




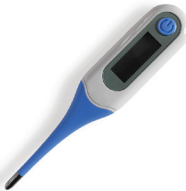


MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUE NO NECESITAN RECETA

Método	Cómo se usa	Cosas saber	¿Qué tan efectivo es?
<p>Anticoncepción de emergencia (AE) AE de progestina (Plan B One Step® y otros) y AE de Acetato de Ulipristal (ella ®) La píldora del "día siguiente"</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Funciona mejor cuanto más pronto usted la tome después de la relación sexual sin protección • Puede tomar la AE hasta 5 días después de la relación sexual sin protección • Si el paquete contiene 2 píldoras, tome las dos juntas 	<ul style="list-style-type: none"> • Está disponible en las farmacias, centros de salud o con personal médico. Llame primero para saber si ellos la tienen • Personas de cualquiera edad pueden conseguir AE de progestina sin receta • Puede causar malestar estomacal o náusea • La AE de progestina no interactúa con la testosterona, pero no sabemos si el acetato de ulipristal interactúa o no con la testosterona • La AE de acetato de ulipristal requiere una receta • La AE de acetato de ulipristal funciona mejor que la AE de progestina si tiene una índice de masa corporal (IMC) mas que 26 • La AE de acetato de ulipristal funciona mejor que la AE de progestina 3-5 días después de la relación sexual • Se puede usar si esta amamantando • Puede costar mucho 	58 - 94%
<p>Condón Externo (Látex o Poliuretano)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual • Después de la relación sexual, quítese el condón mientras el pene está duro. No espere hasta que pierda la erección. Sostenga el borde del condón al sacar el pene • Debe usar un condón de poliuretano si tiene alergia al látex 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede comprar en muchas tiendas y farmacias • Se puede poner como parte del juego sexual /estimulación erótica • Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz • Se puede usar para el sexo vaginal, oral, y anal • Le protege contra el VIH y otras ITS • Se puede usar si está amamantando • Puede disminuir la sensación del pene • Puede causar pérdida de la erección • Puede romperse o deslizarse 	87%
<p>Condón Interno (poliuretano)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual • Use mas lubricación según sea necesario 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede poner como parte del juego sexual /estimulación erótica • Se puede usar para el sexo vaginal y anal • Puede subir el placer vaginal/anal • Es bueno para las personas con alergia de látex • Le protege contra el VIH y otras ITS • Puede disminuir la sensación del pene • Puede ser ruidoso • Puede ser difícil insertar • Puede deslizarse durante el sexo • Puede que necesite comparar directamente del fabricante o conseguir una receta de su clínico. 	79%

continuado en el otro lado →

Método	Cómo se usa	Cosas saber	¿Qué tan efectivo es?
<p>Espermicida Crema, gel, esponja, espuma, insertos, película</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique más espermicida cada vez que tenga una relación sexual • Introduzca el espermicida en el fondo de la vagina poco antes de la relación sexual • Se puede usar con condones (para proteger contra el VIH y las ITS) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede comprar en muchas tiendas • Se puede aplicar como parte del juego sexual/ estimulación erótica • Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, insertos, película • Se puede usar si está amamantando • Puede aumentar el riesgo de adquirir VIH u otras ITS • Puede irritar la vagina o el pene • La crema, el gel, y la espuma pueden ser embarrasos • No le protege contra el VIH o las ITS 	79%
<p>Lactancia (No menstruaciones) Método de la lactancia amenorrea (MeLA)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Amamante por lo menos cada 4 horas durante el día • Amamante por lo menos cada 6 horas durante la noche • Debe amamantar solamente — no biberones, fórmula, o comida • Solo funciona hasta que: <ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga su primera menstruación O 2. 6 meses después del parto (lo que ocurra primero) 	<ul style="list-style-type: none"> • No cuesta nada • Se debe amamantar exclusivamente: no se puede usar fórmula o comida para bebé • Requiere que amamante con frecuencia • No le protege contra el VIH o las infecciones de transmisión sexual (ITS) 	95%
<p>Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saque el pene de la vagina antes de la eyaculación (o sea, antes de tener el orgasmo) 	<ul style="list-style-type: none"> • No cuesta nada • Hay menos placer para algunas personas • Se puede usar si esta amamantando • No funciona si no se saque el pene a tiempo • Debe interrumpir la relación sexual • No le protege contra el VIH o otras ITS 	80%
<p>Planificación familiar natural</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prediga los días fértiles: <ol style="list-style-type: none"> 1. tomando su temperatura diariamente 2. observando cambios en su moco vaginal, y/o 3. manteniendo un registro de sus períodos • Funciona mejor si utiliza más de una de estos métodos • Evite las relaciones sexuales o use condones / espermicidas durante los días fértiles 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuesta poco • Se puede usar si está amamantando • Puede ayudar evitar o tratar de quedar embarazada • Debe usar otro método durante los días fértiles • Este método requiere mucho esfuerzo • No funciona bien si tiene ciclos menstruales irregulares • No le protege contra el VIH o las ITS 	85%