

Planificación familiar

Anticonceptivos

Puede volver a quedar embarazada en cuanto empiece a tener relaciones sexuales después de dar a luz, aunque no le haya llegado la menstruación.

Cuando esté pensando en qué método anticonceptivo usar, considere:

- su efectividad
- si afecta la lactancia
- la facilidad de su uso
- el costo
- si protege contra las infecciones de transmisión sexual (ITS)



¿SABÍA USTED?

La lactancia puede ser hasta un 98% efectiva como control de la natalidad cuando **todo** lo siguiente es cierto:

- su bebé tiene menos de 6 meses
- usted está amamantando a su bebé en cada toma
- su período no ha vuelto

Sin embargo, recuerde que no se debe confiar en la lactancia por sí sola para prevenir el embarazo.



¿SABÍA USTED?

El coito interrumpido (sacar el pene antes de la eyaculación) **NO** es un método anticonceptivo efectivo. Tampoco lo es lavar o enjuagar la vagina después del sexo.

Los métodos anticonceptivos **MÁS EFICACES**

Tipo	Tasa de fracaso	Ventajas	Desventajas
IUS (sistema intrauterino liberador de progesterona) Es un pequeño dispositivo en forma de T que se inserta y deja en el útero	Alrededor de 1 de cada 1.000 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • más eficaz que la esterilización • la fertilidad regresa inmediatamente después de ser retirado • puede dejarse de 5 a 7 años • hace que los períodos sean más ligeros y con menos calambres, sin cambiar los ciclos hormonales naturales • no contiene estrógeno, así que no hay efectos secundarios relacionados con el estrógeno • seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> • los primeros 3-4 periodos pueden ser más pesados y con más calambres • puede detener los períodos • no protege contra las ITS • puede ser costoso (pero no tiene ningún costo mensual)
DIU (dispositivo intrauterino de cobre) Es un pequeño dispositivo en forma de T que se inserta y deja en el útero	Menos de 2 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • puede dejarse hasta 10 años • la fertilidad regresa inmediatamente después de ser retirado • seguro durante la lactancia • no contiene estrógeno, así que no hay efectos secundarios relacionados con el estrógeno • menos costoso que un IUS pero casi tan efectivo 	<ul style="list-style-type: none"> • puede hacer que los períodos sean más pesados o más dolorosos • no protege contra las ITS
Esterilización Vasectomía: corte y sellado de los tubos que transportan el esperma Oclusión tubaria ("ligadura de trompas"): corte o bloqueo de los tubos que transportan los óvulos	Vasectomía: menos de 1,5 por cada 1.000 embarazos en el lapso de un año Ligadura de trompas: hasta 2 por cada 1.000 embarazos en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • el costo lo cubre el MSP • la vasectomía no requiere hospitalización • las trompas pueden ligarse durante la cesárea • seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> • pequeña probabilidad de complicaciones de la cirugía • permanente • no protege contra las ITS

Los métodos anticonceptivos **MÁS EFICACES**

Tipo	Tasa de fracaso	Ventajas	Desventajas
Depo-Provera® Inyección de hormonas cada 12 semanas	Alrededor de 4 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • puede hacer que los períodos sean más ligeros o que se detengan • segura durante la lactancia • no contiene estrógeno, así que no hay efectos secundarios relacionados con el estrógeno • no interfiere durante el coito 	<ul style="list-style-type: none"> • puede causar períodos irregulares, depresión, aumento de peso • no protege contra las ITS • puede debilitar los huesos • puede tardar de 1 a 2 años en quedar embarazada después de su uso
Píldora oral anticonceptiva ("la píldora") Píldora hormonal diaria con receta	Alrededor de 7 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • fácil de usar • puede hacer que los períodos sean más regulares • puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer • no interfiere durante el coito 	<ul style="list-style-type: none"> • puede causar aumento de peso, dolor de cabeza y náuseas • puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre, ataques cardíacos y derrames cerebrales • puede no funcionar si se toman otros medicamentos • no protege contra las ITS • en raros casos, puede reducir la producción de leche • debe tomarse diariamente
Píldora anticonceptiva oral sólo con progesterona Píldora hormonal diaria con receta	Si está amamantando exclusivamente: alrededor de 2 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año Si no está amamantando exclusivamente: tiene un mayor índice de fracaso	<ul style="list-style-type: none"> • fácil de usar • no contiene estrógeno, así que no hay efectos secundarios relacionados con el estrógeno • no hay disminución en la producción de leche • no interfiere durante el coito 	<ul style="list-style-type: none"> • una mayor probabilidad de volver a quedar embarazada si no está amamantando exclusivamente • puede no funcionar si se toman otros medicamentos • no protege contra las ITS • debe tomarse diariamente
Parche anticonceptivo Parche hormonal que se aplica sobre la piel	Alrededor de 7 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • fácil de usar • puede hacer que los períodos sean más regulares • no interfiere durante el coito 	<ul style="list-style-type: none"> • se puede despegar; debe revisarse diariamente • debe reemplazarse semanalmente • puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre, ataques cardíacos y derrames cerebrales • puede causar aumento de peso, dolor de cabeza y náuseas • no protege contra las ITS • puede reducir la producción de leche • mucho menos eficaz para las personas que pesan más de 90 kg (200 lb)
Anillo vaginal Anillo liberador de hormonas que se inserta en la vagina cada mes	Alrededor de 7 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> • eficaz para mujeres de todos los pesos • lo inserta la usuaria y permanece en su lugar durante 3 semanas • no interfiere durante el coito 	<ul style="list-style-type: none"> • puede ser incómodo de insertar • puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre, ataques cardíacos y derrames cerebrales • puede causar aumento de peso y dolor de cabeza • puede reducir la producción de leche • no protege contra las ITS

Los métodos anticonceptivos **MENOS EFICACES**

Tipo	Tasa de fracaso	Ventajas	Desventajas
Condón Funda que se usa sobre el pene	Alrededor de 13 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> no requiere receta protege contra la mayoría de las ITS seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> puede zafarse o romperse puede causar una reacción alérgica
Diafragma / capuchón cervical Un capuchón para el útero que se inserta a través de la vagina	Alrededor de 16 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> puede durar varios años se puede poner hasta 6 horas antes del coito seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> debe ser medido por un médico y modificado después de un embarazo o un cambio de peso puede ser incómodo de insertar debe utilizarse con espermicida, lo que puede causar una reacción alérgica riesgo de infección de la vejiga no se puede utilizar durante el período no protege contra las ITS
Condón femenino Funda que se inserta en la vagina	Hasta 21 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> no requiere una receta protege contra la mayoría de las ITS seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> puede ser incómodo de insertar puede hacer ruido durante el coito puede ser costoso
Monitoreo de la fertilidad Hacer el seguimiento del ciclo menstrual para saber cuándo puede quedar embarazada	Hasta 24 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> bajo costo enseña sobre los patrones de fertilidad seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> el ciclo menstrual debe ser regular puede no funcionar durante la lactancia debe monitorear cuidadosamente su ciclo a veces, debe evitar el coito o debe utilizar otro método no protege contra las ITS
Espermicida vaginal Medicamento que se inserta en la vagina. Es mejor usarlo en combinación con otro método, como los condones	Hasta 30 de cada 100 usuarias quedan embarazadas en el lapso de un año	<ul style="list-style-type: none"> no requiere receta añade lubricación seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> puede causar una reacción alérgica debe aplicarse 15-20 minutos antes del coito solo es eficaz durante una hora puede augmentar la probabilidad de contraer ITS

Métodos anticonceptivos de EMERGENCIA

Tipo	Tasa de fracaso	Ventajas	Desventajas
Píldoras anticonceptivas de emergencia	<p>Acetato de ulipristal (Ella One®) – Hasta 3 de cada 100 usuarias quedan embarazadas si se toma dentro de los 5 días siguientes al coito</p> <p>Plan B® – Hasta 5 de cada 100 usuarias quedan embarazadas si se toma dentro de las 72 horas siguientes al coito</p> <p>Yuzpe (Ovral®) – Hasta 6 de cada 100 usuarias quedan embarazadas si se toma dentro de las 24 horas siguientes al coito</p>	<ul style="list-style-type: none"> • puede usarse hasta 5 días después del coito si otro método ha fallado • es probable que una dosis no afecte la lactancia materna 	<ul style="list-style-type: none"> • puede causar náuseas y vómitos • puede desestabilizar su período • no protege contra las ITS
DIU de cobre	Menos de 1 de cada 100 usuarias quedan embarazadas si se inserta dentro de los 7 días siguientes al coito	<ul style="list-style-type: none"> • puede colocarse hasta 7 días después del coito sin protección para prevenir el embarazo • muy eficaz hasta por 10 años • seguro durante la lactancia 	<ul style="list-style-type: none"> • puede hacer que los períodos sean más pesados o más dolorosos • puede ser difícil encontrar un profesional de la salud para insertarlo dentro de 7 días posteriores al coito • no protege contra las ITS

Para obtener más información, hable con su profesional de la salud o comuníquese con Options for Sexual Health al 1-800-739-7367 o con HealthLink BC al 8-1-1.



¿SABÍA USTED?

Se puede tener relaciones sexuales cuando esté recuperada y se sienta preparada. Si el sexo es incómodo, dese un baño caliente, use un lubricante a base de agua y mucha estimulación previa.

