|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Método** | **Cómo Funciona** | **Efectividad** | **Ventajas** | **Posibles Problemas** |
| LevonorgestrelSistema Intra-uterino (SIU) ( Con hormonas) | Se introduce en el útero por personal médico calificado. Dispositivo que contiene hormonas de progesterona, evita a salida del huevo, hace más espesa la mucosidad cervical y evita la inplantación de un huevo ya fertilizado.  | **97-99% efectivo en contra de embarazo. No protege de ITS.** | No hay necesidad de tomar pastilla diaria; sin necesidad de ponerse algo antes de tener relaciones sexuales; puede reducir dolores de vientre y sangrado; puede mantenerse en el útero hasta por cinco años.  | Posible manchado de sangre entre cada período de menstruación; posible desplazamiento de su lugar del SIU. Poco sangrado o paro total de la menstruación.  |
| Cojinete de cobreDispositivo Intra-uterino (DIU) (No hormonas) | Se introduce en el útero por personal médico calificado. Contiene cobre, evita la fertilización y/o la inplantación de un huevo ya fertilizado.  | **97-99% efectivo. No protege de ITS.** | No hay necesidad de tomar pastilla diaria; nada que ponerse antes de tener relaciones sexuales; no hay efectos hormonales secundarios; puede mantenerse en su lugar hasta por doce años.  | Incremento en dolor de vientre; períodos de sangrado más pesados y largos; posible desplazamiento de su lugar del DIU. |
| Implante | Se introduce en un brazo por debajo de la piel por un personal médico, y dura 3 años. Evita la salida del huevo, hace más espesa la mucosidad cervical y evita la inplantación de un huevo ya fertilizado. | **99% efectivo en contra del embarazo. No protege de ITS.** | No es necesario ponerse algo antes de tener relaciones sexuales; tiene una duración de 3 años. | Sangrado irregular, posible pérdida de menstruación. Debe ser inplantado o removido por personal médico calificado.  |
| Inyecciones para prevenir el embarazo(Depo-Provera®\*, inyecciones por 12 semanas, DMPA) | Una inyección cada tres meses. Evita la salida del huevo, hace más espesa la mucosidad cervical y evita la inplantación de un huevo fertilizado. | **99.7% efectivo.** **No protege de ITS.** | No es necesario tomar pastillas diariamente; reduce dolores de vientre; no es necesario ponerse algo antes de tener relaciones sexuales; protege en contra de ciertos tipos de cáncer.  | Pérdida del período mensual, sangrado irregular, depresión, incremento de apetito, cambios en deseo sexual. Puede causar atrazo para embarazarse cuando las inyecciones han cesado. Se recomienda su uso por 2 años ya que puede disminuir la densidad de los huesos.  |
| El Parche  | Se aplica un nuevo parche cada semana. Evita la salida del huevo, hace más espesa la mucosidad cervical y evita la inplantación de un huevo ya fertilizado.  | **95-99% efectivo.** **No protege de ITS.** | No hay necesidad de pastilla diaria.  | Produce reacciones en la piel al aplicarse, aumenta la sensibilidad de los senos.  |
| El Anillo(NuvaRing®)\* | Se introduce en la vagina una vez por mes. Evita la salida del huevo, hace más espesa la mucosidad cervical y evita la inplantación de un huevo ya fertilizado. | **95-99% efectivo.** **No protege de ITS.** | No hay necesidad de pastilla diaria; no requiere que personal médico lo “acomode”.  | Incremento en secreción vaginal; irritación vaginal; para algunas mujeres puede ser incómodo introducirlo.  |
| La Pastilla | Se toma una pastilla diariamente. Evita la salida del huevo, hace más espesa la mucosidad cervical y evita la inplantación de un huevo ya fertilizado.  | **95-99% efectivo.** **No protege de ITS.** | No es necesario ponerse algo antes de tener relaciones sexuales. Disminuye el dolor de vientre; puede regular los períodos de mentstruación; protege en contra de ciertos typos de cáncer.  | Debe tomarse diariamente. Sangrado irregular y aumenta la sensibilidad de los senos.  |

12/16

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Método | Cómo Funciona | **Efectividad** | **Ventajas** | **Posibles Problemas** |
| Condon | Seguir las instrucciones del paquete, ponerse sobre el pene antes de tener relaciones sexuales para crear una barrera, evitando que al esperma se unan al huevo. | **86-98% efectivo** **Brinda cierta protección en contra de ITS.** | Brinda cierta protección en contra de infecciónes y del embarazo, disponible en varios lugares. Se vende sin necesidad de receta médica.  | Alergias al latex; existen condones de poliuretano; pérdida de sensibilidad, posible ruptura del condon por el uso incorrecto. |
| Condon Femenino (Reality®)\* | Se introduce en la vagina para crear una barrera, evitando que al esperma se unan al huevo.  | **79-95% efectivo. Brinda cierta protección de ITS.** | Brinda cierta protección de infecciones y del embarazo; se vende sin receta médica; personas alérgicas al latex pueden usarlo.  | Puede hacer ruido y puede ser difícil de introducir.  |
| Espermicida (espuma, crema, jalea, esponja, o supositorio)  | Seguir las instrucciones del paquete, aplicarse antes de tener relaciones sexuales. Inmobiliza al esperma evitando que se unan al huevo.  | **50-94% efectivo. No protege de ITS.** | Se vende sin necesidad de receta médica. | Puede estar sucio ponerse; puede causar irritación el usar producto con nonoxynol-9 más de 3 veces al día.  |
| Diafragma o Tapa Cervical  | Se introduce en la vagina para crear una barrera, evitando que el esperma se una al huevo. | **80-94% diafragma****60-90% tapa cervical** **No protege de ITS.** | No existen mayores riesgos de salud. No hay efectos hormonales secundarios; el método puede durar varios años.  | Debe ponerse antes de tener relaciones sexuales; puede estar sucio el ponerse; puede ser difícil de acomodar; alergias al latex.  |
| Entendimiento del Método de Fertilidad (Basal Temperatura del Cuerpo. Método usando el período menstrual regular) | Revisando diariamente la temperatura y la mucosidad cervical con la intensión de anticipar la ovulación. | **75-99% efectivo.** **No protege de ITS.** | No existen efectos secundarios médicos, ni efectos hormonales.  | Es difícil anticipar la ovulación. Es necesario mantener anotaciones correctas. Requiere períodos de abstinencia.  |
| Pastillas Anticonceptivas de Emergencia (Plan B)\*  | Evitan la salida del huevo, hacen más espesa la mucosidad cervical y evitan la inplantación de un huevo ya fertilizado si se toman hasta 120 horas después de tener relaciones sexuales sin protección. | **75-89% efectivo contra el embarazo. No hay protección en contra de ITS.** | Puede usarse si la primera opción de anticonceptivo ha fracasado o si se han tenido relaciones sexuales sin protección.  | Es efectiva solamente para el acto más reciente de relaciones sexuales sin protección. Es más efectiva cuando la primera dósis se toma dentro de 72 horas. |
| AbstinenciaConstante | Evitar el contacto oral, anal o vaginal con su pareja. Previene el contacto con las fluido sexual, lo cual evita el embarazo y el ITS *(Infecciones Transmitidas Sexualmente).* | **100% efectivo en prevenir el embarazo y las ITS (Infecciones Transmitidas Sexualmente).** | No tiene efectos secundarios ni efectos hormonales. No hay riesgo de infección ni de embarazo.  | Puede ser difícil abstenerse por largos períodos de tiempo; la persona puede no estar preparada para usar protección cuando cese la abstenencia.  |
| Esterilización (Vasectomía o Ligamento de Tubo/Trompas) | Operación que bloquea de manera permanente ya sea los tubos del hombre que contienen el esperma o los tubos de la mujer donde el esperma fertiliza el huevo. | **95.5-99.9% efectivo** **No protege de ITS.** | Protección permanente de embarazo, sin efecto secundario perdurable, no afecta el placer del sexo, y protege a las mujeres cuales el embarzo pondriá en riesgo de su salud.  | La operación puede causar riesgos menores, el procedimiento es generalmente irreversible.  |