



Planificación familiar

Métodos anticonceptivos

Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

www.scdhec.gov/familyplanning





Índice

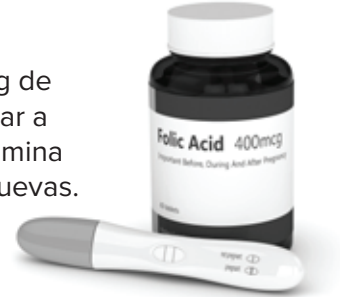
Salud preconcepcional.....	5
Anatomía reproductiva.....	6
Cómo sucede el embarazo.....	7
Métodos anticonceptivos.....	8
Abstinencia.....	9
Esterilización (hombres y mujeres).....	9
DIU (dispositivo intrauterino).....	10
Implante.....	10
Inyección anticonceptiva.....	11
Parche anticonceptivo.....	11
Pastillas anticonceptivas (anticonceptivos orales combinados).....	12
Anillo vaginal.....	13
Condón interno (femenino).....	13
Condón externo (masculino).....	14
Diafragma.....	15
Espemicidas (cremas, geles, espumas, supositorios y películas).....	15
Planificación familiar natural (Natural Family Planning, NFP).....	16
Anticonceptivo de emergencia.....	16
Notas.....	17
Notas.....	18

Salud preconcepcional

La salud preconcepcional es la salud de una mujer antes de quedar embarazada. Significa conocer cómo el estado de salud y los factores de riesgo podrían afectar a una mujer y a su bebé en gestación si queda embarazada. Por ejemplo, algunos alimentos, hábitos y medicamentos pueden dañar a su bebé, incluso si aún no fue concebido. Algunos problemas de salud, como la diabetes, también pueden afectar el embarazo.

Ácido fólico

Todas las mujeres en edad reproductiva deberían recibir 400 mcg de ácido fólico por día para tener una cantidad suficiente y, así, ayudar a prevenir algunas anomalías congénitas. El ácido fólico es una vitamina del complejo B. Nuestros cuerpos la usan para producir células nuevas. Está relacionado con la piel, el cabello y las uñas. El ácido fólico es muy importante porque puede ayudar a prevenir algunas anomalías congénitas graves en el cerebro y la columna vertebral del bebé.



Trata de personas

La trata de personas es el tráfico de humanos con el propósito de trabajo forzoso, esclavitud sexual o explotación sexual comercial para los traficantes u otras personas. La trata de personas es un delito contra la persona como consecuencia de la violación de los derechos de la víctima mediante coacción y como consecuencia de su explotación comercial. La trata de personas no involucra necesariamente el desplazamiento de la persona de un lugar a otro. Llame a la Línea Nacional contra la Trata de Personas al 888-373-7888 o envíe un mensaje de texto (SMS) al 233733 (Envíe "HELP" [Ayuda] o "INFO" [Información]).

Agresión sexual

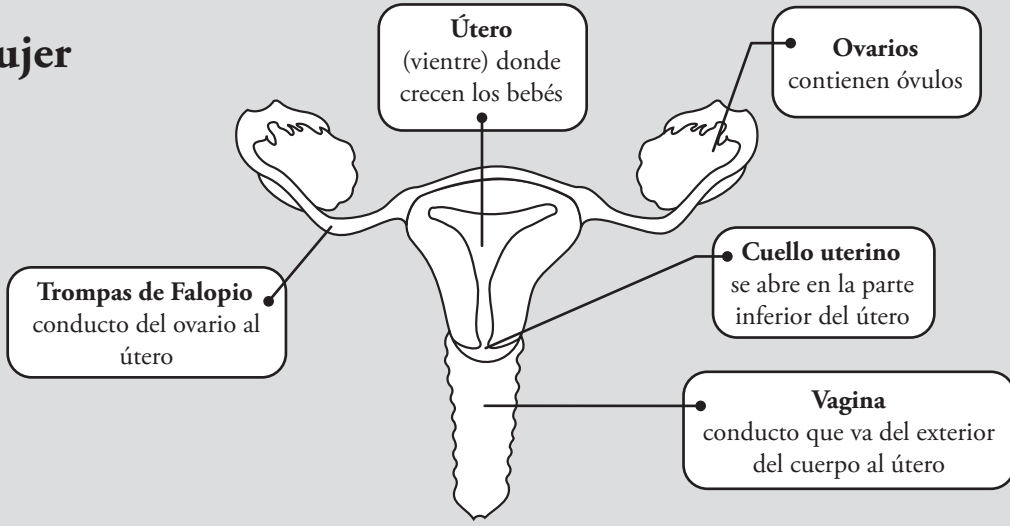
La agresión sexual es cualquier actividad sexual no deseada llevada a cabo por la fuerza, la manipulación o la coacción. Si es víctima de violación o agresión sexual, debe saber que NUNCA es su culpa, incluso si estaba borracho/a o bajo los efectos de sustancias. Llame a la Línea Nacional contra la Agresión Sexual al 800-656-HOPE (4673).

Consumo de sustancias

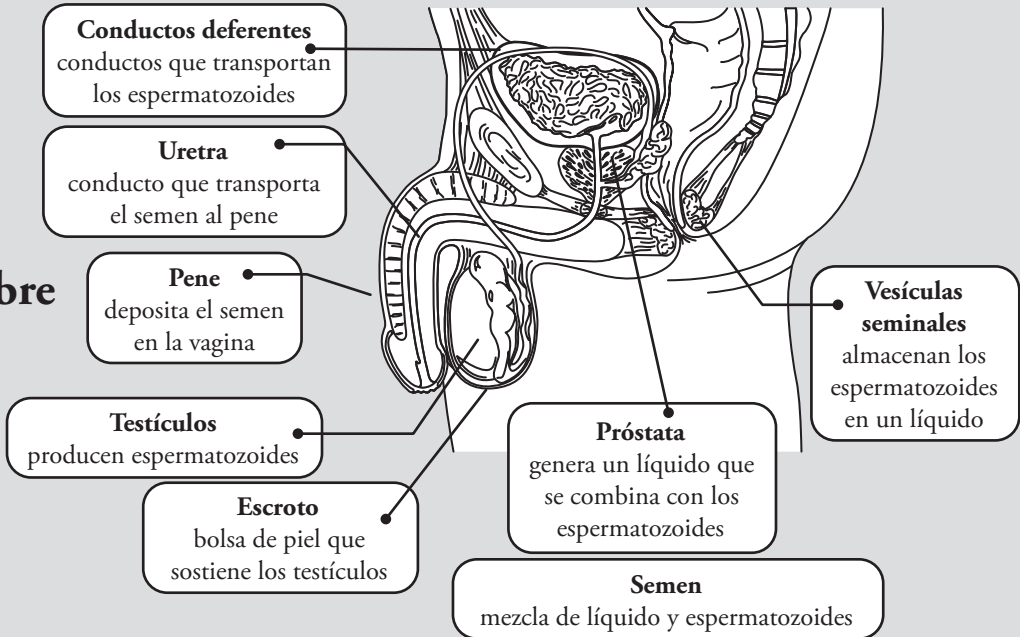
Un trastorno por consumo de sustancias (substance use disorder, SUD), también conocido como trastorno por consumo de drogas, es una afección médica en la que el uso de una o más sustancias genera un deterioro o malestar clínicamente significativos.

Anatomía reproductiva

mujer



hombre



Cómo sucede el embarazo

hombre

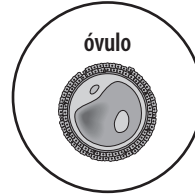
Durante el sexo entre un hombre y una mujer (relación sexual), el pene se agranda y endurece (erección) y se inserta en la vagina.



Durante el orgasmo masculino (eyacuación), millones de espermatozoides se depositan en la vagina.

mujer

Todos los meses, uno de los ovarios libera un óvulo (ovulación).



El óvulo viaja por la trompa de Falopio hasta llegar al útero.

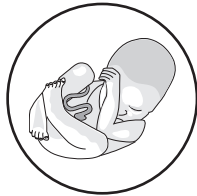
Si el espermatozoide y el óvulo se encuentran en la trompa de Falopio, se fecunda el óvulo.

El óvulo fecundado se desplaza a través de la trompa hacia el útero (vientre) y se adhiere a la pared del útero.

Si el óvulo no se fecunda, el óvulo y la capa interna del útero salen del cuerpo (menstruación o "período").

bebé

El óvulo fecundado crece y se convierte en un bebé.



Datos:

- Una mujer nace con todos los óvulos que tendrá en toda su vida.
- La producción de espermatozoides comienza en la pubertad y continúa durante toda la vida de un hombre.
- Los espermatozoides pueden vivir durante 72 horas fuera del cuerpo del hombre.
- Cualquier actividad que acerque espermatozoides a la vagina puede provocar un embarazo.

Síntomas del embarazo




















- Ausencia de menstruación
- Náuseas y vómitos (malestar matutino)
- Sensibilidad en los senos
- Cansancio
- Ir al baño (orinar) con mayor frecuencia

Si tiene alguno de estos síntomas, hágase una prueba de embarazo (disponible en cualquier farmacia) o llame a su clínica o médico.

Métodos anticonceptivos

¿Cuáles son las **probabilidades** de quedar embarazada?

Método anticonceptivo

 <p>Menos de 1 en 100</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Abstinencia</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Implantes anticonceptivos Nexplanon</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Esterilización femenina</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Esterilización masculina</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>DIU (dispositivo intrauterino) Liletta, Mirena o Paragard®</p> </div> </div>
 <p>Aproximadamente de 1 a 6 en 100, según el método</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Inyección anticonceptiva Depo Provera</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Pastillas anticonceptivas (anticonceptivos orales combinados)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Anillo vaginal anticonceptivo</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Parche anticonceptivo</p> </div> </div>
 <p>Aproximadamente de 12 a 28 en 100, según el método</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>Condón masculino</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Diafragma con espermicida</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Condón femenino</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  <p>Planificación familiar natural (Natural Family Planning, NFP)</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Coito interrumpido</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Cremas, geles, espumas, supositorios y películas con espermicidas</p> </div> </div>
<p>Aproximadamente 85 en 100</p>	<div style="text-align: center;">  <p>Ningún método</p> </div>

¿Cuándo debería **utilizarse**?

Anticonceptivo de emergencia

Después de tener relaciones sexuales sin protección o si falló el método anticonceptivo. NO lo utilice como método anticonceptivo regular.



El anticonceptivo de emergencia puede ayudar a prevenir un embarazo cuando se usa como está indicado.

Abstinencia

La abstinencia significa no tener sexo (relaciones sexuales) o evitar que la vagina entre en contacto con esperma. El esperma que se acerque a la vagina puede provocar un embarazo. Muchas personas usan la abstinencia en diferentes momentos de su vida. Si elige este método, debe hablarlo con su pareja. Este método requiere que las dos personas se comprometan para lograr que funcione.

¿En qué medida la abstinencia previene el embarazo?

- La abstinencia es 100 % eficaz. Si no mantiene relaciones sexuales, no quedará embarazada.

Esterilización

Tanto los hombres como las mujeres pueden esterilizarse. La esterilización es un método anticonceptivo permanente. En el caso de una mujer, después de la esterilización, **NUNCA** podrá quedar embarazada. En el caso de un hombre, después de la esterilización, **NUNCA** podrá engendrar un hijo. No recurra a la esterilización a menos que esté seguro de que no desea tener hijos. Para otorgar consentimiento para la esterilización, debe tener, al menos, 21 años, entender lo que la esterilización significa y poder tomar la decisión usted mismo/a.

La esterilización masculina se denomina *vasectomía*. Esta cirugía se realiza en el consultorio de un médico. El médico corta y sella los conductos que transportan el esperma del hombre.

La esterilización femenina se denomina *ligadura de trompas*. Esta cirugía se puede realizar como procedimiento ambulatorio. Se cortan y sellan las trompas de Falopio que portan los óvulos de la mujer.

¿En qué medida la esterilización previene el embarazo?

- La esterilización tiene una eficacia del 99 %.

Cómo usar la esterilización:

- Hable con su profesional de la salud para obtener más información acerca de este método anticonceptivo.



DIU (dispositivo intrauterino)

El DIU es una pequeña pieza de plástico o metal flexible que contiene cobre o una hormona. Su médico coloca el DIU en el útero a través de la vagina. El DIU funciona durante 10 años. Su médico puede quitarlo antes de que transcurran los 10 años.

¿En qué medida el DIU previene el embarazo?

- Hay una probabilidad del 99 % de que no quede embarazada si usa un DIU.

Cómo usar el DIU:

- Para asegurarse de que el DIU esté en su lugar, examine el cordón una vez por mes, después de su menstruación o si tiene dolores o sangrado inusuales. Nunca tire del cordón.

Implante

El implante es un anticonceptivo pequeño con forma de vara. Se inserta debajo de la piel en la parte superior del brazo de la mujer. El implante contiene una hormona denominada progestina. El implante previene que el ovario libere el óvulo.

¿En qué medida el implante previene el embarazo?

- Hay una probabilidad del 99 % de que no quede embarazada si usa el implante.

Cómo usar el implante:

- Revise la zona donde se insertó el implante una vez por mes. Consulte con un médico si no siente el implante anticonceptivo.



Inyección anticonceptiva

La inyección anticonceptiva es una inyección para el control de la natalidad.

¿En qué medida la inyección previene el embarazo?

- Si la usa correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 99 % de que no quede embarazada.

Cómo usar la inyección:

- Cada 13 semanas, su médico debe colocarle la inyección.



Parche anticonceptivo

El parche anticonceptivo contiene hormonas que previenen el embarazo.

¿En qué medida el parche previene el embarazo?

- Si lo usa correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 99 % de que no quede embarazada.

Cómo usar el parche:

- Una vez por semana, durante tres semanas seguidas, pegue el parche en la parte inferior del abdomen, la cadera, la parte superior de la espalda, o la parte superior del brazo. Después de la tercera semana, quite el parche durante una semana para poder tener su período menstrual.



Pastillas anticonceptivas

Las pastillas anticonceptivas combinadas y las pastillas que contienen solo progestina son pastillas anticonceptivas que contienen hormonas que previenen el embarazo. Se toma una pastilla todos los días durante el mes.

¿En qué medida la pastilla previene el embarazo?

- Si lo usa correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 99 % de que no quede embarazada.

Cómo usar la pastilla:

- Tome una pastilla todos los días a la misma hora. Se le indicará cuándo debe comenzar a tomar las pastillas y qué hacer si olvida tomar una.



Anillo vaginal

El anillo vaginal contiene hormonas que previenen el embarazo. No se requiere una precisión especial al momento de colocar el anillo; las hormonas se absorben de cualquier parte de la vagina.

¿En qué medida el anillo vaginal previene el embarazo?

- Si lo usa correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 99 % de que no quede embarazada.

Cómo usar el anillo:

- Inserte el anillo en cualquier parte de la vagina y déjelo en el lugar durante tres semanas. Después de la tercera semana, quite el anillo y no lo use durante una semana para poder tener su período menstrual.



Condón interno (femenino)

Un condón interno (femenino) es una cobertura de poliuretano descartable de un solo uso que se coloca en la vagina. Funciona deteniendo al esperma para que no llegue al vientre.

¿En qué medida el condón interno previene el embarazo?

- Si lo usa correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 95 % de que no quede embarazada. La probabilidad de quedar embarazada es aún menor si usa condones femeninos ADEMÁS de otro tipo de método anticonceptivo.

Cómo usar el condón interno:

1. Inserte suavemente el anillo interno en la vagina y sienta cómo sube.
2. Coloque el dedo índice dentro del condón y empuje el anillo interno tanto como sea posible.
3. Asegúrese de que el condón esté derecho y que no esté torcido dentro de la vagina.
4. El anillo externo debe permanecer fuera de la vagina.

Condón externo (masculino)

Un condón externo es una cobertura fina desechable de un solo uso que puede estar hecho con látex, poliuretano o una membrana natural que se coloca sobre el pene erecto. Funciona evitando que el esperma llegue al vientre. Los condones externos vienen de muchos colores, estilos y tamaños.

¿En qué medida el condón externo previene el embarazo?

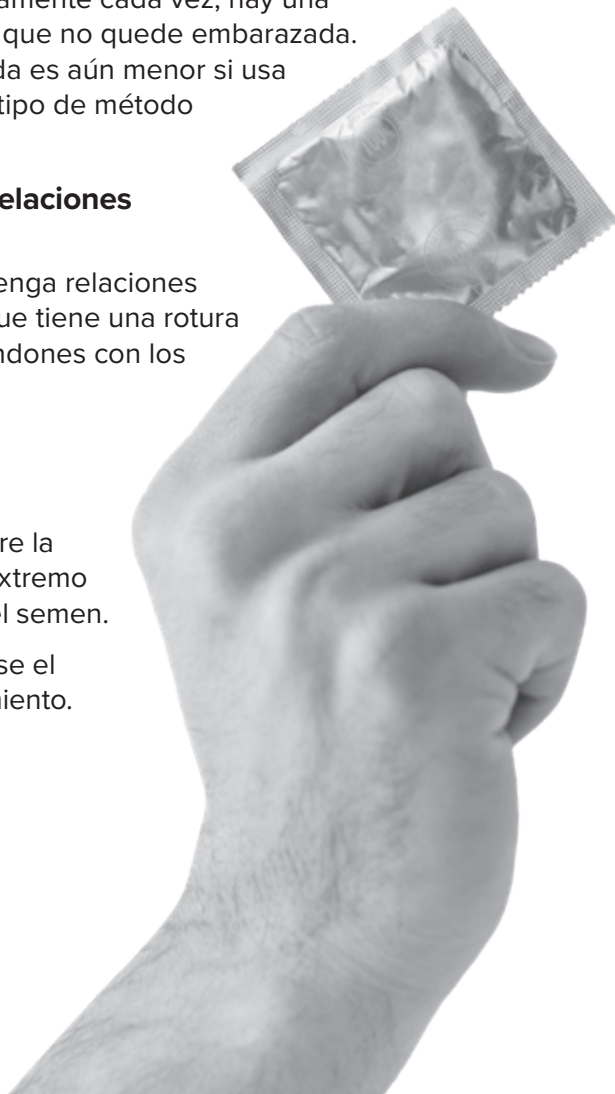
- Si su pareja usa los condones correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 98 % de que no quede embarazada. La probabilidad de quedar embarazada es aún menor si usa condones externos ADEMÁS de otro tipo de método anticonceptivo.

Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales.

- Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. No use un condón si nota que tiene una rotura o un orificio. No abra paquetes de condones con los dientes u otros objetos afilados.
- No use más de un condón a la vez.

Cómo usar un condón externo

1. Coloque el condón desenrollado sobre la punta del pene erecto. Sostenga el extremo para dejar un poco de espacio para el semen.
2. Revise la fecha de vencimiento. No use el condón si ya pasó la fecha de vencimiento.



Diafragma

El diafragma es una barrera de silicona flexible y superficial que se coloca dentro de la vagina. Cubre el cuello uterino y evita que el espermatozoide llegue al vientre. También se usa un espermicida (como un gel o una crema) con el diafragma.

- Se puede insertar en la vagina hasta seis horas antes de tener relaciones sexuales.
- No tiene efectos secundarios, a menos que tenga alergia al látex o al espermicida.



¿En qué medida el diafragma previene el embarazo?

- Si lo usa correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 94 % de que no quede embarazada.

Espermicidas

Cremas, geles, espumas, supositorios y películas

Las cremas, los geles, las espumas, los supositorios y las películas contienen espermicidas (un químico que mata los espermatozoides). Los espermicidas funcionan bloqueando el cuello uterino (entrada al útero) y matando los espermatozoides.

¿En qué medida los espermicidas previenen el embarazo?

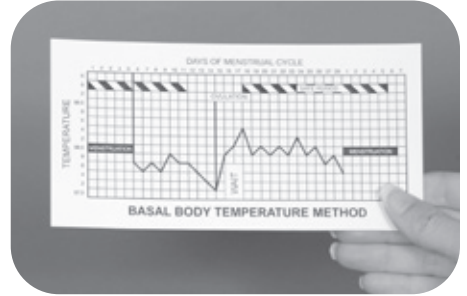
- Si usa los espermicidas correctamente cada vez, hay una probabilidad aproximada del 82 % de que no quede embarazada. La probabilidad de quedar embarazada es aún menor si usa espermicidas ADEMÁS de otro tipo de método anticonceptivo.

Información general sobre los espermicidas

- No use un producto si el envase estaba abierto cuando lo compró.
- **Revise la fecha de vencimiento.** Use el espermicida antes de su fecha de vencimiento.
- Lea las instrucciones del envase para asegurarse de entender el tiempo que se necesita para que el producto se disperse y funcione.

Planificación familiar natural

(Natural Family Planning, NFP)



NFP es un método donde las parejas no tienen relaciones sexuales durante los “días fértiles”. Los días fértiles son los días del mes en los que una mujer tiene más probabilidades de quedar embarazada. Los días fértiles son los días inmediatamente antes, durante e inmediatamente después de que se libera un óvulo (ovulación). Mediante este método, una mujer registra todos los días su temperatura, el tipo de flujo vaginal y el período (ciclo menstrual) en un calendario. Este registro ayuda a predecir cuándo es más probable que quede embarazada.

¿En qué medida el método de NFP previene el embarazo?

- Si usa este método correctamente cada vez y tiene períodos menstruales regulares, hay una probabilidad aproximada del 95 % al 97 % de que no quede embarazada.

Cómo usar el método NFP

- Un médico le indicará cómo usar este método.

Anticonceptivo de emergencia

Usar anticonceptivos de emergencia puede detener un embarazo antes de que se produzca. La(s) pastilla(s) anticonceptiva(s) de emergencia o el DIU de cobre pueden utilizarse dentro de los 5 días (o 120 horas) posteriores a la relación sexual sin protección. Las hormonas previenen la liberación del óvulo e interfieren con el movimiento de los espermatozoides. El anticonceptivo de emergencia debe utilizarse cuanto antes para reducir la probabilidad de quedar embarazada. Si ya está embarazada, el anticonceptivo de emergencia no funcionará. El anticonceptivo de emergencia puede tener menos eficacia en mujeres con un peso mayor a 160 libras (72 kilos).

¿En qué medida el anticonceptivo de emergencia previene el embarazo?

- Si usa un anticonceptivo de emergencia, hay una probabilidad aproximada del 75 % de que no quede embarazada. El anticonceptivo de emergencia funciona mejor si lo toma lo antes posible después de una relación sexual sin protección.

Cómo usar el anticonceptivo de emergencia:

- Su médico le indicará cómo tomar las pastillas.



Después de usar un anticonceptivo de emergencia, se recomienda comenzar a usar un método anticonceptivo regular.

Notas

Notas



*¡Programame
una consulta
hoy mismo!*

Llame al: 1-855-4-SCDHEC

www.scdhec.gov/familyplanning



Planificación familiar

www.scdhec.gov/familyplanning

Esta publicación se ha realizado gracias al subsidio número FPHPA046220-01-00 del Departamento de Salud y Servicios Sociales, Oficina de Asuntos de la Población.