



# Opciones de métodos anticonceptivos

## Birth Control (Contraceptive) Options

La única forma de evitar un embarazo es no tener relaciones sexuales. Sin embargo, si usted es sexualmente activa, la mejor forma de reducir el riesgo de embarazo y de infecciones de transmisión sexual (ITS) es usar siempre un anticonceptivo más un preservativo. Hay muchos métodos anticonceptivos disponibles. Algunos métodos duran años y otros no. Algunos métodos tienen hormonas y otros no. Los anticonceptivos son seguros, fáciles de usar y tienen pocos efectos secundarios. Encontrar el método correcto para usted puede ayudarla a prevenir el embarazo hasta que quiera quedar embarazada.

### Tipos de métodos anticonceptivos y protección

- Implante
- DIU
- Inyección
- Píldoras
- Parche
- Anillo
- Preservativos
- Anticoncepción de emergencia

### Implante anticonceptivo

Un implante es una varilla pequeña que un proveedor de atención de salud coloca debajo de la piel en la parte superior del brazo. El implante libera la hormona progesterona. Esta evita la liberación del óvulo desde el ovario y evita que el espermatozoide alcance el óvulo. El implante tiene el tamaño de un fósforo (Imagen 1).

- Los implantes tienen más del 99 % de eficacia en la prevención del embarazo.
- Los efectos son completamente reversibles una vez que se retira el implante.
- Los implantes duran hasta 3 años.
- Puede colocarse un implante justo después de un parto.
- Los implantes son seguros durante la lactancia.
- Los implantes **NO** protegen contra las ITS.

### Efectos secundarios y riesgos:

- El sangrado irregular y el manchado son comunes.

---

**Imagen 1** Implante anticonceptivo del tamaño de un fósforo.

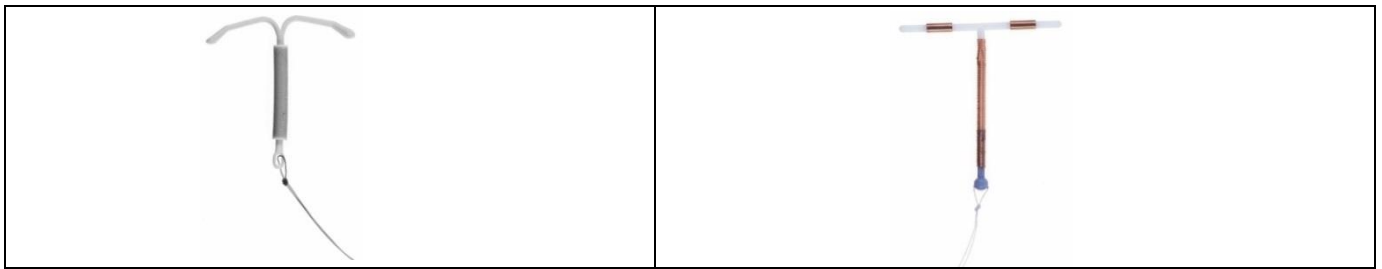
- Puede haber dolor o cicatrices en el lugar de inserción.
- Es posible que se produzca aumento de peso, dolores de cabeza, acné o cambios de ánimo.
- Hay un pequeño riesgo de desarrollar quistes en los ovarios.
- Es posible que se produzca una infección por la colocación, pero es poco común.
- Es posible que el implante se mueva, pero es poco común.

## Dispositivo Intrauterino (DIU)

El dispositivo intrauterino (DIU) es un pequeño dispositivo en forma de T que un profesional de la salud coloca en el útero.

- Los DIU tienen más del 99 % de eficacia en la prevención del embarazo.
- Los DIU son completamente reversibles una vez que se sacan.
- Puede colocarse un DIU justo después de un parto.
- Los DIU son seguros durante la lactancia.
- Los DIU NO protegen contra las ITS.
- Hay dos tipos de DIU disponibles
  - Hormonal

<u>Hormonal</u>	<u>No hormonal</u>
Hecho de plástico con cordones	Hecho de plástico y envuelto en alambre de cobre, con cordones unidos
Libera la hormona progesterona para evitar que el espermatozoide fecunde el óvulo.	El cobre del DIU evita que el espermatozoide fecunde el óvulo. No libera hormonas ni medicamentos.
Dura de 3 a 5 años	Dura hasta 10 años
No funciona inmediatamente y <b><u>no se puede</u></b> usar como anticonceptivo de <b><u>emergencia</u></b> .	Funciona inmediatamente y <b><u>se puede</u></b> usar como anticonceptivo de <b><u>emergencia</u></b> .
Tendrá períodos menos abundantes y menos calambres menstruales. Es posible que algunas mujeres dejen de tener el período menstrual por completo.	Es posible que algunas mujeres tengan períodos más abundantes y prolongados.



– No hormonal

### Efectos secundarios y riesgos:

- Manchado y sangrado vaginal irregular.
- Calambres y algo de incomodidad durante la colocación.
- El DIU puede moverse o salirse (expulsión). Si esto ocurre, usted puede quedar embarazada.
- El riesgo de embarazo es muy pequeño. Si esto llega a ocurrir, hay un riesgo mayor de embarazo tubárico, infección, aborto espontáneo y trabajo de parto o parto prematuros.
- El riesgo de infección es muy pequeño. Está relacionado con la enfermedad inflamatoria pélvica (EIP). La mayoría de los casos ocurre dentro de las primeras tres semanas y se los relaciona con las ITS, como la clamidia o la gonorrea.
- Es poco frecuente, pero un DIU puede presionar y atravesar las paredes del útero durante la colocación. Esto se llama perforación. En algunas ocasiones, es necesaria una cirugía para retirar el DIU.

### Inyección

La inyección anticonceptiva se coloca en la parte superior del brazo cada 11 a 13 semanas, en la consulta o la clínica. La inyección libera la hormona progestina. Esta evita la liberación del óvulo y evita que el espermatozoide alcance el óvulo.

- Tiene un 94 % de eficacia con el uso normal.
- La inyección dura 13 semanas.
- Se le puede administrar la inyección justo después de un parto.
- Es segura durante la lactancia.
- La inyección **NO** protege contra las ITS.

### Efectos secundarios y riesgos:

- Riesgo de embarazo si se retrasa o no se le administra una inyección.
- Manchado, períodos irregulares o es posible que el período se detenga por completo.
- Aumento de peso.



**Imagen 2** La inyección.

- Retraso para quedar embarazada después de detener las inyecciones.
- Reducción de la densidad mineral ósea. Esto suele mejorar después de detener las inyecciones. No hay pruebas que indiquen que esto provoca la fractura de los huesos.

## Píldoras

Las píldoras anticonceptivas orales son píldoras que usted debe tomar todos los días a la misma hora para prevenir el embarazo. Estas píldoras tienen hormonas que evitan la liberación del óvulo y evitan que el espermatozoide alcance el óvulo.

- Las píldoras tienen un 91 % de eficacia con el uso normal
- Las píldoras se deben tomar a la misma hora todos los días.
- Las píldoras **NO** protegen contra las ITS.



Imagen 3 Píldoras

### Efectos secundarios y riesgos:

- Sensibilidad en los senos, náuseas, sangrado irregular y dolores de cabeza. La mayoría de estos síntomas mejoran con el tiempo.
- Interacciones con ciertos medicamentos anticonvulsivos y para el VIH.
- Coágulos de sangre en las venas y los pulmones. Esto es poco frecuente, pero puede ser de riesgo vital.
- Aumento de la presión arterial.

## Parche

El parche anticonceptivo (Imagen 4) es un pequeño adhesivo muy semejante a una venda. El parche tiene las hormonas estrógeno y progestina. Estas hormonas evitan la liberación del óvulo y evitan que el espermatozoide alcance el óvulo. Es importante retirar el parche antiguo antes de que se coloque uno nuevo.



Imagen 4 El parche.

- El parche tiene un 91 % de eficacia con el uso normal.
- Un parche dura una semana.
- El parche **NO** protege contra las ITS.

### Efectos secundarios y riesgos:

- Sensibilidad en los senos, náuseas, sangrado irregular y dolores de cabeza. La mayoría de estos síntomas mejoran con el tiempo.
- Menor eficacia en mujeres que pesan más de 198 libras.
- Interacciones con ciertos medicamentos anticonvulsivos y para el VIH.

- Coágulos de sangre en las venas y los pulmones. El parche tiene más estrógeno que la píldora, por lo que el riesgo de coágulos de sangre es mayor. Esto es poco frecuente, pero puede ser de riesgo vital.
- Aumento de la presión arterial.

## Anillo

El anillo vaginal (Imagen 5) es un anillo pequeño y flexible que se coloca en la vagina. El anillo tiene las hormonas estrógeno y progestina. Estas hormonas evitan la liberación del óvulo y evitan que el espermatozoide alcance el óvulo.

- El anillo tiene un 91 % de eficacia con el uso normal.
- Dura 4 semanas.
- El anillo **NO** protege contra las ITS.



**Imagen 5** El anillo vaginal.

### Efectos secundarios y riesgos:

- Sensibilidad en los senos, náuseas, sangrado irregular y dolores de cabeza. La mayoría de estos síntomas mejoran con el tiempo.
- Interacciones con ciertos medicamentos anticonvulsivos y para el VIH.
- Coágulos de sangre en las venas y los pulmones. Esto es poco frecuente, pero puede ser de riesgo vital.
- Aumento de la presión arterial.

## Anticoncepción de emergencia

Si no usa un método anticonceptivo o uno de estos falla, como la ruptura de un preservativo, puede recurrir a métodos anticonceptivos de emergencia para evitar un embarazo no planificado. Puede obtener un método anticonceptivo de emergencia como píldoras o un DIU no hormonal. Puede obtener los métodos anticonceptivos de emergencia en forma de píldoras en las farmacias o donde el proveedor de atención de salud. No necesita una receta médica. Se deben tomar las píldoras dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección, pero será mejor mientras más pronto lo haga. Un proveedor de atención de salud puede colocar el DIU no hormonal como anticonceptivo de emergencia dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección.

**No provoca abortos y no se debe confundir con la píldora abortiva.**

### Efectos secundarios y riesgos:

- Cambios en los períodos menstruales
- Sensibilidad en los senos, náuseas, dolores de cabeza, mareos y sensación de cansancio



**Imagen 6** Píldoras anticonceptivas de emergencia

## Cuándo llamar al médico

Llame al médico o al profesional de atención de salud si tiene dolor o efectos secundarios que no son normales.

## Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Los preservativos (Imagen 8) se deben usar en **CADA** encuentro sexual para prevenir **el VIH y las ITS**. Otras formas de anticonceptivos **NO** protegen contra **el VIH y las ITS**. Los preservativos solos tienen apenas un 82 % de eficacia en la protección contra el embarazo y se deben usar con otro método anticonceptivo. Los preservativos se deben usar durante todos los encuentros sexuales, cada vez, en todo momento.



Imagen 7 DIU no hormonal

## Desarrollo de un plan

Las decisiones que tome ahora pueden afectar toda su vida. Mantenerse saludable y ser inteligente en relación con los métodos anticonceptivos son las mejores formas de alcanzar sus objetivos. El programa BC4Teens es un lugar donde las mujeres jóvenes pueden conversar sobre relaciones sexuales, métodos anticonceptivos e ITS y conseguir el método anticonceptivo adecuado para ellas.

- El programa BC4Teens proporciona métodos anticonceptivos para mujeres jóvenes hasta los 22 años.
- BC4Teens ofrece la colocación de DIU e implantes en el mismo día.
- Para pacientes menores de 18 años, un padre o tutor debe estar presente en la primera cita.



Imagen 8 Un preservativo

## Cómo programar una cita

- Diríjase a [www.nationwidechildrens.org/BC4Teens](http://www.nationwidechildrens.org/BC4Teens) y haga clic en “Request an Appointment” (Solicitar una cita)
- Llame al 614-722-6200
- Su proveedor de atención de salud de Nationwide Children también puede programarle una cita.
- Las citas durante la mañana y la tarde están disponibles en dos ubicaciones:
  - **Cerca de Home<sup>SM</sup> Center**, 495 E. Main Street, Suite B, Columbus, OH 43215
  - **Linden Primary Care Center**, 1390 Cleveland Ave., 2do piso, Columbus, OH, 43211