

Con tantas opciones de control de la natalidad disponibles y tantas fuentes de información, puede ser un desafío determinar qué método es el adecuado para TI. ¡Esta guía es una manera rápida y fácil de conocer tus opciones. Puedes usar esta guía antes de tu visita para ayudarte a planificar la conversación, o más tarde cuando estés finalizando tu decisión. Recuerda, no todos los métodos anticonceptivos son adecuados para todos. Tu médico necesitará conocer tu historial médico y tus planes para futuros embarazos para ayudarte en tu decisión.

Consideraciones importantes al elegir TU método

1. ¿Eres sexualmente activa y estás en riesgo de quedar embarazada?
2. ¿Estás planeando un embarazo en el futuro? Si es así, ¿cuándo?
3. ¿Qué métodos has probado en el pasado? ¿Qué te gustó o no te gustó de ellos?
4. ¿Te resulta fácil tomar un medicamento todos los días?
5. ¿Qué tan importante es la espontaneidad para ti y tu pareja?
6. ¿Qué tan importante es la privacidad?
7. ¿Qué tan importante es el costo?

ÍNDICE

Método	Página
Dispositivos intrauterinos (DIU)	2-3
Esterilización ("ligadura de trompas" y vasectomía)	4-5
Implante sudérmico en el brazo, Nexplanon®	6
Inyección Depo Provera®	7
Píldoras anticonceptivas ("la píldora")	8-9
Parche (Xulane®, Twirla®)	10-11
Píldoras solo de progesterona ("POPs", "píldora mini", "píldora para la lactancia")	12-13
Anillos vaginales (NuvaRing®, Annovera®)	14-15
Phexxi®	16
Condomes masculinos	17
Condomes femeninos ("condones internos")	18
Diafragma Caya®	19
Métodos de conciencia de fertilidad ("Planificación familiar natural")	20
Coitus interruptus ("método del retiro")	22
Anticoncepción de emergencia	23

DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU)

Marcas disponibles

- 1) Paragard®: “El DIU de cobre”: Sin hormonas, solo plástico recubierto de cobre.
- 2) Mirena®: DIU de plástico que contiene 52mg de levonorgestrel (progesterona).
- 3) Liletta®: DIU de plástico que contiene 52mg de levonorgestrel.
- 4) Kyleena®: DIU de plástico que contiene 19.5mg de levonorgestrel.
- 5) Skyla®: DIU de plástico que contiene 13.5mg de levonorgestrel.

¿Cómo funciona?

- DIU de cobre: El cobre es tóxico para los espermatozoides y crea una reacción en el útero que previene la fertilización.
- DIUs que contienen hormonas: Hacen que el moco cervical se vuelva más espeso para evitar que los espermatozoides viajen al útero y adelgaza el revestimiento del útero.

¿Qué tan efectivo es?

- DIU de cobre: Menos del 1% de riesgo de embarazo en el primer año de uso.
- DIUs que contienen hormonas: Menos del 0.5% de riesgo de embarazo en el primer año de uso.
 - Cada DIU con hormonas tiene una tasa de éxito ligeramente diferente, pero todos son altamente efectivos para prevenir el embarazo.

¿Cuánto dura?

- Paragard®: Aprobado por la FDA para 10 años.
- Mirena®: Aprobado por la FDA para 8 años.
- Liletta®: Aprobado por la FDA para 8 años.
- Kyleena®: Aprobado por la FDA para 5 años.
- Skyla®: Aprobado por la FDA para 3 años.

¿Puede expulsarse el DIU?

- Los datos recientes sugieren que el riesgo general es de aproximadamente 5% sin un embarazo reciente.
- Factores de riesgo para la expulsión: colocación inmediatamente después del parto de la placenta o dentro de las primeras 6 semanas postparto, lactancia, no haber tenido un bebé antes, mujeres con períodos abundantes.

¿Qué pasa con mi período?

- Los DIUs con hormonas reducen el sangrado del período al mantener el revestimiento del útero delgado.
 - Mirena® y Liletta® son los más efectivos: el 20% de las mujeres no tienen sangrado dentro del primer año de uso.
- Los DIUs con hormonas pueden hacer que el sangrado sea irregular, pero en general, las usuarias experimentan un flujo menstrual más ligero.
- El DIU de cobre crea una reacción en el útero para ayudar a prevenir el embarazo, y esto puede aumentar el sangrado del período y los cólicos. No debe cambiar la frecuencia de tus períodos ni causar sangrado entre períodos.

¿Efectos secundarios?

- En general, menos comunes que la mayoría de los otros métodos hormonales.
- Algunas mujeres reportaron dolores de cabeza, flujo vaginal e irritación de la vagina o vulva.
- DIU hormonal: <10% de las pacientes reportaron acné, quistes ováricos (que generalmente se resuelven sin tratamiento), sensibilidad en los senos, estado de ánimo deprimido.

Ventajas

- Discreto.
- Altamente efectivo (¡similar a la esterilización permanente, pero reversible!).
- Rápido retorno a la fertilidad.
- Método anticonceptivo rentable y cubierto por la mayoría de los planes de seguro.
- Menos efectos secundarios debido a la ausencia de hormonas (cobre) o a una baja cantidad de hormonas.
- Se puede usar mientras se está amamantando.
- La mayoría de las mujeres pueden usar este método.

Desventajas

- Requiere un procedimiento para colocarlo y retirarlo.
- Costo inicial potencialmente más alto: ¡pregúntanos! Podemos estimar la cobertura de tu seguro.
- DIU de cobre: posibles períodos más abundantes con más cólicos.
- DIU hormonal: posible sangrado irregular que no es predecible.
- No protege contra infecciones de transmisión sexual.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de la extracción del DIU?

- La fertilidad generalmente regresa rápidamente, y algunas mujeres pueden quedar embarazadas dentro de las semanas posteriores a la extracción. Si no deseas un embarazo, considera usar condones en la semana previa a tu cita de extracción.

ESTERILIZACIÓN FEMENINA PERMANENTE

"Ligadura de trompas"

Tipos

- Ligadura de trompas postparto — Requiere una pequeña incisión justo debajo del ombligo.
- Salpingectomía laparoscópica — Cirugía realizada con tres pequeños orificios en el abdomen.

¿Cómo funciona?

- Mujeres: Remoción total o parcial de las trompas de Falopio, lo que impide que el óvulo pase a través de ellas.

¿Qué tan efectivo es?

- Muy efectivo, con menos del 1% de riesgo de fallo.
- Esterilización femenina: La tasa de embarazo a 10 años es ~0.02%.

¿Es seguro?

- Esterilización femenina
 - Riesgos de la anestesia — Anestesia espinal para el postparto y anestesia general para la laparoscopia.
 - Riesgos de la cirugía en el abdomen — Lesión a los órganos circundantes (ovarios, vasos sanguíneos, útero).
 - Si ocurre un embarazo, hay un mayor riesgo de embarazo ectópico.

Ventajas

- Muy efectivo.
- Permanente.
- Sin efectos secundarios hormonales.
- Recuperación rápida.
- Método rentable.

Desventajas

- Es costoso intentar un embarazo en el futuro — Se necesitarían procedimientos invasivos y no hay garantía de éxito (necesidad de fertilización in vitro, también conocida como "FIV").
- Riesgo de arrepentimiento
 - Aproximadamente el 20% si la esterilización se realiza antes de los 30 años.
 - Aproximadamente el 40% si la esterilización se realiza antes de los 25 años.
- Requiere cirugía, anestesia y los costos asociados.
- Riesgo de embarazo ectópico para la esterilización femenina, lo que a menudo es costoso.
- Riesgo de embarazo ectópico para la esterilización femenina, lo que NO ocurre con la vasectomía.
- No proporciona protección contra infecciones de transmisión sexual.

ESTERILIZACIÓN MASCULINA PERMANENTE

"Vasectomía"

¿Cómo funciona?

- Procedimiento corto realizado en consulta para interrumpir el conducto que transporta los espermatozoides al semen.
- Se remueve o bloquea el conducto en el testículo para evitar que los espermatozoides entren en el eyaculado.
- No cambia el volumen del eyaculado.

¿Qué tan efectivo es?

- Muy efectivo, con menos del 1% de riesgo de fallo.
- Aproximadamente un 0.2% de tasa de fallo cuando el seguimiento confirma que los espermatozoides ya no están presentes.

¿Es seguro?

- Se considera más seguro que la esterilización femenina por las siguientes razones:
 - No necesita anestesia general fuerte, a diferencia de la esterilización femenina.
 - No requiere cirugía ni cortes en el abdomen.
 - No aumenta el riesgo de embarazo ectópico (embarazo fuera del útero).
- Existe un riesgo muy pequeño de dolor crónico.

Ventajas

- Es muy efectivo.
- Es permanente.
- Tiene una recuperación rápida
 - Se hace en el consultorio, sin necesidad de anestesia general ni cirugía abdominal.
- Es económico.
- Se puede volver a tener relaciones sexuales pronto.

Desventajas

- Si en el futuro se quiere tener hijos, es caro y complicado: se necesitan procedimientos invasivos y no hay garantía de éxito.
- El arrepentimiento es raro después de los 30 años
 - Solo alrededor del 6% de los hombres busca revertirlo
- Es más barato porque no necesita quirófano ni anestesia general.
- No protege contra enfermedades de transmisión sexual.
- Puede requerir una cita de seguimiento para confirmar que funcionó correctamente.

IMPLANTE SUBDÉRMICO EN EL BRAZO, NEXPLANON®

¿Qué es?

- Es una varilla plástica muy pequeña, del tamaño de un cerillo o fósforo, que contiene 68 mg de etonogestrel.
- El etonogestrel es una forma artificial de progesterona, una hormona parecida a la que se usa en los DIU, las pastillas anticonceptivas o las inyecciones.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco del cuello del útero, evitando que los espermatozoides entren al útero.
- Impide la liberación de óvulos por parte del cuerpo.

¿Qué tan efectivo es?

- Nexplanon® es uno de los métodos anticonceptivos más efectivos que existen.
- La posibilidad de embarazo es de solo 0.05% por año (muy baja).

¿Cómo se coloca?

- Se inserta con un procedimiento rápido (menos de 5 minutos) en el brazo.
- Queda debajo de la piel, se puede sentir con los dedos, pero no se nota a simple vista.
- Está aprobado por la FDA por 3 años, aunque estudios indican que puede funcionar hasta por 5 años para prevenir embarazos.

Seguridad

- La mayoría de las mujeres pueden usarlo.
- Puede interactuar con algunos medicamentos y reducir su eficacia.
 - Informa al médico sobre todos los medicamentos, suplementos y vitaminas que tomes.
- No debe usarse si se tiene cáncer de mama, de hígado o enfermedad hepática.

¿Qué pasa con mi periodo?

- Alrededor del 20% de las mujeres dejan de tener menstruación después del primer año.
- En general, se pierde menos sangre al mes, pero los periodos pueden ser irregulares.
 - Puede experimentar sangrados leves e impredecibles.

Ventajas

- Muy efectivo para prevenir embarazos por varios años.
- Seguro durante la lactancia.
- La fertilidad regresa rápido, usualmente 3 a 4 semanas después de retirarlo.

Desventajas

- Se necesita un procedimiento médico para colocarlo y retirarlo.
- Sangrado irregular, que es la razón más común por la que algunas mujeres deciden quitarlo.
- Puede causar algunos efectos secundarios leves y poco comunes, como: dolor de cabeza, aumento de peso, acné, sensibilidad en los senos, cambios de humor o dolor abdominal.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de quitar el Nexplanon®?

- El cuerpo puede liberar un óvulo pocas semanas después de retirarlo, así que la fertilidad vuelve rápidamente.

DEPO-PROVERA® INYECCIÓN

¿Qué es?

- Es una inyección que se aplica cada 12 semanas y contiene la hormona acetato de medroxiprogesterona (un tipo de progesterona).
- Puede aplicarse en el músculo o debajo de la piel, según el tipo.

¿Qué tan bien funciona?

- Si se aplica correctamente y a tiempo, el riesgo de embarazo es menor al 1%.
- Si no se aplica puntualmente, el riesgo de embarazo aumenta a cerca del 4%.

¿Cómo funciona?

- La hormona progesterona impide que el cuerpo libere óvulos.
- Espesa el moco cervical

¿Es seguro?

- La mayoría de las mujeres pueden usarlo, ya que solo contiene progesterona.
- Se debe tener precaución si no se pueden recibir inyecciones en el músculo.
- Precaución en mujeres con antecedentes de depresión posparto.
- Precaución en mujeres con problemas de masa ósea (osteopenia u osteoporosis).

¿Qué pasa con mi periodo?

- El sangrado menstrual disminuye; alrededor del 40% de las mujeres dejan de tener periodos después de la cuarta inyección.
- Disminuye los cólicos y el dolor en mujeres con endometriosis.

Ventajas

- Solo necesita una inyección cada 12 semanas, en lugar de un método diario o mensual.
- Es discreto y privado.
- Disminuye el riesgo de cáncer en el revestimiento del útero.
- En mujeres con anemia falciforme (sickle cell), puede reducir las crisis.
- En mujeres con epilepsia, puede reducir las convulsiones.

Desventajas

- Se debe acudir a la clínica cada 12 semanas para recibir la inyección.
- Puede causar una disminución temporal y reversible de la masa ósea — consulta con tu médico sobre esto.

Efectos secundarios

- Sangrado irregular o impredecible, más común durante los primeros 3 a 6 meses, aunque puede continuar.
- Puede estar relacionado con aumento de peso (entre 2 y 5 kg en 5 años).
- Algunas mujeres reportan disminución del deseo sexual.
- Algunas pueden tener caída del cabello.
- Las mujeres con depresión pueden experimentar aumento de los síntomas.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejarla?

- La fertilidad puede tardar entre 6 y 18 meses en regresar, dependiendo de cuánto tiempo se haya usado la inyección.

PASTILLA ANTICONCEPTIVA COMBINADA

“La Pastilla o píldora anticonceptiva”

¿Cómo funciona?

- Usa estrógeno y progesterona para evitar que tu cuerpo libere óvulos.
- Espesa el moco cervical.

¿Qué tan bien funciona?

- Con uso típico, la tasa de embarazo es de aproximadamente 7%, considerando que algunas personas pueden olvidar o retrasarse al tomar la pastilla.
- Con uso perfecto, la tasa de embarazo es de 0.1%.

¿Cómo se usa?

- Se toma una pastilla pequeña por vía oral.
- La mayoría de los paquetes contienen 21 o 28 pastillas.
 - Los paquetes de 21 pastillas tienen solo 3 semanas de pastillas “activas” con hormonas.
 - Los paquetes de 28 pastillas tienen 3 semanas de pastillas activas y 1 semana de pastillas “placebo” (sin hormonas).
- Uso regular
 - Se toma una pastilla con hormonas todos los días durante 3 semanas, y no se toman hormonas en la cuarta semana; esta es la semana en la que se presenta el sangrado menstrual.
 - Algunas mujeres no toman ninguna pastilla durante la semana sin hormonas, mientras que otras prefieren usar un paquete con una cuarta semana de pastillas placebo para mantener el hábito diario.
- Los paquetes de ciclo extendido generalmente contienen 3 meses de píldoras.
 - Se toma una píldora que contiene hormonas durante 12 semanas seguidas.
 - Sin embargo, la mayoría de los paquetes de píldoras se pueden usar para ciclos extendidos al omitir las píldoras placebo al final del paquete y continuar solo con las píldoras activas.
 - ¡Habla con tu médico para verificar si esta es una opción para ti!
- Inicio rápido – comienza a tomar la píldora cuando la recojas de la farmacia.
 - Si han pasado más de 5 días desde que comenzó tu período, necesitarás usar condones u otro método de respaldo durante 7 días antes de confiar únicamente en la píldora.
- Inicio el primer día – comienza el paquete de píldoras el primer día de tu período, no se requiere método de respaldo.
- Inicio el domingo – comienza las píldoras el primer domingo después de que comience tu período.

¿Es seguro?

- En general, sí, bastante seguro, pero hay algunos riesgos para ciertas mujeres, uno de los cuales es la formación de coágulos sanguíneos. El embarazo conlleva un mayor riesgo de coágulos sanguíneos que estar tomando la píldora anticonceptiva.
- El estrógeno aumenta la capacidad de coagulación del cuerpo, lo que significa que existe un riesgo mayor de coágulos sanguíneos en las piernas o los pulmones, así como un riesgo mayor de accidente cerebrovascular o infarto. El riesgo de esto en una paciente sana es *muy bajo*.

- Si desarrollas dolor en el pecho, dificultad para respirar, hinchazón y enrojecimiento de una pierna, o dolor de cabeza severo, por favor llama a nuestra oficina o acude a la sala de urgencias y suspende la píldora.
- Para las mujeres con ciertas condiciones médicas, los riesgos son mayores, comúnmente:
 - Tener 35 años o más y fumar, múltiples riesgos para enfermedades cardíacas, hipertensión no controlada, antecedentes de coágulos sanguíneos en piernas o pulmones, antecedentes de accidente cerebrovascular o infarto, antecedentes de cáncer de mama, migrañas con alteraciones visuales llamadas aura, enfermedad de la válvula cardíaca. Generalmente no se recomienda la píldora combinada para las personas con estas condiciones.

¿Qué pasa con mi período?

- El sangrado suele ser regular y predecible.
- Tiene la capacidad de ayudarte a omitir períodos si lo deseas.
- Disminución de los cólicos y del flujo sanguíneo durante los ciclos.

Ventajas

- Disminución del síndrome premenstrual (SPM) y trastornos del estado de ánimo similares como el trastorno disfórico premenstrual (TDPM).
- Disminución del acné y del crecimiento excesivo de vello facial.
- Disminución del dolor pélvico en mujeres con endometriosis.
- Disminución de los quistes ováricos.
- Disminución de los dolores de cabeza asociados con los períodos.
- Disminución del riesgo de cáncer de ovario, útero y colon.

Desventajas

- Riesgos de coagulación sanguínea, accidente cerebrovascular, infarto, como se discutió bajo seguridad.
- Debes recordar tomar la píldora todos los días.

Efectos secundarios

- Sangrado intermitente: sangrado aleatorio durante tu ciclo de píldoras, que generalmente mejora durante los primeros tres meses de uso.
- Ausencia de períodos: algunas personas no tienen sangrado, incluso durante la semana de píldoras placebo.
- Dolor de cabeza, náuseas y sensibilidad en los senos: los efectos secundarios más comunes que tienden a mejorar o desaparecer durante los primeros 3 meses de uso.
- Generalmente no se asocia con aumento de peso.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejar la píldora?

- La mayoría de las personas recuperan su período entre 1-3 meses después de dejar la píldora — el 98.9% de las personas recuperan su período antes de los 90 días.
- Si tus ciclos eran regulares antes de tomar la píldora, podrías quedar embarazada dentro de semanas después de dejar la píldora. Ten en mente un método de respaldo si planeas dejar la píldora y no deseas quedar embarazada.

PARCHE ANTICONCEPTIVO

¿Qué es?

- Es un pequeño adhesivo (parche) que mide un poco menos de 2 pulgadas y contiene estrógeno y progesterona.
- Marcas: Xulane®, Twirla®.
- Twirla® tiene niveles más bajos de hormonas, pero sigue siendo muy efectivo.

¿Cómo funciona?

- Utiliza hormonas para evitar que tu cuerpo libere óvulos, similar a la píldora.
- Espesa el moco cervical.

¿Qué tan efectivo es?

- La tasa de embarazo con uso típico es de aproximadamente 7%.
- La tasa de embarazo con uso perfecto es de 0.8%.

¿Cómo lo uso?

- Coloca el parche en tu piel una vez a la semana durante tres semanas, luego la cuarta semana es sin parche.
- Los niveles más altos de hormonas en el parche significan que no debe usarse de forma continua (saltándose la semana sin parche) a menos que tu médico lo indique.
- El parche está diseñado para mantenerse durante actividades como hacer ejercicio, nadar, ducharse, etc.

¿Es seguro?

- El parche tiene niveles de hormonas más altos en el cuerpo que la píldora o el anillo vaginal (ver abajo), lo que puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos, accidente cerebrovascular e infarto.

¿Qué pasa con mi período?

- El parche generalmente hace que el sangrado sea regular y más ligero.
- Puede disminuir los cólicos y el flujo sanguíneo.

Ventajas

- Uso una vez a la semana.
- No requiere tragar píldoras.
- No está asociado con aumento de peso.
- Mejora el acné.

Desventajas

- Posible irritación o alergia por el adhesivo utilizado en el parche.
- Podría caerse (poco común dado el fuerte adhesivo).
- Menor efecto en mujeres que pesen más de 180 libras.
- Aumento de la sensibilidad en los senos, pero tiende a resolverse o mejorar en los primeros tres meses.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejar el parche?

- El cuerpo generalmente comienza a liberar óvulos dentro del primer mes después de dejar el parche.
- Si dejas el parche y no deseas quedar embarazada, usa condones o un método de respaldo.

PÍLDORA SOLO DE PROGESTERONA

“POPs”, “Píldora Mini”, “Píldora para la lactancia”

¿Qué es?

- Hay tres tipos diferentes de píldoras disponibles, con diferentes hormonas:
 - Píldora que contiene norethindrona — Micronor®, Heather®, etc. Requiere receta médica.
 - Píldora que contiene norgestrel — Opill®, disponible sin receta médica.
 - Píldora que contiene drospirenona — Slynd®, una píldora más reciente lanzada en mayo de 2019.

¿Qué tan efectivo es?

- Norethindrona y Norgestrel tienen aproximadamente una tasa de embarazo del 9% con el uso típico.
- Slynd® tiene aproximadamente una tasa de embarazo del 2% con uso perfecto y un 9% con uso típico.

¿Cómo funciona?

- Norethindrona y Norgestrel espesan el moco cervical y previenen la liberación del óvulo en algunos ciclos (no de forma constante).
- Slynd® detiene principalmente la liberación del óvulo y espesa el moco cervical.

¿Es seguro?

- La mayoría de las mujeres son candidatas para las píldoras de solo progesterona.
- Pueden existir interacciones con medicamentos, informa a tu médico sobre todos los medicamentos y suplementos que tomes.
- Slynd® puede aumentar el nivel de potasio en tu cuerpo, informa a tu médico sobre todos los medicamentos y suplementos que tomes.

¿Qué pasa con mi período?

- El sangrado no planeado es más común con Norethindrona que con Slynd®, pero puede ocurrir con ambos.
- Algunas mujeres pueden tener un patrón regular de sangrado, y otras pueden no tener sangrado.
- La cantidad total de pérdida de sangre es menor, aunque puede ser más irregular.

Efectos secundarios

- Algunas mujeres pueden experimentar acné, náuseas, sensibilidad en los senos. Estos síntomas pueden resolverse con el uso continuo.

Ventajas

- No hay aumento del riesgo de coágulos sanguíneos, infarto o accidente cerebrovascular.
- Seguro para mujeres con muchas condiciones de salud diferentes.
- Seguro para la lactancia.
- Slynd® tiene una ventana de 24 horas para ponerse al día si se olvida una píldora.

Desventajas

- Norethindrona y Norgestrel — debes tomarla a la misma hora todos los días, más importante que en cualquier otro método anticonceptivo.

- Si se toma con un retraso de 3 horas o más, no será efectiva, y necesitarás usar un método de respaldo (condones) durante 48 horas y tomar la píldora a tiempo.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejarla?

- Las hormonas desaparecen del cuerpo dentro de unos días después de dejar la píldora.
- La capacidad para quedar embarazada generalmente regresa muy rápido, en días o semanas.

ANILLOS VAGINALES

¿Qué es?

- Anillos flexibles, sin silicona, lo suficientemente suaves para apretar y colocar dentro de la vagina.
- Contienen tanto estrógeno como progestina.
- Dos anillos disponibles: NuvaRing® (mensual) y Annovera® (anual).

¿Qué tan efectivo es?

- NuvaRing® tiene una tasa de embarazo de uso típico de 7-9%. El uso perfecto tiene menos del 1%.
- Annovera® tiene una tasa de embarazo con uso perfecto de aproximadamente 3%.

¿Cómo funciona?

- Impide que tu cuerpo libere óvulos.
- Espesa el moco cervical.

¿Cómo lo uso?

- NuvaRing®
 - Coloca el anillo dentro de tu vagina en casa y déjalo adentro durante 3 semanas. Luego se retira durante una semana. Si deseas omitir un período, puedes dejar el anillo en su lugar durante 4 semanas, retirarlo e inmediatamente colocar un anillo nuevo. Cada anillo tiene un mes de hormonas.
- Annovera®
 - Coloca el anillo dentro de tu vagina en casa y déjalo adentro durante 3 semanas, luego retíralo durante una semana y guárdalo en el estuche proporcionado. Luego colocarás el mismo anillo nuevamente dentro de la vagina. Este anillo tiene suficientes hormonas para un año completo.

¿Es seguro?

- Dado que este método contiene estrógeno, también tiene riesgos de coágulos sanguíneos, accidente cerebrovascular e infarto, como la píldora o el parche.
- Niveles más bajos de estrógeno en el cuerpo que la píldora y el parche, y los niveles son más estables.

¿Qué pasa con mi período?

- Los anillos vaginales hacen que el sangrado sea regular y más ligero.
- Puede disminuir los cólicos.

Ventajas

- Un anillo por mes o por año.
- Los estudios no muestran aumento de peso.
- Puedes retirar NuvaRing® durante un total de 3 horas al mes para tener relaciones sexuales; para Annovera® solo 2 horas al mes.
- Puede permanecer dentro de la vagina durante las relaciones sexuales y no es perjudicial para tu pareja. Las parejas suelen no notarlo o incluso disfrutar de la sensación de tenerlo puesto durante el sexo.
- Menos efectos secundarios por estrógeno (sensibilidad en los senos, náuseas).
- Mejora del acné.

Desventajas

- Puede aumentar el flujo vaginal, que es tu lubricante natural.
- Debes sentirte cómoda colocando y retirando el anillo. Si deseas hacerlo en la consulta la primera vez, por favor habla con tu médico.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de retirarlo?

- NuvaRing® — El cuerpo generalmente comenzará a liberar óvulos dentro del primer mes después de detenerlo.
- Annovera® — Las mujeres informaron que la fertilidad regresó dentro de los 6 meses posteriores a la interrupción en los estudios.

PHEXXI®

¿Qué es?

- Gel sin hormonas que se inserta en la vagina antes del sexo, puede usarse en combinación con un diafragma.

¿Qué tan efectivo es?

- Con uso típico (teniendo en cuenta errores humanos en su uso), hay un 14% de riesgo de embarazo en 7 ciclos menstruales.
- Si se usa perfectamente, tiene un 7% de riesgo de embarazo en 7 ciclos menstruales.

¿Cómo funciona?

- El gel se inserta en la vagina con un aplicador y trabaja para mantener el ambiente vaginal ácido.
- El ambiente ácido impide que los espermatozoides nadan fácilmente hasta su objetivo (el óvulo).
- Debe usarse en cada episodio de relaciones sexuales.

¿Es seguro?

- Muy pocas contraindicaciones, ya que es libre de hormonas.
- Menos del 1% de las mujeres en los estudios reportaron infecciones en la vejiga o los riñones con su uso.
- Puede causar irritación vaginal.

Ventajas

- Sin hormonas, la mayoría de las mujeres pueden usar este método.
- Puede actuar como lubricante.
- No tiene efectos duraderos sobre la fertilidad.
- No hay cambios en tus períodos.

Desventajas

- Debes recordar usarlo antes del sexo.
- No protege contra infecciones.
- Puede causar irritación o alergias.
- Menos efectivo que otros métodos.

Efectos secundarios

- Riesgo de infecciones en la vejiga o los riñones.
- Micción dolorosa.
- Flujo vaginal.
- Posible reacción alérgica o irritación para ambos miembros de la pareja.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejarlo?

- No tiene efectos duraderos, por lo que la fertilidad regresa inmediatamente.

CONDONES MASCULINOS

¿Qué es?

- Barrera hecha de látex, membrana de poliuretano o membrana animal.

¿Qué tan efectivo es?

- Embarazo
 - 2% de tasa de embarazo con uso perfecto (usado siempre, correctamente colocado antes de la inserción del pene, almacenado de manera segura – NO EN UNA CARTERA).
 - 18% de tasa de embarazo con uso típico.
- Protección contra infecciones
 - Disminuye el riesgo de VIH, gonorrea, clamidia, trichomonas, sífilis, VPH, herpes, hepatitis.

¿Cómo funciona?

- Cuando se coloca correctamente sobre el pene, actúa como una barrera y recoge el semen para prevenir el embarazo y disminuir el riesgo de infecciones.

¿Es seguro?

- Sí, pero asegúrate de saber qué tipo de condón has comprado.
- Muchos condones son de látex, así que si tú o tu pareja tienen alergia al látex, necesitarás comprar condones sin látex.

Ventajas

- No afecta la fertilidad.
- Se encuentra en muchas tiendas.
- Protege contra infecciones.

Desventajas

- Debes recordar colocarlo antes de las relaciones sexuales.
- A algunas parejas puede no gustarles el cambio en la sensación.
- Requiere la participación de ambas personas.
- No se deben usar lubricantes a base de aceite con condones de látex, ya que pueden descomponer la barrera.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejarlo?

- No cambia tu fertilidad.

CONDONES FEMENINOS DE BARRERA

“Condomes Internos”

¿Qué es?

- Tubo de látex con un anillo flexible en cada extremo. Un extremo del tubo está cerrado y se coloca contra el cérvix (en la parte superior de la vagina). El otro extremo está abierto y queda justo en el exterior de la vagina, permitiendo que el pene entre en el tubo.

¿Qué tan efectivo es?

- 5% de riesgo de embarazo en el primer año con uso perfecto, y 21% de riesgo de embarazo con uso típico.

¿Cómo funciona?

- Es un tubo de látex que recubre la vagina y evita que los espermatozoides entren en la vagina o el cérvix.

¿Es seguro?

- No lo uses si eres alérgica al látex.
- Si tienes una relajación significativa del suelo pélvico, puede que no se quede en su lugar.
- No lo uses si tienes antecedentes de infecciones urinarias frecuentes o antecedentes de síndrome de shock tóxico.

Ventajas

- Seguro, efectivo inmediatamente e inmediatamente reversible.
- Solo necesitas usarlo durante el sexo.
- No tiene efectos secundarios relacionados con hormonas.
- Ayuda a prevenir infecciones de transmisión sexual.

Desventajas

- Mayor riesgo de embarazo.
- Requiere esfuerzo/habilidad para colocarlo dentro de la vagina y retirarlo después del sexo sin derrames.

Regreso a la fertilidad

- No cambia tu fertilidad.

DIAFRAGMA CAYA®

¿Qué es?

- Una copa de silicona, recetada como un medicamento, que se coloca dentro de la vagina (similar a una copa menstrual) y se utiliza en combinación con un gel espermicida de venta libre (para matar los espermatozoides y aumentar la efectividad).
- Sin látex y sin hormonas.

¿Qué tan efectivo es?

- La tasa de embarazo con uso típico es de aproximadamente 18%, con uso perfecto siendo 14%.

¿Cómo funciona?

- Caya® es una copa flexible que se cubre con gel anticonceptivo y luego se inserta en la vagina antes de las relaciones sexuales. Se retira después del sexo y se coloca en el estuche incluido.
- No debe usarse sin la adición de gel anticonceptivo.
- Caya® es de talla única para la mayoría de los cuerpos, por lo que deberás hablar con tu médico.

¿Es seguro?

- Es libre de hormonas, por lo que la mayoría de las mujeres pueden usar este método.
- Riesgo de irritación por el gel anticonceptivo.

Ventajas

- Libre de hormonas.
- Un solo diafragma dura 2 años con el cuidado adecuado.

Desventajas

- Debe ser colocado antes de las relaciones sexuales.
- No protege contra infecciones.
- La pareja puede sentir el diafragma.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejarlo?

- El uso de una barrera como el Caya® no detiene la liberación de óvulos por parte del cuerpo.
- Tu fertilidad se mantiene en su nivel base, ya que no hay efectos hormonales.

MÉTODOS DE CONCIENCIA DE FERTILIDAD

"Planificación Familiar Natural"

¿Qué es?

- Varios métodos diferentes para evaluar la fertilidad mediante el seguimiento de los ciclos, el moco cervical y la temperatura corporal para determinar los períodos fértiles. Al realizar este seguimiento, se ayuda a las parejas a evitar las relaciones sexuales durante los momentos de mayor fertilidad.

¿Qué tan efectivo es?

- Se deben tener ciclos regulares para usar estos métodos de manera efectiva.
- Depende de la capacidad para seguir el ciclo de manera precisa.
- Depende de la capacidad de ambos miembros de la pareja para abstenerse o usar condones durante las ventanas fértiles.
- Las tasas de efectividad varían entre el 75% y el 99% debido a las múltiples variables en su uso efectivo.

¿Cómo funciona?

- **Natural Cycles®** – La primera aplicación de control de natalidad aprobada por la FDA en tu teléfono; usa el seguimiento del ciclo y la temperatura corporal medida con un termómetro proporcionado por Natural Cycles®, un Apple® watch o un anillo Oura®. La aplicación también puede utilizarse para programar las relaciones sexuales en la ventana fértil para quedar embarazada. La aplicación reporta una tasa de embarazo de uso típico del 7% en el primer año de uso.
- **Método de los Días Estándar** – Requiere un ciclo de 26-32 días, usa los días 8-19 del ciclo como período fértil y recomienda la abstinencia o el uso de métodos alternativos (condones, coitus interruptus).
- **Método del Ritmo Calendárico** – Tu ventana fértil se calcula utilizando los ciclos más largos y más cortos durante un período de 6-12 meses.
- **Método Billings de Ovulación** – Depende de tu capacidad para observar y tocar/sentir el grosor del moco cervical.

¿Es seguro?

- El único riesgo es la tasa de embarazo ampliamente variable.
- No hay riesgos además del embarazo y las infecciones de transmisión sexual.

Ventajas

- Sin efectos secundarios.
- Puede mejorar la conciencia corporal.

Desventajas

- Puede requerir un monitoreo y registro intensivo de tiempo (temperatura diaria o chequeos del moco cervical).
- Mayor riesgo de embarazo.
- Se deben tener ciclos menstruales regulares.
- La mayoría de las parejas deben estar involucradas y dispuestas a participar.

¿Qué tan rápido puedo quedar embarazada después de dejarlo?

- Inmediatamente, y puedes usar este método para ayudar a lograr un embarazo conociendo el período fértil.

COITUS INTERRUPTUS

"Método del Retiro"

¿Qué es?

- El pene se retira de la vagina antes de la eyaculación.

¿Qué tan efectivo es?

- La tasa de embarazo con uso típico es de aproximadamente 27% durante un año.
- El uso perfecto es difícil de conocer, ya que algunos hombres pueden tener niveles más altos de espermatozoides en el pre-eyaculado.

¿Cómo funciona?

- La retirada del pene previene que los espermatozoides entren en la vagina y nadar hacia el óvulo.

¿Es seguro?

- Los riesgos son el embarazo y las infecciones de transmisión sexual.
- No tiene efectos secundarios.

Ventajas

- Sin efectos hormonales.
- Sin costo.
- Siempre accesible.

Desventajas

- Requiere que el compañero masculino tenga autocontrol, experiencia y conocimiento de su cuerpo para saber cuándo está a punto de eyacular.
- El pre-eyaculado puede contener espermatozoides, lo que aumenta el riesgo de embarazo.
- No protege contra infecciones.

¿Cuándo puedo quedar embarazada después de dejarlo?

- No tiene efectos sobre la fertilidad mientras se usa el método.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

¿Qué es?

- Píldoras
 - Ella®: 30mg de acetato de ulipristal, la más efectiva de las píldoras – **solo con receta médica**.
 - Plan B®: 1.5mg de levonorgestrel – **de venta libre**.
- Paragard® IUD— hecho de cobre.

¿Qué tan efectivo es?

- Más efectivo dentro de las 72 horas posteriores a las relaciones sexuales sin protección, pero se puede usar hasta 120 horas después.
- Si se usa antes de que el cuerpo haya liberado un óvulo, estos métodos son muy efectivos.
- Las píldoras tienen una tasa de embarazo de 1-3%, siendo Ella® la más efectiva.
- El DIU de cobre tiene una tasa de fallo de menos del 1% para prevenir el embarazo.
- Debes evitar episodios adicionales de sexo sin protección durante el ciclo menstrual actual al usar los métodos de píldoras. El DIU de cobre permanece como anticonceptivo efectivo una vez colocado.

¿Cómo obtengo anticoncepción de emergencia?

- Llama a la clínica al 832-826-7500 para la receta de Ella® o la inserción del DIU de cobre.
 - Asegúrate de informarle al equipo de programación que necesitas anticoncepción de emergencia.
- Plan B® y otras marcas de levonorgestrel están disponibles de venta libre.
 - Ve a tu farmacia y pide al farmacéutico el medicamento.

Seguridad

- Las píldoras son seguras para mujeres con y sin problemas médicos.
- Si tienes un trastorno de sangrado o tomas anticoagulantes, por favor infórmalo a tu médico.

Regreso a la fertilidad

- El período generalmente ocurre dentro de 1 semana después de la fecha esperada.