



Opciones de Método Anticonceptivo

Métodos Hormonales

Métodos	Eficacia	Como Funciona	Ventajas	Desventajas
Método anticonceptivo Píldora/mini-píldoras	91-99%	Una píldora diaria que contiene hormonas que te detiene de ovular. Hay opciones de una combinación de solamente la mini-píldora de estrógeno/progestina.	Fácil de usar y te provee control. Puede reducir cólicos y resultados ligeros, más periodos regulares. Muchos tipos disponibles para diferentes necesidades.	Tienes que recordar de tomártela todos los días. La mini-píldora tiene que ser tomada a la misma hora cada día.
Ortho Evra (Parche)	91-99%	Un parche liberando una hormona delgada que pegas a tu piel una vez a la semana por 3 semanas consecutivas.	Fácil de usar y te provee control, No tienes que recordarlo a diario.	Puede resultar en irritación de la piel.
Aro Vaginal	91-99%	Un aro pequeño, flexible, dosis baja de liberación de hormonas que insertas dentro de tu vagina por 3 semanas consecutivas.	No tienes que recordarlo a diario. Puede resultar en períodos más ligeros. Puede ser removido por 3 horas durante relaciones sexuales.	Tienes que insertarlo tú. Puede ser desplazado si no es insertado apropiadamente. Posible descargo vaginal o irritación.
Depo-Provera (vacuna)	94-99%	Una vacuna que es dada cada 3 meses que detiene tu ovulación.	No tienes que recordarlo a diario. Puede ser usado por aquellos que no pueden tomar estrógeno. Privacidad: Solo tú sabes que has tomado la vacuna.	Puede causar sangrado irregular, pérdida de densidad en los huesos, y aumento de peso. Necesita visitar a su proveedor cada 3 meses.



Opciones de Método Anticonceptivo

Métodos a Largo Tiempo

Métodos	Eficacia	Como Funciona	Ventajas	Desventajas
DIU	Arriba del 99%	DIU significa dispositivo intrauterino. Hay DIUs hormonales y de hierro, DIU sin hormonas. Es un dispositivo que tiene forma de una pequeña T insertado en el útero. Los dos DIU's de hierro o hormonal trabajan primordialmente para prevenir que el semen se junte con un óvulo.	Uno de los métodos anticonceptivos más efectivos, y de duración larga que está disponible. No tienes que recordarte de tomártelo a diario. Variedades hormonales trabajan de 3-5 años. Un DIU de hierro dura hasta 10 años y es una buena opción para personas que no quieren usar ningún método hormonal. Privacidad: Solamente tú sabes que está ahí.	Periodos menstruales pueden ser irregulares, especialmente al principio. DIUs de hierro pueden causar períodos pesados, especialmente al principio. Cuando es insertado puedes sentir calambres. In raros casos, puede ser expulsado del útero o llegar a ser desplazado.
Implante	Arriba del 99%	Uno de los métodos anticonceptivos más efectivo, y de duración larga que está disponible. Una pequeña barra es insertada debajo de la piel de la parte superior del brazo. Libera gradualmente una dosis baja de hormona. Funciona por 3 años.	Trabaja continuamente. No tienes que recordarte de tomártelo. Privacidad: Solamente tú sabes que está ahí. Puedes tener periodos ligeros.	Puede causar sangrado irregular. Requiere de una incisión pequeña en tu brazo, puedes llegar a tener una cicatriz pequeña o decoloración.
Ligadura de Trompas (para mujeres)	Arriba del 99%	Un procedimiento quirúrgico que bloquea permanentemente o cierra las trompas de Falopio.	Permanente. No tienes que preocuparte en usarlo.	Requiere cirugía. No es reversible. Solamente úsalo si sabes que tu familia está completada.



Opciones de Método Anticonceptivo

Métodos a Largo Tiempo

Métodos	Eficacia	Como Funciona	Ventajas	Desventajas
Esterilización Essure	99.74%	Essure es suave, flexible ensartamiento que es colocado en las dos trompas de Falopio. Sobre 3 meses una barrera es formada alrededor del ensartamiento. Esto previene que las espermatozoides alcancen a los óvulos y de este modo impide el embarazo.	A diferencia del procedimiento quirúrgico, esto no involucra cirugía. No hormonas. Realizado en menos de 10 minutos.	Se toma 3 meses para ser efectivo. Necesitará llevarse a cabo un examen de confirmación antes de depender como un método anticonceptivo. Un método anticonceptivo alternativo es requerido durante este tiempo. Riesgo de que el objeto pueda ser localizado y requiera removerlo quirúrgicamente.
Vasectomía Para (hombres)	Arriba de 99%	Procedimiento quirúrgico que permanentemente bloquea el canal de conducto deferente que contiene semen	Permanente no tienes que preocuparte de usarlo.	Requiere cirugía. No es fácilmente reversible. Solamente úsalo si sabes que el tamaño de tu familia está completada.



Opciones de Método Anticonceptivo

Métodos de Barrera

Métodos	Eficacia	Como Funciona	Ventajas	Desventajas
Condomes	82-98%	Una funda que cubre el pene (un condón exterior masculino) o se mantiene dentro de la vagina (Condón femenino internal).	Protege de ETS. Económico y no necesitas una receta. Sin hormonas.	Uso rociado cada vez que tengas relaciones sexuales. Puede causar irritación.
Diafragma	88-94%	Un domo de silicón usado dentro de la vagina y usado con espermicida. Funciona como una barrera para el semen.	Puedes ingresarlo horas antes. Sin hormonas.	Uso rociado cada vez que tengas relaciones sexuales. Espermicida puede causar irritación. Debes de mantenerlo por 6 horas después de sexo.
Capa Cervical	71-86%	Una capa pequeña, redonda ingresada sexo. Funciona como una barrera para el semen. Úsalo con espermicida.	Puedes ingresarlo horas antes. Sin hormonas.	Tiene que ser usado cada vez que tengas sexo. Espermicida puede causar irritación. Debes de mantenerlo por 6 horas después de sexo.
Espermicida	71-82%	Espermicidas matan o deshabilitan el semen para que no pueda causar un embarazo. Viene en muchas formas diferentes: espuma, gel, crema, plástico y supositorios. Mayoría de espermicidas usan el químico Nonoxynol-9 en contra del semen. Es más efectiva cuando es usada con otros métodos de anticonceptivos.	Disponible sin receta. No afecta futura fertilidad. Lubricación puede incrementar placer.	No protege de VIH/SIDA. Debe de estar inmediatamente disponible y usado antes de penetración. Irritación genital es posible. Cuando usado frecuentemente espermicidas pueden irritar la vagina, haciéndolo más fácil para contraer una ETS.



Opciones de Método Anticonceptivo

Métodos Basados en Consentimiento

Métodos	Eficacia	Como Funciona	Ventajas	Desventajas
Fertilidad de consentimiento	76-88%	Rastrea tu ciclo menstrual y fertilidad usando varios métodos. Abstente de sexo o usa otro método cuando estés fértil.	Ningún efecto secundario u hormonas. Gratis, no requiere una receta. Te ayuda aprender más como funciona tu cuerpo; puede ser empoderamiento.	Requiere planificación diaria y auto-control. Puede que consuma mucho tiempo.

Lista de Referencia: [Preterm](#), Planned Parenthood y El Centro Feminista de Salud.

Nuestrxs proveedorxs de salud te ayudaran a encontrar un método que sea correcto para ti. Llámanos al **404-728-7900** o **1-800-877-6013**. Nuestrxs educadorxs de salud entrenadxs te asistirán para programar una cita a tu conveniencia y contestarán cualquier pregunta que puedas tener.