

Cómo Elegir un Método de Control de la Natalidad

Página 1 de la 2

Para aprender más sobre los métodos de control de la natalidad, pregúntele a su proveedor de servicios de salud. Asegúrese de tener toda la información necesaria para tomar la decisión apropiada y usar su control de la natalidad correctamente.

Método	Efectividad	Beneficios	Riesgos	Efectos secundarios
Anticonceptivos orales (pastilla)	99.6% si se toma correctamente; 97% progesterona sólo si se toma correctamente	- Menos retorcijones - Menos sangrado - Mejora el acné	- Incrementa el riesgo de ataques al corazón y embolia cerebral (fumando duplica los factores de riesgo) - Coágulos de sangre en piernas/pulmones - Enfermedades de la vesícula (especialmente en un largo uso) - Reduce protección de embarazos cuando se toma con ciertos medicamentos.	- Manchas de sangre entre periodos - Dolores de cabeza - Problemas visuales - Senos sensitivos - Cambios en el estado del ánimo/depresión
EVRA (Patch)	99% si se toman correctamente	- Conveniente - Periodo mensual	- Incrementa el riesgo de ataques al corazón y embolia cerebral (fumando duplica los factores de riesgo) - Coágulos de sangre en las piernas/pulmones - Enfermedades de la vesícula (especialmente en un largo uso) - Reduce protección de embarazos cuando se toma con ciertos medicamentos. - puede que no sea efectivo en mujeres que pesen más 198 libras	- Temerá en los senos - Dolores de cabeza - Nausea - Cólico de la regla - Dolor abdominal - Reacción en el área que se aplica
Depo Provera (inyectable)	99% si las inyecciones son cada 12 semanas	- Conveniente - Menos sangrado	- Posibles interacciones con medicamentos - Uso a largo tiempo contribuye a pérdida de calcio	- Aumento de peso - Posiblemente no periodos después de 6-9 semanas - Dolores de cabeza - Depresión
Condomes y/ o espuma	60%-96% Dependiendo del uso	- No se necesita receta - Disminuye infecciones transmitidas sexualmente	- Ninguno	- Rara alergia al látex - Rara reacción alérgica a la espuma
Dispositivo intrauterino (DIU) Para Guard	99.2 %	- No hormonas - Conveniente - Puede durar hasta 10 años	- Perforación del útero - Incrementa la posibilidad de infección en los tubos y útero si están infectados con una ETS. - Alergia al cobre	- Incrementa el sangrado menstrual y retorcijones - Posible anemia debido al incremento del flujo menstrual
Diafragmas con jalea anticonceptiva	80-95 % dependiendo del uso	- No hormonas - Raros efectos secundarios - No riesgos	- Ninguno	- Rara alergia al látex - Rara reacción alérgica a la jalea anticonceptiva
DIU Mirena	99.9%	- Conveniente - Puede durar 5 años	- Perforación del útero - Incrementa la posibilidad de infección en los tubos y útero si están infectados con una ETS.	- Cambia el estado del animo - Acne - Dolor de cabeza - Temura de senos - Nausea - Cambios en el sangrado menstrual

Anticoncepción Natural

¿Cómo funciona la anticoncepción natural?

La anticoncepción natural se basa en el hecho de que el momento más probable en que ocurra la fecundación es justo antes, durante o justo después de la ovulación. Al monitorearse cuidadosamente todos los días, es posible que pueda determinar cuándo ocurre la ovulación y así predecir su periodo más fecundo. Durante estos periodos, podrá practicar la anticoncepción simplemente evitando las relaciones sexuales. Si bien resulta más eficaz que la falta total de un método anticonceptivo, la anticoncepción natural tiene una elevada incidencia de fracasos, ya que incluso el ciclo más regular podrá variar entre un mes y otro. Probablemente es el método anticonceptivo, menos eficaz. Pregunte a su médico o proveedor de atención médica si usted es candidata apropiada. Considere la anticoncepción natural si no desea usar un dispositivo anticonceptivo y si está dispuesta a observar un engorroso régimen de lecturas diarias durante varios meses.

Abstinencia Sexual

Abstinencia sexual es la decisión de limitar su actividad sexual. Esta decisión se toma por una razón específica. La razón puede ser moral, religiosa, legal, o por salud y seguridad. Cada persona tiene una definición diferente de abstinencia sexual. La definición más común de abstinencia sexual es no tener relaciones sexuales ya sea vaginalmente o por el ano. Es muy importante que su pareja sepa que significa abstinencia sexual para usted, especialmente en una relación nueva. Evitar relaciones sexuales prematuras ayuda a evitar situaciones emocionales dolorosas para las que no puedes estar preparado. También, puedes evitar un embarazo no deseado y enfermedades que pueden poner en peligro su vida. Si no está seguro o decide en contra de la abstinencia asegúrese de que hable con su médico de métodos anticonceptivos.

Esterilización Permanente

Vasectomía

La vasectomía es segura y una operación simple. Los tubos en la bolsa de hombre que cargan el esperma se cortan. La vasectomía es una forma **permanente** anticonceptiva. Esta operación solo se hace a hombres que estén seguros de que ya no quieren más hijos. Es un método muy efectivo, con un fallo de 1 en 1000 operaciones.

Ligación Tubal

Ligación tubal es una operación simple para amarrar los tubos en el abdomen que van a sus ovarios a su útero o su matriz. Ligación tubal se hace solo a mujeres que están seguras de que no quieren más bebés. Es un **método permanente** anticonceptivo que quiere decir que después de la operación una mujer nunca más puede tener otro bebé. Es un método muy efectivo anticonceptivo con un fracaso de 2 a 5 en 1000 operaciones.

Material Referido por:

La Elección Es Su Ya, Ortho-McNeil Pharmaceuticals 1998

Womens Health Talk, Ross Pediatrics, 1997

NDOH/CHN/FP 26 y FP 27, 8/91

Clinical Reference Systems 1998