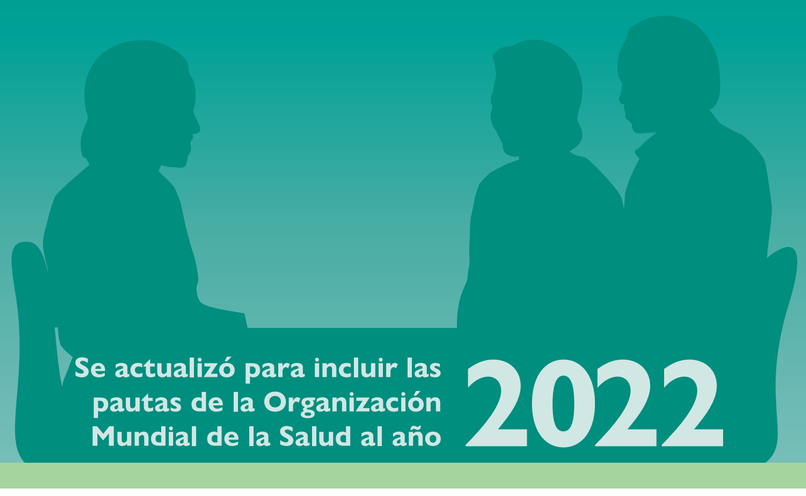
¿Conoce usted sus opciones de planificación familiar?

Su proveedor de planificación familiar puede ayudarle. No dude en preguntar.



Se actualizó para incluir las pautas de la Organización Mundial de la Salud al año 2022

Implantes anticonceptivos

- Una o dos varillas pequeñas colocadas bajo la piel en la parte superior del brazo de la mujer. Muy poco que hacer una vez que los implantes están en su lugar.
- Es un método muy eficaz entre 3 y 5 años, según el implante.
- Se puede utilizar a cualquier edad, sin importar que la mujer haya tenido hijos o no.
- La mujer puede pedir que un proveedor capacitado le retire los implantes en cualquier momento. Luego, puede quedar embarazada sin demora.
- Puede ocurrir manchado o sangrado leve inesperado, o puede suspenderse el sangrado mensual. No es dañino.
- Es seguro para las mujeres lactantes.

Anticonceptivos inyectables

- Tres tipos: DMPA-inyección cada 3 meses (13 semanas); NET-EN-inyección cada 2 meses; Cyclo-Fem y otros-inyección cada mes.
- Puede recibir la siguiente inyección aunque tenga un retraso de 4 semanas en el caso de DMPA, de 2 semanas en el caso de NET-EN o de 1 semana en el caso de los inyectables mensuales.
- Es un método eficaz y seguro.
- Es privado. Otras personas no se dan cuenta de que usted lo está usando.
- Se puede utilizar a cualquier edad, sin importar que usted haya tenido hijos o no.
- Los DMPA y los NET-EN son seguros durante la lactancia, a partir de las 6 semanas después del parto. No se recomiendan las inyecciones mensuales.
- Puede recibir inyecciones en la comunidad. Puede administrarse la inyección de DMPA-SC, que es un anticonceptivo inyectable de dosis más baja que viene precargado.
- Con inyectables mensuales, el sangrado mensual generalmente se vuelve más leve, más corto, o menos frecuente. Puede ocurrir manchado y sangrado inesperado.
- Cuando deja de recibir las inyecciones, la mujer puede volver a quedar embarazada. Después del DMPA, es posible que esto tome algunos meses más.

Píldoras anticonceptivas de emergencia

- Ayudan a evitar el embarazo cuando se toman hasta 5 días después de las relaciones sexuales sin protección, o de un error con un método de planificación familiar.
- Son seguras para todas las mujeres.
- No interrumpen el embarazo ni producen daño al bebé si la mujer ya está embarazada.
- Los métodos usuales de planificación familiar son más eficaces. Considere comenzar a usar otro método ahora.

Dispositivo intrauterino (DIU)

- Dispositivo pequeño y flexible, con cobre u hormona, que se coloca dentro del útero.
- Es muy eficaz, reversible y de larga duración. El DIU TCu-380A de cobre se puede utilizar durante por lo menos 12 años. El DIU LNG hormonal se puede utilizar de 3 a 6 años.
- Se puede introducir inmediatamente después del parto, así como en otro momento.
- Causa un poco de dolor durante su inserción. Con el DIU de cobre, el sangrado mensual puede ser más abundante y prolongado, especialmente al principio. El DIU LNG no aumenta el sangrado y ayuda a prevenir la anemia (nivel bajo de hierro en la sangre).
- Rara vez ocurren complicaciones graves. Ocasionalmente puede ocurrir una infección pélvica si la mujer tiene ciertas infecciones de transmisión sexual cuando se introduce el DIU.
- Puede salirse por sí solo, especialmente al principio.
- La mujer puede quedar embarazada sin demora después de la extracción del DIU.

MELA (Método de la Lactancia Amenorrea)

- Un método de planificación familiar basado en la lactancia materna exclusiva o casi exclusiva, durante hasta 6 meses después del parto.
- La mujer lactante utiliza el MELA cuando sucede lo siguiente:
  - su bebé recibe poco o ningún otro alimento o bebida aparte de la leche materna y ella amamanta con frecuencia, tanto de día como de noche,
  - su regla mensual no ha regresado y
  - su bebé es menor de 6 meses de edad.
- Antes de que ya no pueda utilizar el MELA, la mujer debe planificar el uso de otro método.

Condones

- Ayudan a evitar el embarazo y algunas infecciones de transmisión sexual (ITS), incluido el VIH/SIDA, cuando se utilizan correctamente cada vez.
- Para protegerse contra las ITS y el VIH, algunas parejas utilizan los preservativos junto con otros métodos de planificación familiar.
- Son fáciles de usar con muy poca práctica.
- Son eficaces si se utilizan correctamente cada vez. Sin embargo, generalmente no se utilizan cada vez.
- Algunas personas se quejan de que los condones interrumpen las relaciones sexuales, disminuyen la sensación o les dan vergüenza. Puede que ayude hablar con su pareja.

Esterilización femenina

- Se usa como método permanente. Es para mujeres que están seguras de que ya no desean tener más hijos. Piénselo con cuidado antes de tomar esta decisión.
- Es muy eficaz (pero no el 100 % eficaz).
- Consiste en un examen físico y una cirugía segura y sencilla. Por lo general, la mujer permanece despierta. Se bloquea el dolor.
- El dolor y la inflamación pueden durar algunos días después del procedimiento. Rara vez ocurren complicaciones graves.
- No tiene efectos secundarios a largo plazo. No tiene ningún efecto en la capacidad o en la sensación sexual.
- Se puede efectuar justo después del parto, así como en otras ocasiones.

Anticonceptivos orales combinados

- Es un método eficaz y reversible sin demora.
- Tome una píldora diaria y comience los paquetes nuevos a tiempo para obtener la máxima eficacia.
- Puede ocurrir sangrado o manchado inesperados, especialmente al principio. No es dañino. el sangrado mensual será más leve y más regular después de unos meses.
- Algunas mujeres tienen dolores de cabeza leves, cambios de peso o malestar estomacal, especialmente al principio. Estos a menudo desaparecen.
- Es seguro para casi todas las mujeres. Las complicaciones graves son muy raras.
- Se puede utilizar a cualquier edad, sin importar que la mujer haya tenido hijos o no.
- Ayuda a prevenir los cólicos menstruales, el sangrado abundante, la anemia (nivel bajo de hierro en la sangre) y otras afecciones.

Diafragma con espermicida

- La mujer coloca el diafragma profundamente en la vagina antes de cada relación sexual. Esto se puede hacer de antemano.
- Son eficaces si se utilizan correctamente cada vez.
- Por lo general, se le debe hacer un examen interno a la mujer para determinar el tamaño correcto del diafragma.
- La infección de la vejiga se presenta con más frecuencia.

Vasectomía

- Se usa como método permanente. Es para hombres que están seguros de que ya no desean tener más hijos. Piénselo con cuidado antes de tomar esta decisión.
- Utilice otro método durante los primeros 3 meses hasta que la vasectomía comience a funcionar.
- Es muy eficaz después de 3 meses (pero no el 100 % eficaz).
- Cirugía segura, sencilla y conveniente. Se realiza en unos pocos minutos. Se bloquea el dolor.
- El dolor, la inflamación o los moretones pueden durar varios días. Algunos hombres tienen dolor prolongado.
- No tiene ningún efecto en la capacidad o en la sensación sexual.

Anticonceptivos orales solo de progestágeno

- Una buena opción para madres lactantes que desean usar píldoras.
- Es un método muy eficaz durante la lactancia y reversible sin demora.
- Tome una píldora diaria para obtener la máxima eficacia.
- Si la mujer no está amamantando, el manchado y sangrado leve inesperado son comunes. No es dañino.

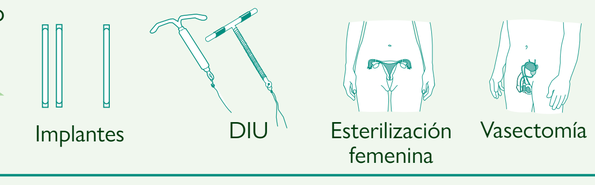
Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

incluido el método de días fijos

- La mujer aprende a determinar el periodo fértil de su ciclo menstrual.
- Durante el periodo fértil, la pareja evita tener sexo vaginal o utiliza otro método, como los condones.
- Puede ser eficaz si se utiliza correctamente. Sin embargo, generalmente no es del todo eficaz.
- Requiere la cooperación de la pareja.
- No tiene efectos secundarios físicos.
- Algunos métodos pueden ser difíciles de usar cuando la mujer presenta fiebre o infección vaginal, después del parto o durante la lactancia materna.

Comparación de la eficacia de los métodos de planificación familiar

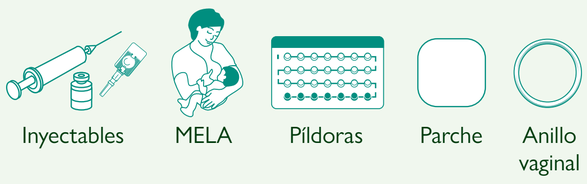
Más eficaz
Menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres en un año



Cómo lograr que su método sea más eficaz:

Implantes, DIU, esterilización femenina: Después del procedimiento, poco o nada que hacer o recordar

Vasectomía: Use otro método durante los primeros 3 meses



Inyectables: Obtenga repetidas inyecciones a tiempo

Método de la lactancia amenorrea (MELA) (durante 6 meses): Amamante con frecuencia, día y noche

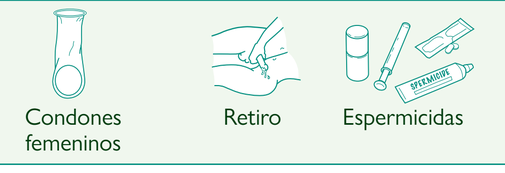
Píldoras: Tome una píldora cada día

Parche, anillo: Manténgalo en su lugar, cámbielo a tiempo

Condones masculinos, diafragma: Use este método correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad: Absténgase o use un condón en los días fértiles. El Método de Días Fijos y el Método de Dos Días pueden ser más fáciles de usar.

Menos eficaz
Aproximadamente 20 embarazos por cada 100 mujeres en un año



Condones femeninos, retiro, espermicidas: Use este método correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales

Algunos métodos no son aconsejables si usted tiene ciertas afecciones (o problemas de salud)

Afección	Métodos no aconsejables
Fuma cigarrillos y además tiene 35 años de edad o más	Píldoras anticonceptivas orales combinadas (AOC). Si usted fuma mucho, los inyectables mensuales.
Hipertensión confirmada	AOC, inyectables mensuales. Si tiene hipertensión grave, inyectables administrados cada 2 y 3 meses.
Lactancia exclusiva o casi exclusiva durante los primeros 6 meses	AOC, inyectables mensuales
Lactancia en las primeras 6 semanas	Inyectables administrados cada 2 y 3 meses
No está amamantando durante los primeros 21 días después del parto	AOC, inyectables mensuales. (No se aconsejan los AOC e inyectables mensuales durante las primeras 6 semanas después del parto si hay razones especiales por las cuales se podría producir un coágulo de sangre en una vena profunda [TEV]. Estos coágulos son más probables durante varios meses después del parto). Espere hasta las 6 semanas después del parto para acomodar el diafragma correctamente.
Ciertas enfermedades graves poco comunes del corazón, los vasos sanguíneos o el hígado, o cáncer de mama	AOC, inyectables, píldoras anticonceptivas de progestina, implantes. Pregunte a su proveedor.
Cefalea por migraña (un tipo de dolor de cabeza grave)	AOC, inyectables mensuales. Pregunte a su proveedor.
Migraña con aura (a veces ve con uno de los ojos un punto brillante que se agranda) a cualquier edad	AOC, inyectables mensuales. Pregunte a su proveedor.
Enfermedad de la vesícula biliar	AOC. Pregunte a su proveedor.
Algunas afecciones poco comunes de los órganos femeninos	DIU. Pregunte a su proveedor.
Infecciones de transmisión sexual en el cuello uterino o riesgo personal muy alto de contraer esas infecciones; enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) SIDA sin tratamiento	DIU. Use condones aunque esté utilizando otro método. Las mujeres con VIH, incluidas las mujeres con SIDA y las que están recibiendo tratamiento, generalmente pueden utilizar cualquier método de planificación familiar que elijan. (Incluso el DIU para una mujer enferma con SIDA, pero solo si está en tratamiento y sintiéndose bien). Las mujeres con alto riesgo de infección por el VIH pueden utilizar cualquier método, excepto los que incluyen espermicidas.
Embarazo confirmado	No se necesita ningún método.

Nota: Para obtener orientación específica, consulte también las normas nacionales.

Para obtener más información sobre estos métodos de planificación familiar, los proveedores de salud pueden consultar Planificación familiar: Un manual mundial para proveedores. Los proveedores de salud pueden obtener el manual y más copias de este afiche por medio de Knowledge SUCCESS, Johns Hopkins Center for Communication Programs (JHCCP), 111 Market Place, Suite 310, Baltimore, Maryland 21202, USA, o escribir por correo electrónico a orders@jhuccp.org. Este afiche actualiza y sustituye ediciones publicadas anteriormente. La realización de este afiche fue posible gracias al apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional, Global, GH/PRH/PEC, bajo los términos del acuerdo cooperativo 7200AA19CA00001. Revisión © 2022, Centro para Programas de Comunicación de Johns Hopkins.

USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE

JOHNS HOPKINS Center for Communication Programs

World Health Organization