

Pastillas Anticonceptivas



Las pastillas tienen 99% de éxito en prevenir embarazos. Tiene que recordarse de tomar una cada día, aun si no tiene relaciones. Tienen más éxito si las toma a la misma hora todos los días. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Tiene que recordarse de tomarlas todos los días. Necesita receta.

¡Ojo! Dolor de cabeza, náusea, cambio en sus reglas (más ligeras), cambios emocionales. No debe fumar con las pastillas.

Parche



El parche tiene 99% de éxito en prevenir embarazos. El parche lleva la misma medicina que las pastillas, pero pasa por la piel. Se aplica un parche por semana por 3 semanas, luego ningún parche por una semana para que tenga su regla. NO previene infecciones transmitidas sexualmente..

Requisitos: Debe llevar parches continuamente por 3 semanas. Necesita parche nuevo si se despegó o se pierde. Necesita una receta.

¡Ojo! rojez de la piel, dolor de cabeza, náusea, cambios en sus reglas.

El Aparato (DIU) "Paragard"



El Aparato es una "T" pequeño, hecho de plástico y cobre que la doctora le pone en la matriz. Puede mantenerse allí por 10 años, y tiene 99% de éxito en prevenir el embarazo. Es algo que se puede quitar cuando quiera. Hay pequeña posibilidad de agarrar una infección en su matriz cuando se pone. Algunas mujeres dicen que sus reglas son más pesadas con el Aparato (DIU.) El Aparato no tiene hormonas. Hay otros aparatos que si llevan hormonas y esos pueden causar cambios en las reglas. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Una doctora tiene que ponerlo. Es caro al principio, pero dura 10 años.

¡Ojo! señales de infección (fiebre, flujo vaginal que es diferente).

Inyecciones de Depo-Provera



Depo es una hormona que se inyecta en el músculo de su cadera una vez cada 3 meses. Tiene 99% de éxito en prevenir el embarazo. Causa que sus reglas cambien mucho – primero se pueden poner pesadas, luego ligeras, y luego pueden irse completamente. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Una enfermera en la clínica tiene que darle la inyección cada tres meses.

¡Ojo! Reglas muy irregulares, aumento de peso, debilidad de los huesos, y después de dejar las inyecciones puede tardar un año para embarazarse.

Anillo Vaginal



El anillo vaginal es un anillo pequeño de plástico suave que usted se pone en la vagina. No importa donde este en su vagina. Se queda allí por tres semanas, luego usted se lo quita por una semana para que baja su regla. Tiene 99% de éxito en prevenir el embarazo. Tiene las mismas medicinas que las pastillas. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Tiene que estar cómoda poniendoselo y quitandoselo. Necesita receta.

¡Ojo! cambio en su flujo vaginal.

Condomes de hombre



El condón tiene 97% de éxito en prevenir al embarazo, y además previene infecciones transmitidas sexualmente. Los compra en la tienda o se los dan gratis en la clínica, y tiene que usar uno nuevo cada vez que tiene relaciones sexuales. El hombre se la pone sobre su pene cuando está firme. Son la única protección contra infecciones sexuales. Es buena idea usarlos con cualquier otro método.

Requisitos: Tiene que usar uno nuevo cada vez que tiene relaciones sexuales.

¡Ojo! No hay síntomas por usar condones, a menos que sea alérgica al látex.

Espermicidas



Los espermicidas vienen como gel, espuma, ojas chiquitas, cremas, capsulas o supositorios que usted se pone en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Tienen 90% de éxito en prevenir al embarazo. Tienen más éxito si los use con un condón o pastillas. Se compran en la farmacia. NO previenen infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Debe ponérselas cada vez que tiene relaciones sexuales.

¡Ojo! un cambio en su flujo vaginal.

Diafragma



El diafragma es hecho de goma suave. Usted se lo pone adentro de su vagina para cubrir la boca de la matriz. Tiene que usarlo con espermicida -- una crema que pone al dentro del diafragma. Tiene 90% de éxito en prevenir el embarazo si lo use cada vez que tiene relaciones. La doctora tiene que determinar cual tamaño es para usted, luego le da una receta para ello. Es barato y dura cinco años. Da un poco de protección contra infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Debe sentirse cómoda con ponerlo antes de tener relaciones sexuales. Debe quedarse en la vagina por 8 horas después del acto sexual.

¡Ojo! Posibilidad pequeña de infección de la vejiga; no lo use si tiene alergia al látex.

Esponjita



Hay una esponjita redonda que contiene espermicidas que puede comprar en la farmacia. Se lo pone en la vagina cada vez que tiene relaciones sexuales. Tiene 90% de éxito en prevenir el embarazo. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Tiene que usar una nueva esponjita cada vez que tiene relaciones sexuales.

¡Ojo! cambios en su flujo vaginal

Método Natural



El método natural es cuando la pareja presta mucha atención a los partes del ciclo menstrual de la mujer y los cambios en su cuerpo durante el mes. Puede determinar cuando ella puede embarazarse (días fértiles) y cuando ella no puede embarazarse. La pareja no debería tener relaciones sexuales durante los días fértiles, o usar un condón en esas ocasiones. Puede tener 90% de éxito si la pareja lo hace correctamente. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Usted debería atender a una clase para asegurar que lo hace correctamente. Es muy importante los dos, el hombre y la mujer, estén envueltos y comunicándose bien entre si.

¡Ojo! Puede ser difícil planear actividad sexual.

El hombre se quita



En este método, el hombre saca su pene de la vagina en seguida antes de que el líquido sale para que el esperma no se meta adentro. Solamente tiene 80% de éxito. El problema con este método es que un poco del líquido siempre sale antes de terminar, y así es imposible evitar que un poco de esperma entre en la vagina. Es más efectivo usar este método CON otras formas de protección, como espermicidas, un IUD, o las pastillas. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: El hombre tiene que quitar su pene de la vagina antes de terminar cada vez que tiene relaciones sexuales.

¡Ojo! No hay síntomas secundarias con este método, pero hay más riesgo de embarazo.

Esterilización



El hombre o la mujer pueden tener cirugía para controlar al embarazo permanentemente. En los hombres hay tubos entre el pene y los testículos. Se corten y se cosen cerrados esos tubos para que el hombre ya no pueda embarazarse a la mujer. En las mujeres, hay trompas entre la matriz y los ovarios. Se corten y se cosen cerrados esas trompas para que ella ya no pueda embarazarse. Las dos cirugías se consideran permanentes y no puede tener niños

en el futuro. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Hable con su doctor para hacer arreglos para esta cirugía.

¡Ojo! Hable con su doctor para repasar los riesgos.

Pastillas de contracepción de emergencia



Si tiene relaciones sexuales sin protección, o si el método que está usando falla (el condón se rompe o se sale, olvidó las pastillas anticonceptivas, el diafragma no se puso), puede tomar pastillas después del acto sexual para prevenir el embarazo. Las pastillas deben ser tomadas lo más pronto posible después del acto sexual, pero puede tomarlas hasta cinco días después del acto. Es bueno que las parejas tengan las pastillas en casa todo el tiempo para poder tomarlas en seguida de tener relaciones sexuales sin protección. En Oregon necesita receta, pero las puede pedir en una farmacia en Washington y recibirlas sin receta. También están disponibles en la clínica y el Departamento de Salud. NO previene infecciones transmitidas sexualmente.

Requisitos: Debe tomar las pastillas lo más pronto posible después del acto sexual, hasta cinco días después.

¡Ojo! Su regla probablemente será diferente ese mes. Puede llegar tarde o temprano, pesada o ligera.

La Clínica del Cariño
Family Health Care Center, Inc.
849 Pacific Ave
Hood River, OR 97031
(541) 386-6380

425 E. 7th Street
The Dalles, OR 97058
(541) 296-4610

© La Clínica del Cariño Family Health, Inc.
Hood River, OR 2006 hbellanca@lccdfh.org

Métodos para Prevenir el Embarazo



¡La planificación familiar es una parte importante de la buena salud!