

# Opciones para Control de Embarazos

Pasos para prevenir un embarazo



VALLEY HEALTH PARTNERS

## Opciones para Control de Embarazos

Si no deseas tener un bebé en estos momentos, necesitas tomar pasos para asegurar que no quedes embarazada al tener relaciones sexuales. Este folleto te explica las maneras en que puedes evitar un embarazo y también prevenir infecciones de transmisión sexual (*sexually transmitted infections*, STI).

Método anticonceptivo	Embarazos por cada 100 mujeres durante el primer año de uso	¿Ayuda a proteger contra Infecciones de transmisión sexual?
Abstinencia (no tener contacto sexual)	0	Sí
Cirugía de esterilización permanente en mujeres (“amarrar las trompas”)	Menos de 1	No
Implante de esterilización permanente para mujeres	Menos de 1	No
Cirugía de esterilización permanente en hombres	Menos de 1	No
Varilla implantable	Menos de 1	No
Dispositivo intrauterino (IUD)	Menos de 1	No
Dispositivos hormonales intrauterinos (IUD)	Menos de 1	No
Inyección	6	No
Anticonceptivos orales, combinación de hormonas (“la pastilla”)	9	No
Anticontraceptivos orales de progestina (“la mini pastilla”)	9	No
Parche en la piel	9	No
Anillo vaginal	9	No
Diafragma con espermicida	12	No
Esponja con espermicida	12 (mujeres que nunca habían tenido un parto)	No
	24 (mujeres que habían tenido un parto)	
Capuchón cervical con espermicida	23	No
Condón para hombres	18	Sí
Condón para mujeres	21	Sí
Eyacuación fuera de la vagina - el hombre saca el pene de la vagina antes de eyacular	22	No



## Abstinencia

Abstinencia significa no tener relaciones sexuales. Si no tienes relaciones sexuales, no puedes quedar embarazada. Este es el único método que evita un embarazo siempre. Si no tienes sexo vaginal, oral ni anal, también puedes protegerte contra una STI.

## Método del ritmo

Para usar este método tienes que conocer tu cuerpo muy bien, y tu periodo menstrual tiene que ser regular. Por esto, el método del ritmo no es la mejor opción para las adolescentes. Ese método tampoco te protege contra una STI.

Para depender del método del ritmo, necesitas revisar el moco cervical que sale de tu vagina y tomarte la temperatura todos los días. Tienes mayor probabilidad de quedar embarazada cuando la temperatura de tu cuerpo se eleve un poco y el moco cervical sea transparente y resbaloso, lo cual significa que estás ovulando. Si no quieres quedar embarazada, no debes tener relaciones sexuales cuando notes estos síntomas. No debes tener relaciones sexuales desde que termine tu menstruación hasta 3 días después de que suba la temperatura de tu cuerpo. Ese método no te protege contra una STI.

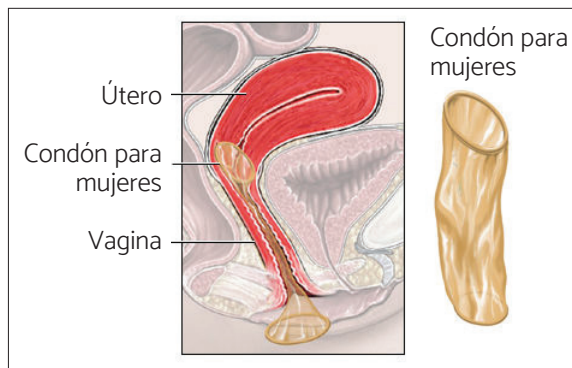
## Métodos de barrera

Estos métodos evitan un embarazo porque usan una barrera para impedir que el óvulo y los espermatozoides tengan contacto. Estas barreras incluyen:

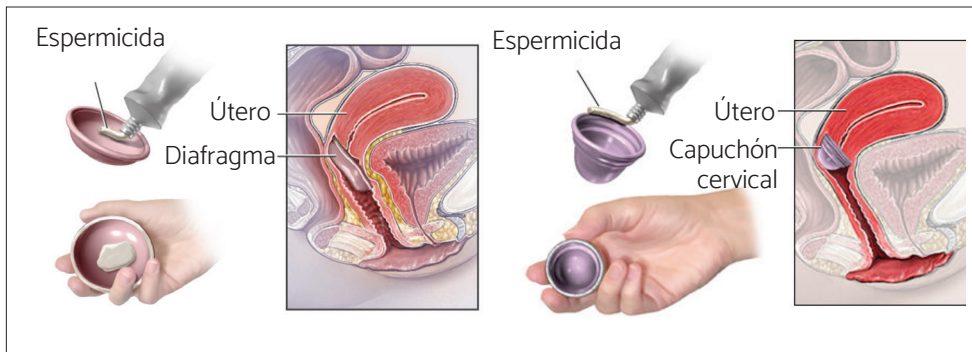
**Condón para hombres:** Esto es una funda delgada puesta sobre el pene del hombre, y se coloca cuando el pene está erecto (erección). El condón atrapa los espermatozoides que salen por el pene durante el acto sexual. Los condones no se pueden usar más de una vez. Los condones de látex y poliuretano también protegen contra una STI, pero los de materiales naturales o piel de oveja no ofrecen protección. Los condones que contienen espermicida (substancia que mata los espermatozoides) son mejores para evitar un embarazo que los condones que no lo tienen. También puedes usar un espermicida vaginal. Los condones y el espermicida se pueden conseguir en farmacias y otras tiendas.



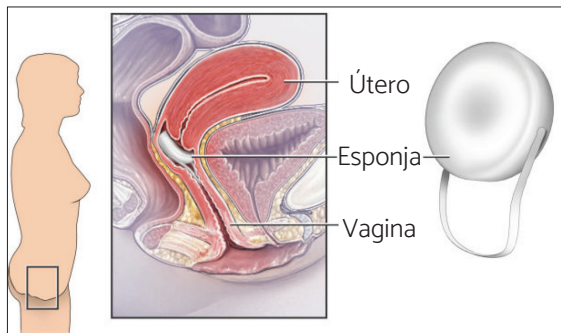
**Condón para mujeres:** Esto es una funda delgada que se coloca dentro de la vagina para impedir que el semen entre al útero (matriz). Se puede colocar hasta 8 horas antes de tener relaciones sexuales. El condón atrapa el semen que sale por el pene durante el acto sexual. Igual que con los condones para hombres, es necesario usar uno nuevo cada vez que tengas relaciones sexuales. Los condones para mujeres también protegen contra una STI. Estos condones se pueden conseguir en farmacias y otras tiendas.



**Diafragma, capuchón cervical, escudo cervical:** Todos estos son usados por la mujer y bloquean la entrada de los espermatozoides a la cervix. Necesitarás ir a tu médico para conseguir un diafragma o capuchón a tu medida. El escudo se puede comprar en la mayoría de las farmacias. Agrégale espermicida al diafragma, capuchón o escudo antes de introducirlo a la vagina. Para protegerte de un embarazo, no saques el diafragma, capuchón o escudo por 6 a 8 horas después de tener relaciones sexuales. Ninguno de estos métodos protegen contra una STI.



**Esponja anticonceptiva:** Esto es una esponja suave que contiene espermicida. Antes de tener relaciones sexuales debes mojar la esponja y meterla dentro de la vagina para cubrir la cervix. Puedes dejar la esponja en su lugar por 30 horas y tener relaciones sexuales todas las veces que quieras en ese plazo de tiempo. Para prevenir un embarazo, debes dejar la esponja en su lugar por 6 horas después de tener relaciones sexuales por última vez. Tira la esponja a la basura después de sacarla de la vagina. Ese método no te protege contra una STI.



## Métodos hormonales

Estos métodos requieren que un médico te recete una medicina que cambiará tu cuerpo y evitará embarazos porque interferirá con la ovulación, fertilización o implantación de un óvulo fertilizado. Los métodos hormonales incluyen los siguientes:

### Anticonceptivos orales (comúnmente conocidos como la píldora o píldora anticonceptiva):

Esto es una píldora que tomarás todos los días. La píldora contiene dos hormonas: progestina y estrógeno. Estas hormonas evitan que tus ovarios liberen un óvulo cada mes y cambian el revestimiento de tu útero para que no puedas quedar embarazada. No todas las personas pueden tomar la píldora. Algunas razones comunes por las que quizás no puedas tomar la píldora son:

- Tienes más de 35 años y fumas.
- Has tenido un coágulo de sangre en el pasado.
- Has tenido cáncer de seno, hígado o endometrio.

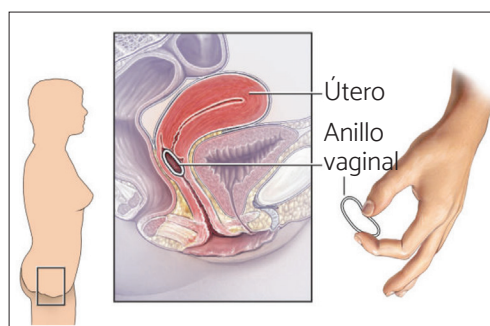
Hay muchas clases diferentes de píldoras. Tú y el médico decidirán cuál es la mejor para ti. Es posible que necesites probar unas cuantas antes de encontrar una que te guste.

Tienes que tomarte la píldora a la misma hora todos los días porque si no lo haces, es posible que no funcione y podrías quedar embarazada. Ese método no te protege contra una STI.

**Inyección:** Esta inyección contiene progestina (una hormona) y debes ponértela cada 3 meses. Al igual que la píldora, la inyección evita que tus ovarios liberen un óvulo. También causa cambios en tu cervix para que los espermatozoides no pueden tener contacto con un óvulo. La inyección es conveniente porque no tendrás que recordarte de tomar una píldora todos los días, pero es sumamente importante que te pongas la próxima inyección a tiempo, o podrías quedar embarazada. Tu médico hablará contigo sobre cuánto tiempo puedes usar la inyección como método anticonceptivo. Usar la inyección por demasiado tiempo puede ser dañino para los huesos. Ese método no te protege contra una STI.

**Anillo vaginal:** Esto es un anillo pequeño y flexible que se introduce en la vagina. Tienes que dejar el anillo puesto por 3 semanas y luego sacarlo por 1 semana, durante la cual tendrás tu menstruación. El anillo libera progesterina y estrógeno, igual que la píldora anticonceptiva combinada. Estas hormonas impiden que tus ovarios liberen un óvulo y aumentan la capa de moco cervical para que los espermatozoides no puedan atravesarlo. Ese método no te protege contra una STI. No todas las personas pueden usar el anillo, y esto incluye a las mujeres que:

- Tienen sobrepeso.
- Hayan tenido un coágulo de sangre en el pasado.
- Tienen más de 35 años y fuman.



**Parche:** El parche funciona de manera muy similar al anillo vaginal. Simplemente colocas un parche en tu estómago, una de las nalgas, el torso superior o un brazo, y lo dejas puesto por 3 semanas. Luego te lo quitas en la semana 4, durante la cual tendrás tu menstruación. El parche libera progesterina y estrógeno, igual que la píldora anticonceptiva combinada. Estas hormonas impiden que tus ovarios liberen un óvulo y aumentan la capa de moco cervical para que los espermatozoides no puedan atravesarlo. Ese método no te protege contra una STI.

No todas las personas pueden usar el parche, y esto incluye a las mujeres que:

- Hayan tenido un coágulo de sangre en el pasado.
- Tienen más de 35 años y fuman.



Parche anticonceptivo

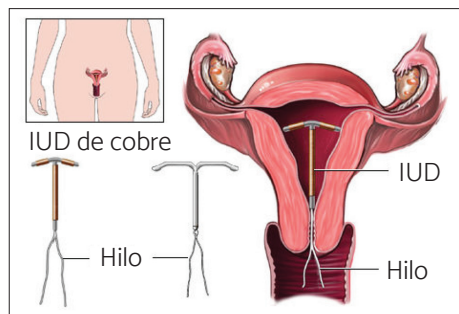
## Dispositivos implantables y removibles

Estos dispositivos son insertados y removidos por tu médico. Algunos contienen hormonas y otros no. Los dispositivos hormonales son la varilla implantable y el IUD hormonal. A continuación hay más información sobre cada uno.

**Dispositivo intrauterino (IUD):** Este dispositivo es pequeño y en forma de T, y un médico lo introducirá en tu cérvix. Libera progesterina, una hormona que impide que tus ovarios liberen un óvulo cada mes. También aumenta la cantidad de moco cervical para que los espermatozoides no puedan atravesarlo. El IUD puede permanecer en su lugar por 5 años. Ese método no te protege contra una STI.

**Varilla implantable:** Con este método, se implanta una pequeña varilla bajo la piel de la parte superior de tu brazo. La varilla libera progesterina, una hormona que impide que tus ovarios liberen un óvulo cada mes. También aumenta la cantidad de moco cervical para que los espermatozoides no puedan atravesarlo. Esta varilla puede permanecer en tu brazo por hasta 3 años. Ese método no te protege contra una STI.

**IUD de cobre:** Este dispositivo de cobre es pequeño y en forma de T, y un médico lo introducirá en tu cérvix. El cobre evita que los espermatozoides tengan contacto con tus óvulos, y también cambia el revestimiento de tu útero. Este tipo de IUD puede permanecer en tu cuerpo por hasta 10 años. Ese método no te protege contra una STI.



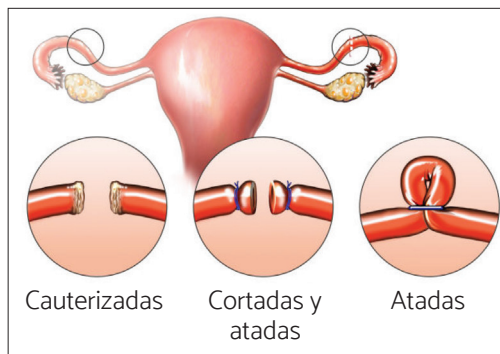


## Métodos anticonceptivos permanentes

Un anticonceptivo permanente se usa cuando no quieres tener más hijos o si decides que nunca quieres tener hijos. Ese método no te protege contra una STI.

**Implante para esterilización:** A diferencia de los otros dispositivos implantables que mencionamos antes, estos no se pueden remover del cuerpo. Estos implantes se colocan dentro de las trompas de Falopio y causan tejido cicatrizado a su alrededor para impedir que tus óvulos lleguen al útero. Toma 3 meses para que se forme el tejido cicatrizado alrededor de los implantes, y por lo tanto deberás usar un método de respaldo para evitar embarazos hasta que una prueba indique que tus trompas están tapadas.

**Esterilización quirúrgica:** En el caso de las mujeres, esta cirugía cierra las trompas de Falopio cortándolas, atándolas o sellándolas para que los óvulos no puedan llegar al útero. En el caso de los hombres, esta cirugía se llama vasectomía y detiene la entrada de los espermatozoides al pene. Toma 3 meses para eliminar todos los espermatozoides del pene, y por lo tanto deberás usar un método de respaldo para evitar embarazos hasta que una prueba indique que tu eyaculación ya no contiene espermatozoides.



## Anticonceptivos de emergencia

Si tienes relaciones sexuales sin protección, o tu método anticonceptivo falla (por ejemplo, el condón se rompe o se te olvidó tomar la píldora), tienes la opción de un anticonceptivo de emergencia para todavía evitar un embarazo. Es posible que hayas escuchado que este método se conoce como Plan B o 'la píldora de la mañana siguiente', y lo puedes conseguir en la mayoría de las farmacias. Necesitarás usar este método lo antes posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Si han pasado más de 72 horas, es posible que no funcione. Este método no se debe usar regularmente para evitar embarazos, es únicamente para casos de emergencia. Ese método no te protege contra una STI.

## ¿Qué método es el mejor para ti?

Cuando se trata de evitar un embarazo, tienes muchas opciones y solo tú sabes cuál será la ideal. Si no deseas tener un bebé, lo más importante es que uses algo para evitarlo. Si no estás en una relación a largo plazo, o si estás en una relación abierta o tienes múltiples parejas, también necesitas pensar en cómo protegerte contra una infección de transmisión sexual (STI). Habla con tu médico sobre lo que necesitas, y encontrarás la mejor opción de anticonceptivo para ti.

©05/2023 Valley Health Partners

*Esta información no tiene la intención de reemplazar el asesoramiento de un médico. Sigue siempre las instrucciones de tu proveedor de servicios de salud.*

**Este material también está disponible en letra grande.**

Valley Health Partners, sus subsidiarias y sus proveedores de atención médica cumplen las leyes federales de derechos civiles que se aplican y no discriminan sobre una base de raza, color de piel, país de origen, edad, discapacidad, sexo o identidad de género.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **1-610-969-4200**.

注意：如果您講中文，可以免費獲得語言援助服務。請致電 **1-610-969-4200**。





VALLEY HEALTH PARTNERS

610-402-1600 | [valleyhealthpartners.org/cwm](http://valleyhealthpartners.org/cwm)

N23919 - 05/2023