

¿Qué es lo que más me conviene?

No es fácil decidir cuál es el mejor método de control de la natalidad.

Aquí hay algunas preguntas que usted se puede hacer a sí misma.

Sus respuestas le ayudarán a decidir cuál método le conviene más.

¿Qué tan importante para mí es no quedar embarazada ahora?

Si quedara embarazada ahora
¿sería un gran problema para mí?
¿Quiero tener hijos en el futuro?

¿Qué tan seguido tengo relaciones sexuales?

¿Quiero un método que esté todo el tiempo en mi cuerpo? ¿O puedo elegir uno para usar sólo cuando tengo relaciones sexuales?

¿Tengo problemas morales o religiosos con el control de la natalidad?

¿Interfiere este método con mis creencias religiosas?

¿Qué tan seguro es este método para mí?

¿Tengo problemas de salud que podrían hacer riesgoso para mí usarlo?

¿Necesito un método que me proteja contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente (ETS)?

¿Me va a dar vergüenza usar este método?

¿Le dará vergüenza a mi compañero?
¿Aunque me dé vergüenza, ¿lo usaré correctamente cada vez?

¿Qué piensa mi pareja sobre el control de la natalidad?

¿Puedo contar con su ayuda para usar este método?

¿Cuánto me va a costar usar este método?

¿Puedo pagarlo?

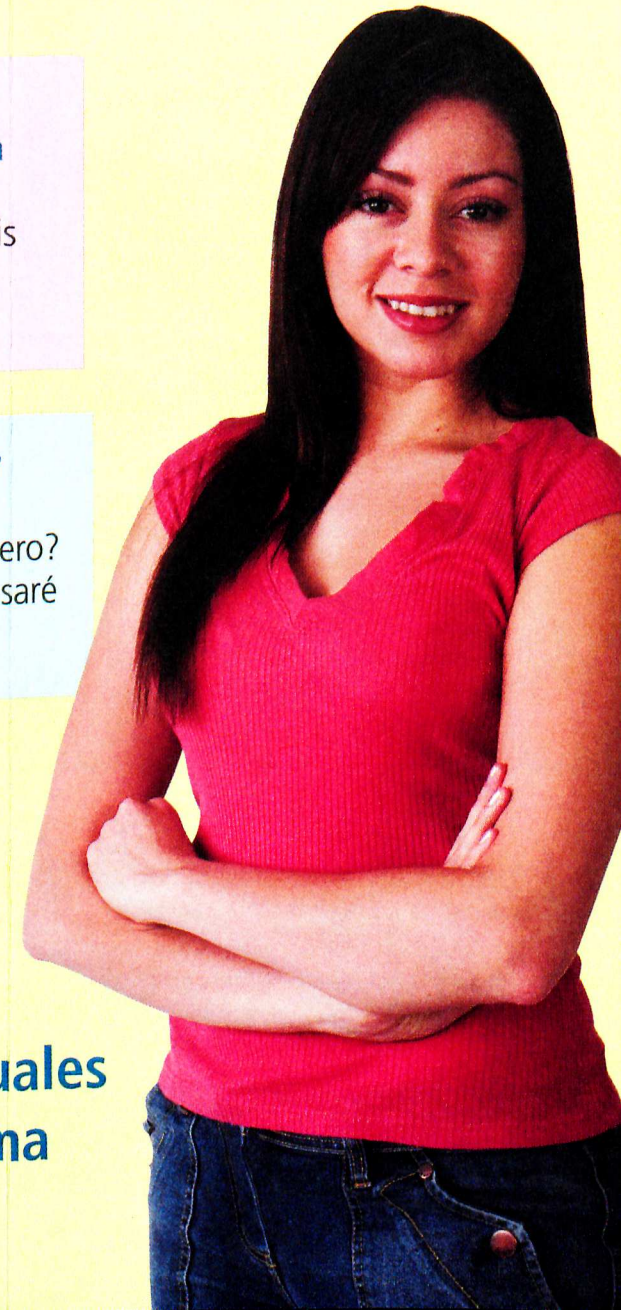
¿Qué tan fácil de usar es este método?

¿Podré usarlo correctamente cada vez, aunque a veces sea molesto?

¿Me molesta tocar mi cuerpo?

¿Necesito tocar mis órganos genitales para usar este método?

La única manera completamente segura de no quedar embarazada es no tener relaciones sexuales (esto también se llama abstinencia).



Método

¿Qué es?

Eficacia

Efectos sobre la salud

Ventajas

Desventajas

El condón o preservativo



- También se le conoce como profiláctico.
- Es una bolsita de goma muy delgada que el hombre pone sobre su pene cuando está erecto y que detiene el esperma cuando sale.

Si se usan cada vez, y con mucho cuidado, los condones tienen una efectividad del 98%.
Si no se usan con mucho cuidado cada vez, la efectividad baja al 85%.

- Algunas personas son alérgicas al látex.

- Se pueden comprar en la farmacia, sin receta.
- Son fáciles de usar y de llevar consigo.
- Sólo se usan cuando se necesitan.
- Los condones de látex ayudan a proteger contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente.

- Se tienen que poner en el momento de tener relaciones sexuales.
- Algunas personas dicen que reduce la sensación.
- Los condones pueden irritar la vagina o el pene.

Depo-Provera



- Hormonas artificiales inyectadas por un profesional médico.
- Impide que los ovarios produzcan óvulos.
- Espesa la mucosidad en la entrada de la matriz (el cérvix) dificultando la entrada del esperma a la matriz.

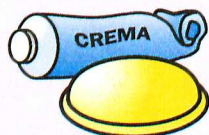
Más del 99%.

- Pocos problemas serios para la mayoría de las mujeres.
- En algunas mujeres, el uso por mucho tiempo puede reducir la densidad de los huesos.

- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Tiene una duración de 3 meses.
- Con frecuencia disminuye la pérdida de sangre y calambres que vienen con la regla.
- Es seguro para usar cuando se está amamantando.
- Menor probabilidad de cáncer del endometrio.

- La inyección debe ser dada por un profesional médico.
- Puede causar reglas muy fuertes, reglas irregulares, reglas livianas o eventualmente no tener reglas del todo.
- Puede que no sea posible quedar embarazada por varios meses después que se han interrumpido las inyecciones.
- Puede haber cambios de peso, cambios de estado de ánimo, dolores de cabeza o mareos.
- No protege contra el VIH y otras ETS.

El diafragma



- Es una pequeña taza de goma que se coloca dentro de la vagina y tapa la entrada a la matriz (el cérvix).
- Se utiliza junto con una crema o jalea que mata el esperma.
- Debe ser colocado por un profesional médico.

Si usted es muy cuidadosa cada vez, la efectividad es del 94%.
Si usted no es muy cuidadosa cada vez, la efectividad baja al 84%.

- Pocos problemas de salud.
- Algunas mujeres tienen más infecciones de la vejiga.
- Pequeña probabilidad de un síndrome de choque tóxico.

- Se puede colocar 2 horas antes de tener relaciones sexuales.
- Sólo se usa cuando se necesita.

- Algunas mujeres dicen que es difícil colocarlo y sacarlo.
- La jalea o crema puede causar una sensación incómoda.
- La jalea o crema puede irritar la vagina o el pene.
- Se tiene que dejar colocado de 6 a 8 horas después de tener relaciones sexuales.
- No protege contra el VIH y otras ETS.

Espuma Supositorios Filme



- Sustancias químicas que matan el esperma.
- Se coloca dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales.

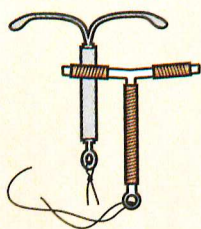
Si usted es muy cuidadosa cada vez, la efectividad es del 82%.
Si usted no es muy cuidadosa cada vez, la efectividad baja al 71%.

- Ninguno.

- Se pueden comprar en la farmacia, sin receta.
- Son fáciles de usar y de llevar consigo.
- Sólo se usan cuando se necesitan.

- Tienen que colocarse enseguida antes de tener relaciones sexuales.
- Pueden causar una sensación incómoda.
- Pueden irritar la vagina o el pene.
- No protegen contra el VIH y otras ETS.

El aparato (DIU)



- Un pequeño aparato que coloca un profesional médico dentro de la matriz.
- Dos tipos: T de cobre y Mirena.
- Impide al esperma fertilizar al óvulo.
- Mirena hace más espesa la mucosidad en la entrada de la matriz (el cérvix), dificultando la entrada del esperma a la matriz.

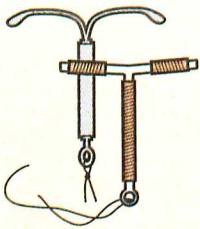
Más del 99%.

- Ninguno.

- Siempre está puesto.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Tiene eficacia por 5 a 10 años.
- Mirena puede causar reglas más livianas, o que no haya reglas.

- La T de cobre puede causar más pérdida de sangre y calambres durante la regla y puede salir un poco de sangre entre reglas.
- Si una mujer queda embarazada, puede ser necesario sacar el aparato.
- No lo deben usar las mujeres que tengan más de un compañero.
- No protege contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente.

El aparato (DIU)



- Un pequeño aparato que coloca un profesional médico dentro de la matriz.
- Dos tipos: T de cobre y Mirena.
- Impide al espermatozoides fertilizar al óvulo.
- Mirena hace más espesa la mucosidad en la entrada de la matriz (el cérvix), dificultando la entrada del espermatozoides a la matriz.

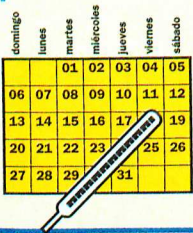
Más del 99%.

- Ninguno.

- Siempre está puesto.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Tiene eficacia por 5 a 10 años.
- Mirena puede causar reglas más livianas, o que no haya reglas.

- La T de cobre puede causar más pérdida de sangre y calambres durante la regla y puede salir un poco de sangre entre reglas.
- Si una mujer queda embarazada, puede ser necesario sacar el aparato.
- No lo deben usar las mujeres que tengan más de un compañero.
- No protege contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente.

Método natural de planificación familiar/ Percepción de la fertilidad



- La mujer aprende a reconocer los días fértiles de su ciclo menstrual (regla).
- Puede usar el método de barrera durante sus días fértiles (Método de la percepción de la fertilidad), o
- No debe tener relaciones sexuales durante los días fértiles (Método natural de planificación familiar).

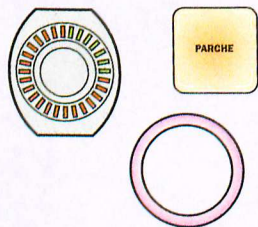
Si usted es muy cuidadosa cada vez, la efectividad va del 91% al 99%.
Si usted no es muy cuidadosa cada vez, la efectividad baja al 75%.

- Ninguno.

- Si se usa sin métodos de control, tiene la aprobación de todos los grupos religiosos.
- Muy barato.
- Puede mejorar la comunicación y cooperación en la pareja.
- También ayuda cuando la mujer quiere quedar embarazada.

- La mujer debe anotar diariamente su temperatura y/o los cambios observados en el flujo o desecho vaginal.
- Si las reglas no son regulares, es posible que este método no sea tan efectivo.
- La mujer tiene que contar con la cooperación de su compañero.
- Hay que tomar clases especiales para aprender cómo usarlo.
- No protege contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente.

Pastilla Parche Anillo Vaginal



- Pastilla, parche en la piel o anillo vaginal que sueltan hormonas artificiales.
- Impiden que los ovarios produzcan óvulos.
- Hacen más espesas las secreciones en el cérvix (la abertura al útero), lo que hace difícil que pueda entrar el espermatozoides.
- Deben ser recetadas por un profesional médico.

Si usted es muy cuidadosa cada vez, la efectividad es del 99%.
Si usted no es muy cuidadosa cada vez, la efectividad es del 92%.

- Pocos problemas serios para las mujeres jóvenes.
- Muy pocas probabilidades de coágulos en la sangre, ataques al corazón y derrame cerebral.
- Pueden causar presión alta.

- Es simple y fácil de usar.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Menos pérdida de sangre y calambres durante la regla.
- Con la pastilla, menos posibilidades de contraer la enfermedad inflamatoria pélvica.
- Con la pastilla, menor probabilidad de cáncer de los ovarios o del endometrio.
- Algunas pastillas pueden reducir el número de períodos en un año.

- Pueden haber cambios de peso, cambios de estado de ánimo, o pequeñas pérdidas de sangre entre las reglas.
- No es aconsejable cuando se da el pecho.
- Pueden no ser un buen método para mujeres mayores de 35 años que fuman.
- No protegen contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente.

Esterilización

- Es una operación que hace que una persona no pueda tener bebés.
- Es permanente.
- Tanto el hombre como la mujer pueden ser esterilizados.

Más del 99%.

- Es más segura para el hombre que para la mujer.
- Pequeña posibilidad de complicaciones durante la operación, o de infección o hemorragia después.
- Si la operación no es efectiva podría ocurrir un embarazo en las trompas de Falopio.

- Nunca se necesitará de otro método.
- No reduce el deseo ni la capacidad sexual.

- Es permanente. No se puede cambiar de opinión después.
- No protege contra el VIH y otras enfermedades transmitidas sexualmente.

*Los índices de efectividad fueron tomados de *Contraceptive Technology, 18a edición revisada, (2004).*