

Métodos frecuentes de planificación de salud reproductiva

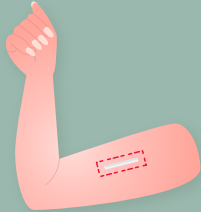
GUÍA RÁPIDA



MÁS EFICAZ



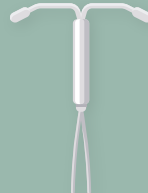
Menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres al año, procedimientos únicos



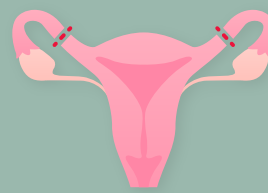
Implante hormonal
99.95 % de eficacia
Dura hasta 5 años
(Aprobado por la FDA por 3 años)



Vasectomía
99.85 % de eficacia
Procedimiento quirúrgico permanente



DIU con progesterona
99.8 % de eficacia
Dura de 3 a 5 años



Esterilización
99.5 % de eficacia
Procedimiento quirúrgico permanente

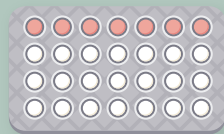


DIU de cobre
99.3 % de eficacia
Dura hasta 10 años
Sin hormonas

Se producen entre 6 y 12 embarazos por cada 100 mujeres al año, deben mantenerse diariamente, semanalmente, mensualmente o cada 3 meses



Injectables
94 % de eficacia
Inyección de solo progesterona aplicada cada 3 meses



Píldoras combinadas
94 % de eficacia
Uso diario de progesterona y estrógeno



Parche
91 % de eficacia
Colocación semanal



Anillo
91 % de eficacia
Colocación mensual



Píldoras de solo progesterona
91 % de eficacia
Píldora oral diaria dependiente del tiempo

18 o más embarazos por cada 100 mujeres al año



Diafragma
88 % de eficacia
Se puede colocar hasta 2 horas antes de tener relaciones sexuales



Prevención de enfermedades de transmisión sexual

Condón externo
85 % de eficacia
Se usa cada vez que se tienen relaciones sexuales

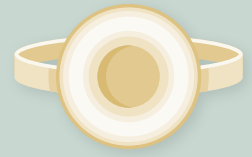


Prevención de enfermedades de transmisión sexual

Condón interno
79 % de eficacia
Se usa cada vez que se tienen relaciones sexuales



Capuchón cervical
71 % a 86 % de eficacia
Se usa cada vez que se tienen relaciones sexuales



Esponja
76 % a 88 % de eficacia
Se usa cada vez que se tienen relaciones sexuales

18 o más embarazos por cada 100 mujeres al año



Espermicida y gel
72 % a 86 % de eficacia
Se usa cada vez que se tienen relaciones sexuales



Retiro
78 % de eficacia
Debe ocurrir cada vez que se tienen relaciones sexuales

MENOS EFICAZ

Métodos alternativos



Planificación basada en el conocimiento de la fertilidad
76 % a 88 % de eficacia
Se hace un seguimiento de la ovulación y se evitan las relaciones sexuales durante el desprendimiento del óvulo



Lactancia
76 % a 88 % de eficacia
Se amamanta cada 4 horas en el día y cada 6 horas en la noche



Abstinencia
100 % de eficacia
No tener relaciones sexuales

Métodos frecuentes de planificación de salud reproductiva

MÁS EFICAZ	IMPLANTE HORMONAL	VASECTOMÍA	DIU CON PROGESTERONA (EJEMPLOS: MIRENA Y KYLEENA)	ESTERILIZACIÓN CON LIGADURA DE TROMPAS. SALPINGECTOMÍA O PINZAS	DIU DE COBRE
	Forma más eficaz de planificación Solo progesterona De larga duración Aprobado por la FDA por 3 años Pros: Bajo mantenimiento Contras: Algunas mujeres pueden tener efectos secundarios, como sangrado irregular Eficacia: 99.95 % Probabilidad de embarazo: 0.05 % Facilidad de uso: Procedimiento único Consejo: Esta es una excelente opción si no puede recordar tomar las píldoras diariamente	Método permanente de planificación familiar Pros: Comparte la planificación de salud reproductiva con su pareja Contras: El procedimiento debe hacerse en un consultorio u hospital. Es necesario hacer una prueba posterior al procedimiento para verificar que se ha completado Eficacia: 99.85 % Probabilidad de embarazo: 0.15 % Facilidad de uso: Aunque se considera un procedimiento quirúrgico, tiene un tiempo corto de recuperación Consejo: Puede demorar entre 2 y 4 meses para ser eficaz, de manera que se necesita un método de respaldo	De larga duración Solo progesterona Pros: Bajo mantenimiento; no bloquea la ovulación Contras: Debe ponerlo un profesional clínico Eficacia: 99.8 % Probabilidad de embarazo: 0.2 % Facilidad de uso: Procedimiento único; puede haber malestar en el momento de insertarlo y quitarlo Consejo: El 20 % de las mujeres con un dispositivo intrauterino (DIU) hormonal no tienen períodos	Método permanente de planificación familiar Pros: Permanente; no debería afectar los ciclos Contras: La recuperación del procedimiento tarda entre 2 y 4 semanas Eficacia: 99.5 % Probabilidad de embarazo: 0.5 % Facilidad de uso: Procedimiento único; se puede hacer inmediatamente después del parto Consejo: Converse con su médico sobre sus opciones en las primeras etapas de embarazo	Pros: No tiene hormonas; se puede usar como anticonceptivo de emergencia hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección Contras: Puede provocar sangrado anormal Eficacia: 99.3 % Probabilidad de embarazo: 0.7 % Facilidad de uso: Procedimiento único; puede haber malestar en el momento de insertarlo y quitarlo Consejo: Es la mejor opción si no puede tomar estrógenos o no quiere métodos con hormonas
	INYECTABLES	PÍLDORAS COMBINADAS	PARCHE	ANILLO	PÍLDORAS DE SOLO PROGESTERONA
	Inyección de solo progesterona aplicada cada 3 meses Pros: Bajo mantenimiento Contras: Se debe inyectar cada 3 meses Eficacia: 94 % Probabilidad de embarazo: 6 % Facilidad de uso: Visita en el consultorio cada 3 meses Consejo: Esta es una excelente alternativa si con frecuencia olvida tomar las píldoras diariamente	Uso diario de píldoras de progesterona y estrógeno Pros: Se toman diariamente Contras: Hay muchos tipos diferentes disponibles y puede tomar un tiempo encontrar la que funcione mejor para usted Eficacia: 91 % Probabilidad de embarazo: 9 % Facilidad de uso: Uso diario, pero es fácil olvidar tomarlas Consejo: Puede ayudar con el acné y otros síntomas del síndrome premenstrual	Colocación semanal del parche Pros: No requiere uso diario Contras: Puede caerse debido a la transpiración o a la exposición al agua Eficacia: 91 % Probabilidad de embarazo: 9 % Facilidad de uso: Se puede colocar en diversos lugares del cuerpo Consejo: No tiene que recordar tomar una píldora diariamente	Se usa según un calendario de 4 semanas: tres semanas con el anillo insertado y luego 1 semana sin el anillo Pros: Bajo mantenimiento Contras: Puede provocar mayor secreción; el anillo no usado debe guardarse en un refrigerador Eficacia: 91 % Probabilidad de embarazo: 9 % Facilidad de uso: Es fácil de insertar si se siente cómoda colocándolo en la vagina Consejo: Puede usar un aplicador de tampones para insertar el anillo	Píldora oral diaria dependiente del tiempo Pros: Excelente para las madres en proceso de lactancia Contras: Es sensible con respecto al tiempo; se debe tomar cada día a la misma hora para una máxima eficacia Eficacia: 91 % Probabilidad de embarazo: 9 % Facilidad de uso: Debe recordar tomarla diariamente a la misma hora Consejo: No contiene estrógeno; no disminuye la producción de leche para madres en período de lactancia
	DIAFRAGMA	CONDÓN EXTERNO	CONDÓN INTERNO	CAPUCHÓN CERVICAL	ESPONJA
MENOS EFICAZ	Capuchón poco profundo insertado en la vagina Pros: Se puede colocar hasta 2 horas antes de tener relaciones sexuales Contras: Se debe usar cada vez que se tienen relaciones sexuales y debe ajustarse según el tamaño Eficacia: 88 % Probabilidad de embarazo: 12 % Facilidad de uso: Fácil de colocar en el cuerpo Consejo: Puede agregar espermicida para una mayor eficacia	Método de protección de barrera, se coloca en el pene Pros: Económico; disponible sin receta médica; prevención de enfermedades de transmisión sexual Contras: Se debe usar cada vez que se tienen relaciones sexuales; puede romperse y volverse ineficaz Eficacia: 85 % Probabilidad de embarazo: 15 % Facilidad de uso: Difícil de usar correctamente Consejo: Se puede usar junto con el método de retiro	Similar a los condones externos, pero se inserta en la vagina Pros: Prevención de enfermedades de transmisión sexual Contras: Se debe usar cada vez que se tienen relaciones sexuales; puede causar irritación Eficacia: 79 % Probabilidad de embarazo: 21 % Facilidad de uso: La práctica hace su uso más fácil Consejo: Se puede usar junto con el método de retiro	Capuchón de silicona con forma de sombrero que se coloca en la vagina para bloquear el cuello uterino Pros: Fácil de llevar con usted Contras: Se debe usar cada vez que se tienen relaciones sexuales y debe usarse correctamente Eficacia: 71 % a 86 % Probabilidad de embarazo: 14 % a 29 % Facilidad de uso: Portátil Consejo: Se puede usar junto con el método de retiro	Esponja plástica redonda pequeña que bloquea la entrada de los espermatozoides al cuello del útero Pros: Económico Contras: Difícil de colocar correctamente Eficacia: 76 % a 88 % Probabilidad de embarazo: 12 % a 24 % Facilidad de uso: Portátil Consejo: Se puede usar con el método de retiro u otros métodos de planificación de salud reproductiva
	ESPERMICIDA Y GEL	RETIRO	MÉTODOS ALTERNATIVOS Estas son tres cosas adicionales que puede hacer para hacerse cargo de su salud reproductiva:		
	Pros: No se necesita receta; se puede comprar sin receta médica; no contiene hormonas Contras: Se debe usar cada vez que se tienen relaciones sexuales Eficacia: 72 % a 86 % Probabilidad de embarazo: 14 % a 28 % Facilidad de uso: Puede ser un poco incómodo, pero se debe insertar cada vez que se tienen relaciones sexuales Consejo: Puede usar un aplicador para un mejor uso	Se retira el pene antes de la eyaculación Pros: Económico Contras: Debe ocurrir cada vez que se tienen relaciones sexuales Eficacia: 78 % Probabilidad de embarazo: 12 % Facilidad de uso: Gratis Consejo: Más eficaz si se usa con otros métodos de planificación de salud reproductiva	PLANIFICACIÓN DE CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD Se hace un seguimiento de la ovulación y se evitan las relaciones sexuales durante la liberación de un óvulo, lo que le permitirá conocer mejor su cuerpo y su ciclo menstrual. La sincronización lo es todo: la probabilidad de embarazo es del 12 % al 24 %, y no es un método eficaz si se tienen ciclos menstruales irregulares. Hay muchas aplicaciones móviles gratis disponibles que la ayudan a hacer un seguimiento de su ciclo.	LACTANCIA En el caso de las madres lactantes, hay que amamantar exclusivamente o sacarse leche cada 4 horas durante el día y cada 6 horas durante la noche. Normalmente, no hay ciclo menstrual durante la lactancia, pero la probabilidad de embarazo sigue siendo del 12 % al 24 %. También puede tomar píldoras de progesterona durante la lactancia, pero hable con su médico para asegurarse de que este método sea adecuado para usted.	ABSTINENCIA No tener relaciones sexuales. Hable con su pareja sobre sus necesidades, que pueden incluir tener relaciones sexuales sin penetración. Este método es 100 % efectivo con un 0 % de posibilidades de embarazo. Hable con su médico antes de empezar a tener relaciones sexuales para conocer sus opciones de salud reproductiva.