

# Anticoncepción



Su cuerpo  
Sus opciones  
Su elección

**En Women With a Vision, reconocemos la necesidad de proveer información sobre los anticonceptivos que refleja las necesidades de la comunidad en la que trabajamos. Por esa razón, hemos hecho este librito de métodos anticonceptivos, construido con lenguaje de género neutro y enfocado en asegurar que la gente pueda encontrar los anticonceptivos que desean, según sus prioridades. Use la “guía rápida” para buscar anticonceptivos cuales ofrecen méritas específicas, o léelo entero, página por página, para obtener información completa sobre todas sus opciones.**



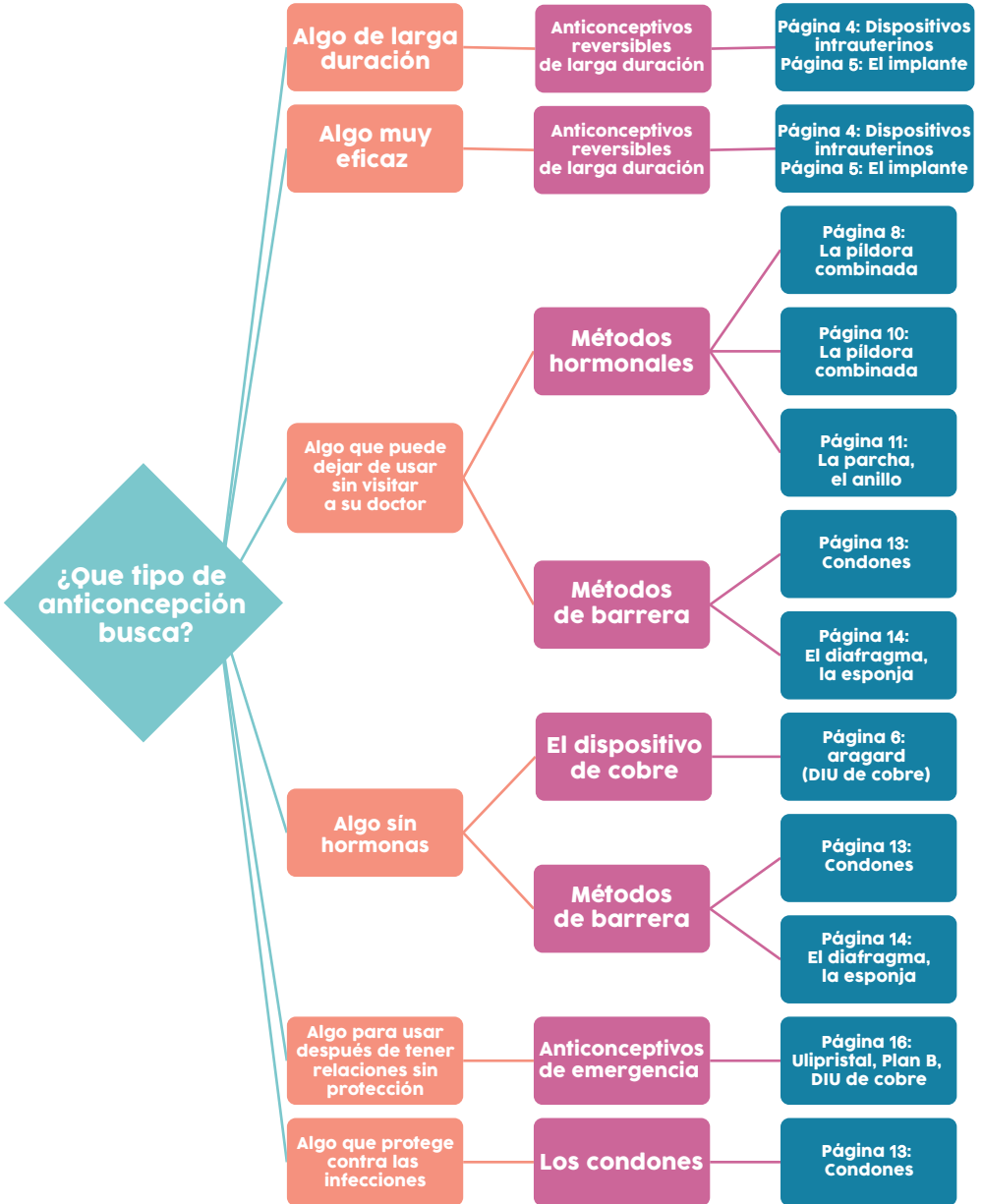
**WOMEN  
WITH A  
VISION**


# Índice

Capítulo 1: Anticonceptivos reversibles de larga duración .....	3
Los dispositivos intrauterinos .....	4
Nexplanon .....	5
Capítulo 2: Métodos hormonales con solo progestina .....	6
La inyección anticonceptiva (DMPA) .....	7
La píldora de solo progestina .....	8
Capítulo 3: Métodos hormonales combinados .....	9
Las píldoras anticonceptivas hormonales combinadas .....	10
La parcha .....	11
El anillo vaginal .....	11
Capítulo 4: Métodos de barrera .....	12
Los condones .....	13
El diafragma .....	14
La esponja .....	14
Capítulo 5: Anticonceptivos de emergencia .....	15
Las píldoras anticonceptivas de emergencia .....	16
Plan B .....	16
El dispositivo intrauterino de cobre .....	16



# Guía Rápida





# **Capítulo 1: Anticonceptivos reversibles de larga duración**

## Dispositivos intrauterinos (DIU)

**Los dispositivos intrauterinos (DIU)** son implantes en la forma de la letra "T" que se colocan en el cuello uterino—la entrada del útero. Hay dos tipos de DIU—algunos tienen hormonas y algunos no. Todos los DIUs funcionan más del 99% del tiempo para prevenir el embarazo. Todos están aprobados por varios años de uso, entonces son perfectos para personas que quieren un anticonceptivo de larga duración. Después de colocarlos, funcionan solos—no es necesario tomar una píldora o hacer nada antes de tener relaciones. Los DIUs no protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Es posible removerlos en cualquier momento, pero un doctor lo tiene que remover. Después de remover el DIU, uno se puede embarazar.

### Los DIUs con hormonas: Mirena, Skyla, Kyleena, Liletta

Los DIUs con hormonas liberan un tipo de progestina, una hormona que previene el embarazo por manera de espesar el moco del cuello uterino y adelgazar el revestimiento del útero. Estos cambios previenen que los espermatozoides entren en el útero y que un embrión se implante en el útero.

**Mirena:** Aprobado por 5 años

**Skyla:** Aprobado por 3 años

**Kyleena:** Aprobado por 5 años

**Liletta:** Aprobado por 4 años

### DIU sin hormonas: Paragard

En los E.E.U.U., el Paragard es el único DIU sin hormonas que está disponible. Funciona por crear una barrera física, que previene que la esperma entre en el útero. También, está hecho de cobre, que crea un poquito de inflamación en el útero, previniendo que un embrión se implante. Paragard está aprobado por diez años, pero como los otros DIU se lo puede remover en cualquier momento si se quiere embarazar o si ya no lo quiere usar.

## EFECTOS SECUNDARIOS

### Los Más Comunes

DIUs hormonales:  
Calambres cuando lo colocan

Sangrado irregular: Uno puede tener sangrado irregular hasta seis meses después de poner el dispositivo. Después de eso, algunas personas dejan de tener su regla totalmente, y otras continúan con sangrado irregular. La mayoría de gente terminará con una regla más leve y menos frecuente que tuvieron antes de tener el DIU hormonal.

Sin hormonas:  
Calambres cuando lo colocan

Sangrado irregular: Para mucha gente, los calambres y sangrado de la regla empeoran con este DIU. Esto puede continuar durante todo el tiempo que tienen su DIU.

### Lo Más Peligroso

Muy raramente, los DIUs pueden perforar la pared del útero o colocarse adentro del músculo del útero. Si esto pasa, es posible que tendrá que tener cirugía para removerlo. La probabilidad de que esto pasa es 1 en 1,000 (0.1%).

Menos de 1% de personas pueden desarrollar una infección inflamatoria de la pelvis después de obtener un DIU.

# El Implante

**Nexplanon** es un pequeño implante de plástico, con tamaño de palillo, que se coloca debajo de la piel cerca del músculo bíceps. Es el método más eficaz de anticonceptivo, evitando más del 99% de los embarazos. El implante libera una cantidad baja y fija de progesterina al cuerpo, previniendo la ovulación, o sea, la liberación de los óvulos de los ovarios. También, hace más espeso el moco del cuello uterino y adelgaza el revestimiento del útero, evitando que entren los espermatozoides y que un embrión se implante en el útero. Después de colocar el implante, funciona solito para prevenir el embarazo; no es necesario tomar una píldora o hacer nada antes de tener relaciones. Este implante está aprobado por uso durante tres años. Se lo puede remover en cualquier momento antes de los tres años, pero es necesario ir al doctor para sacarlo. El Nexplanon no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

### Los Más Comunes

Sangrado irregular: Uno puede experimentar sangrado entre las reglas, y las reglas podrían ser más o menos leve. Algunas personas dejan de tener una regla totalmente.

Aumento de peso

Cambios de ánimo: Algunas personas experimentan más depresión, ansiedad, o cambios de animo cuando usan el implante.

### Lo Más Peligroso

Complicaciones con colocar o remover el implante.

Si uno se embaraza mientras tiene un implante, hay un riesgo mínimamente elevado de tener un embarazo ectópico (un embarazo que crece afuera del útero.)



**Capítulo 2:  
Métodos hormonales  
con solo progestina**



# La Inyección Anticonceptiva

**Depo-Provera** (“La inyección”, o “Depo”) es una inyección de la hormona acetato de medroxiprogesterona de depósito (DMPA, por sus siglas en inglés.) Funciona para evitar el embarazo hasta 94% del tiempo. Usualmente lo inyecta en la cadera o en las nalgas, una vez cada tres meses. Un profesional de atención médica lo necesita inyectar, entonces es necesario tener una cita para recibirlo. Tiene dos maneras de prevenir el embarazo. Primeramente, previene la ovulación, o sea, la liberación de óvulos de los ovarios. También, hace más espeso el moco del cuello uterino y adelgaza el revestimiento del útero, evitando que entren y implanten los espermatozoides en el útero. La inyección no la protege contra las infecciones de transmisión sexual. Una inyección la protege contra el embarazo durante tres meses. Uno puede dejar de recibir la inyección en cualquier momento, y se puede embarazar empezando entre 9 y 18 meses después de la última inyección.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

### Los Más Comunes

Aumento de peso

Cambios de ánimo: Algunas personas experimentan más depresión, ansiedad, o cambios de ánimo cuando usan la inyección.

Sangrado irregular: Muchas personas experimentan sangrado o manchando entre las reglas, o reglas con frecuencia irregular cuando usan la inyección. Eso usualmente mejora después de usarla por más de un año.

### Lo Más Peligroso

Pérdida de masa ósea: Mientras está recibiendo la inyección, los huesos pueden perder calcio y proteína, que los hará más frágil. Parte de la masa ósea perdida va a re-desarrollar después de dejar la inyección.

Enfermedad cardiovascular: Personas que ya tienen factores de riesgo para la enfermedad cardiovascular podrán tener alto riesgo de enfermedad cardiovascular mientras reciban la inyección.

## Las Píldoras con Solo Progestina

**Las píldoras con solo progestina**, también llamadas “mini píldoras,” son un anticonceptivo oral que uno toma cada día para evitar el embarazo. Esta píldora no contiene estrógeno, que lo hace diferente a la píldora combinada. Evita alrededor del 90% de los embarazos. Funciona por prevenir la ovulación, o sea, la liberación de óvulos de los ovarios. Sin embargo, no funciona todo el tiempo para prevenir el embarazo y hasta el 40% de personas que lo toman siguen ovulando. También, hace más espeso el moco del cuello uterino y adelgaza el revestimiento del útero, evitando que entren y implanten los espermatozoides en el útero. Es muy importante tomar esta píldora al mismo tiempo cada día para que funcione como debe. La mini píldora no protege contra las infecciones de transmisión sexual. Uno puede dejar de usar la píldora con solo progestina en cualquier momento, y la fertilidad regresa muy pronto después de dejarla. No protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

### EFFECTOS SECUNDARIOS

#### Los Más Comunes

Sangrado irregular: Es posible experimentar sangrado o manchas de sangre entre las reglas, reglas con frecuencia irregular, y sangrado más o menos leve.

Cambios de animo

Dolores de cabeza, náusea, y sensibilidad de las mamas.

#### Lo Más Peligroso

Embarazo ectópico: Si uno se embaraza mientras toman la mini píldora, hay un riesgo mínimamente elevado de tener un embarazo ectópico (un embarazo que crece afuera del útero.)



# Capítulo 3: Métodos hormonales combinados

# Píldora Hormonal Combinada

**Las píldoras anticonceptivas hormonales combinadas** son pastillas que uno toma cada día para evitar el embarazo. Contienen una combinación de las hormonas estrógeno y progestina. Estas pastillas funcionan para evitar el embarazo por prevenir la ovulación, o sea, la liberación de óvulos de los ovarios. También previenen el embarazo por manera de espesar el moco del cuello uterino y adelgazar el revestimiento del útero, previniendo que entren al útero los espermatozoides. Es necesario tomar las píldoras hormonales combinadas todos los días, más o menos al mismo tiempo del día, para que sean lo más efectivos. Las personas que tienen alta presión, que fuman, o que tienen antecedentes de coágulos sanguíneos no deben usar las píldoras hormonales combinadas. Las píldoras son eficaces en evitar el embarazo el 91% del tiempo para la mayoría de las personas. No protegen contra las infecciones de transmisión sexual. Estas pastillas son una buena opción para las personas que pueden recordar tomar una pastilla diaria.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

### Los Más Comunes

Dolor de cabeza, náusea, sensibilidad de las mamas, cambios de ánimo.

Sangrado irregular: algunas personas experimentan sangrado que ocurre entre las reglas. Usualmente este sangrado irregular es temporal.

### Lo Más Peligroso

Trombosis venosa profunda, ataque de corazón, y derrame cerebral: El estrógeno aumenta el riesgo de tener coágulos sanguíneos en el cuerpo. Las personas que tienen más de 35 años y fuman, o personas que tienen otros riesgos de enfermedad cardiovascular, no deben usar la píldora hormonal no use the combined oral contraceptive.

## La Parcha

**La parcha** es una parcha pegajosa, en forma cuadrada, que se pone en la piel como un método de anticonceptivo. Funciona para evitar el embarazo por liberar estrógeno y progestina, que se absorben a través de la piel. Estas hormonas evitan el embarazo por prevenir la ovulación, o sea, la liberación de óvulos de los ovarios.

También previenen el embarazo por manera de espesar el moco del cuello uterino y adelgazar el revestimiento del útero, previniendo que entren al útero los espermatozoides. Puede colocar la parcha en las nalgas, el brazo, la espalda, el abdomen, o el pecho (pero no en las mamas). Hay que reemplazar la parcha cada semana por tres semanas. En la cuarta semana uno puede tomar un descanso de la parcha durante el cual llagará la regla; si no quiere tener la regla en algún mes, puede poner otra parcha inmediatamente sin descanso. La parcha funciona menos bien en la gente que pesan mas de 198 libras (90 kilogramos.) No protege contra las infecciones de transmisión sexual.

## Ring

**El anillo vaginal** es un anillo flexible de plástico que se pone en el parte superior de la vagina. Funciona para evitar el embarazo por liberar estrógeno y progestina, que son absorbidos a través de la piel. Estas hormonas evitan el embarazo por prevenir la ovulación, o sea, la liberación de óvulos de los ovarios. También previenen el embarazo por manera de espesar el moco del cuello uterino y adelgazar el revestimiento del útero, previniendo que entren al útero los espermatozoides. El anillo se queda adentro de la vagina por 21 días; después de tres semanas toma un descanso (sin el anillo) de 7 días. El anillo puede ser reemplazado cada 21 días sin tomar descanso para las personas que no quieren tener su regla. No protege contra las infecciones de transmisión sexual.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

### Los Más Comunes

#### La parcha:

Irritación de la piel en el lugar de colocarlo  
Sensibilidad de las mamas  
Dolor de cabeza

#### El anillo:

Flujo o humedad vaginal  
Cambio en el nivel de deseo sexual

#### Ambos:

Sangrado irregular: Es posible experimentar sangrado o manchas de sangre entre las reglas, reglas con frecuencia irregular, y sangrado más o menos leve. Usualmente mejora después de un par de meses.

### Lo Más Peligroso

Trombosis venosa profunda, ataque de corazón, y derrame cerebral: El estrógeno aumenta el riesgo de tener coágulos sanguíneos en el cuerpo. Las personas que tienen mas de 35 años y fuman, o personas que tienen otros riesgos de enfermedad cardiovascular, no deben usar la parcha o el anillo.



# **Capítulo 4: Métodos de Barrera**

## Los Condones

**Los Condones** crean una barrera física, previniendo que entren los espermatozoides al útero. Evitan el 80% de los embarazos con el uso correcto. Hay diferentes tipos de condones –algunos cubren un pene, y otros se insertan en la vagina. Los condones pueden romper o desarrollar pequeños huecos, que baja su poder de evitar el embarazo. Hay que usar cada condón una vez y después botarlo. Protegen contra el VIH y algunas otras infecciones de transmisión sexual. Es posible usar los condones junto con otro método de anticoncepción para mejorar la eficacia y añadir protección contra las infecciones.

### EFECTOS SECUNDARIOS

#### Lo Más Común, lo Más Peligroso

Reacción alérgica: Algunos condones son hechos de látex, y algunas personas tienen alergia al látex. Si usted tiene alergia al látex, hay muchos otros tipos de condones de los cuales puede escoger.

## El Diafragma

**Un diafragma** es una cúpula redonda pequeña que se meta adentro de la vagina para cubrir el cuello uterino. Previene el embarazo por parar la entrada de los espermatozoides al útero, donde forman los embarazos. Es necesario usar el diafragma junto con un espermicida; el espermicida es un gel o espuma que mata los espermatozoides y ayuda a prevenir el embarazo. Cuando lo usa con espermicida, el diafragma previene los embarazos alrededor del 80% del tiempo. Debe colocar el diafragma en la vagina justo antes de tener relaciones y dejarlo colocado por seis horas después de tener relaciones. Aunque no hay que tomar una pastilla cada día, es necesario tener el diafragma con usted cada vez que tiene relaciones—lo que algunos encuentran inconveniente. Los diafragmas no protegen contra el VIH o las infecciones de transmisión sexual. Debe esperar seis semanas después de dar a luz a un bebé para usar un diafragma.

## La esponja

**La esponja** es un pedazo redondo de espuma que contiene espermicida. Uno se lo coloca adentro de la vagina antes de tener relaciones; puede quedar colocado por 24 horas después de tener relaciones. Funciona para evitar los embarazos por cubrir el cuello uterino, que evita que entran los espermatozoides al útero. El espermicida adentro de la esponja también mata, o inactiva, los espermatozoides. Si uno tiene relaciones más de una vez en un periodo de 24 horas, no es necesario poner una esponja nueva. No lo debe dejar colocado más de 24 horas, y puede poner una nueva esponja si lo necesita. La esponja no es muy efectiva después de dar a luz a un bebé—debe esperar seis semanas después de tener su bebé para usar una esponja. La esponja no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

### Lo Más Común

El espermicida puede causar ardor o irritación de la vagina

Riesgo más alto de contraer una infección del tracto urinario

### Lo Más Peligroso

Riesgo más alto de contraer VIH: Uso del espermicida aumenta el riesgo de contraer el VIH si su pareja tiene esa infección, entonces es muy importante saber el estatus de su pareja antes de usar ese método.

Síndrome de shock tóxico: Es más probable que este síndrome ocurra si uno deja el diafragma colocado en su lugar durante más de 24 horas.





# Capítulo 5: Anticoncepción de Emergencia

## Ulipristal

**Ulipristal** es una píldora que se puede tomar como anticoncepción de emergencia hasta 120 horas (5 días) después de tener relaciones sin protección, o después de que un método de anticoncepción le falla. El Ulipristal es una sola píldora. Solo la puede obtener con una receta, entonces tendrá que sacar una cita con un doctor para obtener este medicamento. Cuando lo usa durante el tiempo indicado, evita más de 90% de los embarazos.

## Levonorgestrel (Plan B)

**Plan B** es un método de anticoncepción de emergencia que se puede usar hasta 72 horas (3 días) después de tener relaciones sin protección, o después de que un método de anticoncepción le falla. El Plan B funciona con dos píldoras; hay que tomar la segunda píldora 12 horas después de la primera. Este método previene el 89% de los embarazos cuando lo usa durante el tiempo indicado. El Plan B se puede comprar de venta libre, entonces no es necesario ver a un doctor para adquirir el Plan B.

## DIU de Cobre

**DIU de cobre** (Paragard) Es posible utilizar el dispositivo intrauterino de cobre, que se llama Paragard, como una anticoncepción de emergencia. Se lo inserta hasta 5 días después de tener relaciones sin protección o después de que un método de anticoncepción le falla. Funciona casi 100% del tiempo para evitar el embarazo. Este es un método bueno para la gente que quiere iniciar un método de anticoncepción de larga duración; el dispositivo intrauterino funciona por diez años. Vaya a la página 5 para más información sobre el Paragard.

## EFFECTOS SECUNDARIOS

### Lo Más Común

#### Ulipristal Y Plan B:

Sangrado irregular: Después de tomar las píldoras de anticoncepción de emergencia, puede notar diferencias en el sangrado durante la próxima regla.

Sensibilidad de las mamas, dolor de estomago, mareos: si vomita entre dos horas después de tomar esas pastillas, tendrá que tomar otra dosis para asegurar que sea efectivo.

Las píldoras de anticoncepción de emergencia no funcionan con la misma eficacia en las mujeres que pesan más de 160 libras (73 kg) (mujeres con un índice de masa corporal (IMC) > 26.)

#### D.I.U. de Cobre:

Más información en la página 5.

# Notas

---



Women With A Vision  
1226 N Broad Street  
New Orleans, LA 70119  
(504)301-0428