

## LOS METODOS ANTICONCEPTIVOS

Método	Ventaja	Desdventaja
<i>Abstinencia</i>	Protección de la fertilidad, menos daño emocional; mayor confianza y satisfacción en el matrimonio; <b>100% efectiva en prevenir el embarazo no deseado</b>	Es un reto físico, emocional, relacional para mantener la abstinencia, o volver a la abstinencia, pero muchos están eligiendo esto como el medio óptimo de asegurar la buena salud, la protección <b>100% contra las ITS</b>
<i>Condón</i>	Se utiliza cada vez que tienes relaciones sexuales, las tasas de efectividad depende de consistencia de uso	Utilizado por la pareja masculina; puede romperse o caerse; <b>puede reducir el riesgo de ITS, pero no elimina todo riesgo de ITS</b>
<i>Inyección de Depo-Provera*</i>	Primera inyección dada el 5 ° día del período, trabaja inmediatamente y continúa trabajando durante 12 semanas	Debe ir a una clínica o PDS para inyección cada 12 semanas; no permanente, pero puede retrasar el quedar embarazada en promedio de 1 mo.; <b>asociados con la pérdida de densidad ósea; puede actuar como un abortifaciente, trabajando para impedir que un embrión implantarse; protege contra ITS</b>
<i>Diafragma (con El espermicida)</i>	Introducción hasta 6 hrs. antes	Reaplicación de espermicida necesaria para las relaciones sexuales repetidos; nivel de comodidad con la inserción; aumenta el riesgo de infecciones en las vías urinarias, la vejiga; <b>No protege contra ITS</b>
<i>DIU **</i>	Protección Continua	Cólicos; sangrado/manchado; aumento de riesgo de infección/PID, perforación del útero; <b>puede actuar como un abortifaciente, trabajando para impedir que un embrión se implante; No protege contra ITS.</b>
<i>Anillo de Nuva **</i>	Coloque nuevo anillo una vez al mes; rescetado por HCP	Puede causar dolores de cabeza, cambios de período, <b>pueden actuar como un abortivo, que trabaja para prevenir un embrión se implante; ninguna protección contra las ITS</b>
<i>Parche**</i>	Nuevo parche es necesario cada semana; fácil de usar	Puede tener sensibilidad en los senos, cambios de período, <b>puede actuar como un abortivo, que trabaja para prevenir un embrión se implante; ninguna protección contra las ITS</b>
<i>Pastilla /Mini-Pastilla**</i>	Tomar al mismo tiempo todos los días, rescetado por HCP	Puede tener náuseas, cambios de humor, otros efectos secundarios como manchas, irregular sangrado; <b>puede actuar como un abortifaciente, trabajando para impedir que un embrión se implante; No protege contra ITS</b>
<i>Ritmo, Calendario o Método de Planificación Familiar Natural (PFN)****</i>	No requiere ningún producto	Requiere motivación, conciencia de cambios en su cuerpo, planificación prohíbe las relaciones sexuales por ½ del mes; No es para las mujeres con ciclos irregulares; <b>No protege contra ITS</b>
<i>Sólo Espermicida</i>	Sin receta- utilizar con métodos de barrera	Inserción necesario por lo menos ½ hora antes del acto sexual; la reaplicación es necesario para repetir relaciones sexuales; sucio, <b>No protege contra ITS</b>
<i>Esponja</i>	Sin receta, esponja nueva cada vez que tiene sexo	A veces difícil de quitar; <b>No protege contra ITS</b>
<i>Los Implantes Subdérmicos **</i>	Protección continua durante 3 años; reversible; No hay necesidad de recordar todos los días o semanal	Provoca cambios en su periodo; puede causar dolores de cabeza o acn colocado por PDS; <b>puede actuar como un abortifaciente, trabajando para impedir que un embrión se implante; No protege contra ITS</b>

<b>La Ligadura de Trompas</b>	Permanente. Protección continua; No hay necesidad de recordar	Procedimiento quirúrgico; considerado permanente; <b>No protege contra</b>
<b>Vasectomía</b>	Permanente; Protección continua; No hay necesidad de recordar	Procedimiento quirúrgico; considerado permanente; <b>No protege contra</b>
<b>Retiro</b>	No requiere ningún producto	Proporcionado por la pareja masculina, incluso con una gran cantidad de control hay fugas de esperma se produce antes de la eyaculación, no es método de confianza, <b>No protege contra ITS</b>
<b>Essure****</b>	Permanente, no se puede revertir; después de 3 Meses., sin necesidad de forma adicional de anticoncepción	Requiere asesoramiento/consentimiento. Colocado por PDS entrenado, bobinas se colocan en las trompas de Falopio. Toma 3 meses para la obstrucción completa de tubos, requiere rayos para verificar; <b>No protege contra ITS</b>
<b>Ella***</b>	Tomar dentro de 5 días/120 horas después de relaciones sexuales sin protección o falló otro método. Necesita una receta.	Un medicamento no hormonal que bloquea los efectos de las hormonas claves necesarios para la concepción; puede causar dolores de cabeza, dolor de estómago, calambres, mareos, fatiga; No debe utilizarse más de una vez al mes; puede hacer que las píldoras regulares menos eficaces; <b>puede actuar como un abortifaciente, trabajando para impedir que un embrión se implante; No tome si está embarazada; No protege contra</b>
<b>Plan B***</b>	Tomar dentro de 3 días/72 horas después de relaciones sexuales o después que falló otro método. No necesita receta.	Puede retrasar la ovulación, interferir con la fertilización o tiene potencial <b>de actuar como un abortifaciente, trabajando para impedir que un embrión se implante; No tome si está embarazada; No protege contra ITS</b>

\*\*\*\* Método de Planificación Familiar Natural: <http://www.mayoclinic.com/health/rhythm-method/MY01003>

Hojas de Datos de Anticonceptivos

<http://womenshealth.gov/pregnancy/index.html>

Fuentes de Información: Education y Materials para el cliente, Estado CA: [www.familypact.org](http://www.familypact.org)  
<http://www.familypact.org/Default.aspx?PageID=11657007&A=SearchResult&SearchID=5097041&ObjectID=11657007&ObjectType=1>

\* Inyección de Depo-Provera: <http://www.drugs.com/pro/depo-provera.html>

\*\*¿Cómo funciona la Píldora y la Anticoncepción Hormonal: <http://contraception.about.com/od/thepill/qt/How-The-Pill-Works.htm>

\*\*\* Anticonceptivo de Emergencia -EllaOne: <http://www.optionline.org/mobile/ella.html>

\*\*\* Anticonceptivo de Emergencia - Pastilla del día siguiente /Morning After Pill:  
<http://www.optionline.org/mobile/morningafterpill.html>

\*\*\*\*\*Essure: <http://www.mayoclinic.com/health/essure/MY00999>

## Planificación Familiar "Natural"

### El Método del Ritmo

El Método del Ritmo o Método del Calendario, también conocido como la Planificación Familiar Natural puede ser utilizado como un método anticonceptivo para ayudar a determinar cuáles son los mejores días para tener o evitar las relaciones sexuales sin protección. Este método toma un poco de esfuerzo en términos de seguir su ciclo, y tal vez un poco de auto-control por parte de ambos, usted y su pareja para evitar el sexo por completo, mientras que son más fértiles. Tener relaciones sexuales durante ese periodo fértil requiere el uso de un método anticonceptivo adicional, como un condón, pero de cualquier manera, los beneficios incluyen que es a la vez económica, y no tiene ninguno de los efectos secundarios de los métodos hormonales. Al igual que con todos los métodos anticonceptivos, su eficacia en la prevención del embarazo no deseado está directamente relacionado con el uso correcto y consistente que es un "esfuerzo de equipo" por ambas partes.

Para saber más sobre el método del ritmo, eche un vistazo a estos enlaces.

<http://www.mayoclinic.com/health/rhythm-method/MY01003>

Para una perspectiva de Muchachos

[http://www.busyparentsonline.com/health/20041\\_nfp.htm](http://www.busyparentsonline.com/health/20041_nfp.htm)

### Ovulation/Fertility Apps Online

Aunque no apoyamos cualquier producto o compañía, hay aplicaciones de Smartphone disponibles tanto para Android y iPhone que le ayudarán a convertirse conocedores de este método anticonceptivo y su ciclo personal.

<http://www.appbrain.com/app/ovuvview%3A-ovulation-fertility/com.sleekbit.ovuvview>

<https://itunes.apple.com/us/app/nfp-manager-sympto/id341755714?mt=8>

<http://www.fertilityfriend.com/p/163/index35.html?gclid=Cli28uWk7LkCFbB7QgodFCoANQ>

### Retiro

No requiere ningún producto, es proporcionado por la pareja masculina, tiene una tasa de eficacia de 72-76%

