puede ser un poco latosos o inconveniente</p>
Diafragma 	84-94%	<p>Puede durar varios años</p> <p>Es una opción muy económica</p> <p>Puede proteger contra ciertas enfermedades de transmisión sexual (NO PROTEGE CONTRA EL VIH)</p> <p>Se puede usar mientras esta amamantando</p>	<p>Hay que introducirlo en la vagina antes de la relación sexual.</p> <p>Tiene que añadirle espermaticida</p> <p>El médico tiene que medirle para recetarle su diafragma</p>	<p>Usando el espermaticida <i>nonoxynol-9</i> puede aumentar el riesgo de contraer el VIH</p> <p>No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal</p> <p>Aumenta el riesgo de infección en la vejiga</p> <p>Sólo puede dejarselo puesto por 24 horas</p>

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Posibles inconvenientes
Implante Anticonceptivo (Implanon) 	más de 99% (todavía no hay investigaciones de largo plazo disponibles)	Protección anticonceptiva segura y de largo plazo eficaz desde el primer día hasta 3 años Después de que se lo retiren la posibilidad de embarzarse es inmediata No hay que tomar pastillas diarias Se puede usar si esta amamantando	Personal médico calificado debe insertarlo por debajo de la piel del brazo y también debe quitarlo.	Puede causar sangrado irregular (manchado, desaparece su regla, o puede causar una regla pesada) Después de usarlo durante un año, 1 de cada 3 usuarias deja de tener su regla
La píldora 	92-99%	Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor Puede ayudar con el acné Reduce el riesgo del cáncer en los ovarios La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas	Tiene que tomarlas todos los días	Puede causar náusea, aumento de peso, dolor de cabeza. Estos efectos pueden controlarse o desaparecer por completo simplemente cambiando la receta de pastillas anticonceptivas Puede causar manchado irregular durante los primeros dos meses.
Pastillas Anticonceptivas que sólo contienen Progesterona 	95-99%	Las posibilidades de embarazo son inmediatas una vez que deja de tomarlas Se puede usar si esta amamantando	Tiene que tomarlas todos los días a la misma hora	Podría provocar un poco de manchando
Parche (Ortho Evra) 	92-99%	Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor No hay que tomar pastillas diariamente La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo	Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por una semana.	Puede irritar la piel debajo del parche Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses de uso.
Anillo vaginal (Nuvaring) 	92-99%	Se lo puede colocar sin personal médico No hay que combinarlo con espermaticida Puede causar que su regla sea más regular y con menos dolor No hay que tomar pastillas diariamente La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo	Se inserta un pequeño anillo en la vagina Mensualmente hay que insertar un anillo nuevo	Puede aumentar el flujo vaginal Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses.

Método	¿Qué tan seguros es?	Ventajas	¿Cómo usarlo?	Posibles inconvenientes
Inyección (Depo-Provera) 	97-99%	<p>Cada inyección dura 12 semanas</p> <p>Ayuda a prevenir el cáncer en el tejido que cubre el interior del útero</p> <p>No hay que tomar pastillas diarias</p> <p>Se puede usar mientras esta amamantando</p>	Tienen que inyectarse cada tres meses	<p>Puede causar cambios en su regla (manchado, desaparece su regla o puede causar una regla pesada) aumento de peso, depresión, cambios en el cabello, irritación en la piel, cambio en el deseo sexual</p> <p>La posibilidad de embarazo podría retrasarse después de suspender su uso</p> <p>Algunas mujeres sienten los efectos secundarios hasta 6 meses después de haberlo dejado de usar.</p>
DIU Dispositivo intrauterino: <i>ParaGard, Mirena</i> 	99%	<p>No hay que colocar nada antes de tener relaciones sexuales</p> <p>El <i>ParaGard</i> puede permanecer en su lugar durante 10 años, mientras que el <i>Mirena</i> puede permanecer in su lugar por 5 años</p> <p>No hay que tomar pastillas diarias</p> <p>El DIU con hormonas (<i>Mirena</i>) puede reducir los cólicos menstruales y el sangrado</p> <p>La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que se retira el DIU</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	Debe insertarlo y quitarlo personal médico calificado	<p>El <i>ParaGard</i> puede aumentar la intensidad de los cólicos menstruales así como reglas más pesadas</p> <p>El <i>Mirena</i> puede provocar reglas más ligeras y breves</p> <p>El DIU puede causar manchado entre periodos</p> <p>Durante su colocación se podría perforar la pared del útero, pero es rara la vez que esto sucede</p>
Anticonceptivo de emergencia (Plan B) 	89%	<p>Puede reducir la posibilidad de embarazo si se toma dentro de los 5 días después de la relación sexual sin protección</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	Tomar las dos pastillas juntas tan pronto como se pueda después de la relación sexual sin protección	<p>Puede causar nausea</p> <p>A veces, la regla siguiente se adelanta o se atrasa unos días</p> <p>Puede causar manchado -</p>