







Métodos anticonceptivos que no necesitan receta

Método	¿Qué tan efectivos?	Cómo se usa	Pros	Contras
<p>Condón masculino (Látex o Poliuretano)</p> 	85-98%	<p>Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual.</p> <p>Desenrolle un condón sobre el pene erecto y deje espacio en la punta para que reciba el semen.</p> <p>Después de la relación sexual quítese el condón mientras esta el pene duro no espere hasta que pierda la erección. Sostenga el borde del condón al sacar el pene.</p> <p>Use un condón de poliuretano si el hombre o la mujer tiene alergia al látex.</p>	<p>Se puede comprar en muchas tiendas y farmacias.</p> <p>Se puede poner como parte del juego sexual / estimulación erótica.</p> <p>Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz.</p> <p>Protege contra el VIH y muchas otras infecciones de transmisión sexual (ITS).</p> <p>Se puede usar mientras usted amamanta.</p>	<p>Puede disminuir la sensación.</p> <p>Puede causar pérdida de la erección.</p> <p>Puede romperse o deslizarse.</p>
<p>Condón femenino (Poliuretano)</p> 	79-95%	<p>Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual.</p> <p>Introduzca el condón en la vagina.</p> <p>Use lubricación extra según sea necesario.</p>	<p>Se puede comprar en muchas tiendas.</p> <p>Se puede poner como parte del juego sexual/ estimulación erótica.</p> <p>Es bueno para la gente con alergia al látex.</p> <p>Protege contra el VIH y otras ITS.</p> <p>Se puede usar mientras usted amamanta.</p>	<p>Puede ser ruidoso.</p> <p>Puede ser difícil de introducir.</p> <p>Se puede deslizar fuera de lugar durante la relación sexual.</p>
<p>Espermicida Crema, gel, esponja, espuma, insertos, película, supositorio</p> 	71-85%	<p>Aplique más espermicida cada vez que tenga una relación sexual.</p> <p>Introduzca el espermicida en el fondo de la vagina poco antes de la relación sexual.</p> <p>Se puede usar con condones (para proteger contra el VIH y las ITS).</p>	<p>Se puede comprar en muchas tiendas.</p> <p>Se puede aplicar como parte del juego sexual/ estimulación erótica.</p> <p>Viene en muchas formas.</p> <p>Se puede usar mientras usted amamanta.</p>	<p>Puede aumentar el riesgo de adquirir VIH e ITS.</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene.</p> <p>La crema, el gel y la espuma pueden ser embarrosos.</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS.</p>
<p>Coito interrumpido/ Eyacular fuera de la vagina</p>	73-96%	<p>El pene se retira de la vagina antes de la eyaculación (o sea, antes de que el semen salga del pene).</p> <p>Funciona mejor si el hombre orina antes de la relación sexual.</p>	<p>No cuesta nada.</p> <p>Se puede usar mientras usted amamanta.</p>	<p>Hay menos placer para algunas personas.</p> <p>No funciona si el hombre no puede sacar el pene a tiempo.</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS.</p> <p>Se debe interrumpir la relación sexual.</p>

Método	¿Qué tan efectivos?	Cómo se usa	Pros	Contras
<p>El ritmo Planificación familiar natural, conocimiento de la fertilidad</p> 	75-88%	<p>Determina sus días fértiles al:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tomar la temperatura diariamente 2. Revisar el moco/ flujo vaginal a ver si hay cambios Y/O 3. Llevar un registro de sus menstruaciones <p>Funciona mejor si usted usa más de uno de estos.</p> <p>Evite las relaciones sexuales o use condones/espermicida durante los días fértiles.</p>	<p>Cuesta poco.</p> <p>Se puede usar mientras usted amamanta.</p>	<p>Debe usar otro método durante los días fértiles.</p> <p>Funciona mejor si usted tiene ciclos regulares.</p> <p>Hay muchas cosas que recordar con este método.</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS.</p>
<p>Lactancia materna (No menstruaciones) Método de la lactancia amenorrea (MeLA)</p> 	95-98%	<p>Amamante por lo menos cada 4 horas durante el día.</p> <p>Amamante por lo menos cada 6 horas durante la noche.</p> <p>Debe amamantar solamente —no biberones, fórmula o comida—.</p> <p>Solo funciona hasta que:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La mujer tenga su primera menstruación 2. 6 meses después del nacimiento (lo que ocurra primero). 	No cuesta nada.	<p>Se debe amamantar exclusivamente: no se puede usar fórmula o comida para bebé.</p> <p>Se debe amamantar con frecuencia.</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS.</p>
<p>Anticoncepción de emergencia (Levonorgestrel, la píldora del "día siguiente")</p> 	59-94%	<p>Funciona mejor cuanto más pronto usted la tome después de la relación sexual sin protección.</p> <p>Tome la o las píldoras tan pronto como pueda después de la relación sexual sin protección.</p> <p>Usted puede tomar la AE hasta 5 días después de la relación sexual sin protección.</p>	<p>Se puede usar mientras usted amamanta.</p> <p>Está disponible en farmacias, centros de salud o con proveedores de atención a la salud. Llame primero para saber si ellos la tienen.</p> <p>Las mujeres de 17 años de edad o mayores pueden obtener la AE sin receta</p>	<p>Puede causar malestar estomacal o náusea.</p> <p>La siguiente menstruación puede llegar temprano o tarde.</p> <p>Puede causar manchado/sangrado.</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS.</p> <p>Las muchachas menores de 17 años necesitan una receta.</p> <p>Puede ser cara.</p>