

# Métodos anticonceptivos para personas en el espectro del género

## ¿PUEDO EMBARAZARME?

Si usted tiene útero y ovarios, puede embarazarse. Esto le puede pasar, aunque esté tomando testosterona. La testosterona puede impedir su flujo menstrual, pero no le protege contra el embarazo.

## ¿PUEDO EMBARAZAR A OTRA PERSONA?

Si tiene pene y testículos, puede embarazarse a otra persona. El tomar estrógeno puede disminuir su recuento de espermatozoides, pero no previene poder embarazarse a otra persona.

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA PERSONAS QUE TOMAN TESTOSTERONA

Las personas que tienen útero y ovarios y toman testosterona pueden usar cualquier método anticonceptivo. La pastilla, el implante, el DIU y la inyección pueden ayudar a disminuir el flujo menstrual. Hay personas que usan uno de estos métodos solo para controlar el flujo menstrual, aunque no necesiten prevenir embarazos. La progestina no interactúa con la testosterona. Muchas personas no quieren evitar usar métodos que contienen estrógeno (la píldora, la parche y el anillo), aunque estén tomando testosterona. El DIU de cobre previene el embarazo y no contiene hormonas. Los condones o preservativos previenen las infecciones de transmisión sexual (ITS).

## MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA PERSONAS QUE TOMAN ESTRÓGENO

Las personas con pene y testículos que toman estrógeno pueden usar condones y sus parejas pueden elegir cualquier método anticonceptivo.

## MÉTODOS PERMANENTES

Los métodos permanentes como la ligadura de trompas, la histerectomía, la orquiectomía y la vasectomía son ideales para personas que no desean tener hijos.

## ¡NO OLVIDE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL!

Los condones pueden prevenir el VIH y otras ITS. Existen condones internos y externos. Los dos tipos ayudan a protegerle contra el embarazo y las infecciones.

## MÉTODOS QUE CONTIENEN PROGESTINA

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Datos importantes	Efectividad Uso típico
<b>DIU con hormonas</b> Liletta®, Mirena®, Skyla® y otras 	Debe ser insertado por un prestador de servicios médicos. Por lo general, el prestador de servicios médicos lo retira.	Puede causar sangrado leve. Puede provocar reglas más ligeras y breves y ayudar a reducir los cólicos. Después de un año, puede dejar de menstruar.	Este método dura de 3 a 8 años, dependiendo del DIU que elija. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retire. Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP).	> 99%
<b>Implante Anticonceptivo</b> Nexplanon® 	El prestador de servicios médicos debe colocarlo bajo la piel del brazo y también debe quitarlo cuando usted ya no lo necesite.	Puede causar sangrado irregular. Después de usarlo durante un año, muchos usuarios dejan de menstruar.	Puede durar hasta 5 años. Frecuentemente alivia los cólicos. Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP). Puede alterar el estado de ánimo.	> 99%

otro lado →

# Métodos anticonceptivos para personas en el espectro del género

## MÉTODOS QUE CONTIENEN PROGESTINA

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Datos importantes	Efectividad Uso típico
<b>Inyección</b> Depo-Provera® 	Tiene que inyectarse cada tres meses. Puede obtener la inyección en una oficina médica o puede inyectarse usted mismo.	Usualmente reduce el sangrado mensual. Puede causar sangrado irregular o un periodo ausente.	Cada inyección dura 13 semanas. Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP). Puede causar aumento de peso, depresión, cambios en el cabello o en la piel y cambios en el deseo sexual. Puede demorar el proceso de embarazarse luego de discontinuar las inyecciones. Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de la última inyección.	96%
<b>Pastilla anticonceptiva de emergencia</b> AE de progesterina (Plan B One-Step® y otras) y AE de acetato de ulipristal (ella®) 	La efectividad será mayor si se toma tan pronto como se pueda después de tener relaciones sexuales sin protección. Se puede tomar hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección. Si el paquete contiene 2 pastillas, tómelas juntas.	El próximo periodo menstrual puede adelantarse o atrasarse unos días. Puede causar sangrado leve.	Está disponible en farmacias, centros de salud o a través de un personal médico: llame primero para saber si ellos la tienen. Personas de cualquier edad pueden conseguir AE de progesterina sin receta médica y no interfiere con el uso de testosterona. Puede causar malestar de estómago o náusea. La AE de progesterina no interactúa con la testosterona, pero no sabemos si la AE de acetato de ulipristal lo hace. AE de acetato de ulipristal sólo se puede conseguir con receta médica. Puede costar mucho. La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progesterina si el índice de masa corporal (IMC) es más de 26. La AE de acetato de ulipristal es más efectiva que la de progesterina 3-5 días después de la relación sexual.	58-94%
<b>Pastillas anticonceptivas que sólo contienen progesterina</b> Camila, Nor-QD® Micronor 	Tome una pastilla todos los días a la misma hora.	Puede hacer que su periodo sea más regular y menos doloroso. Puede provocar sangrado irregular durante los primeros meses.	La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas. Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP). Puede causar depresión, cambios en el cabello o en la piel y cambios en el deseo sexual.	93%

continuado →

# Métodos anticonceptivos para personas en el espectro del género

## MÉTODOS QUE NO CONTIENEN HORMONAS

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Datos importantes	Efectividad Uso típico
<b>Condón externo</b> 	Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Debe de usar un condón de poliuretano si es alérgico al látex.	No	Se vende en muchas tiendas. Puede formar parte del juego previo. Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz. Se puede usar durante el sexo oral, vaginal y anal. Puede disminuir la sensibilidad del pene. Puede causar pérdida de erección. Se puede perforar o desprender.	87%
<b>Condón interno</b> 	Hay que usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales. Use lubricación adicional según lo necesite.	No	Puede formar parte del juego previo. Se puede usar durante el sexo anal y vaginal. Puede aumentar el placer durante el sexo vaginal y anal. Buena opción para las personas con alergia al látex. Puede disminuir la sensibilidad. Puede ser un poco ruidoso. Puede ser difícil de insertar. Puede desprenderse durante la relación sexual. Puede requerir receta médica.	79%
<b>Diafragma</b> Caya <sup>®</sup> and Milex <sup>®</sup> 	Hay que insertarlo en la vagina cada vez que tenga relaciones sexuales. Hay que añadir espermaticida cada vez que lo use.	No	Puede durar varios años. Es una opción muy económica. Puede proteger contra ciertas infecciones de transmisión sexual, pero no contra el VIH. Usar el espermaticida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH. No debería usarlo si hay sangrado o infección vaginal. Aumenta el riesgo de infección en la vejiga.	83%
<b>DIU de cobre</b> ParaGard <sup>®</sup> 	Debe ser insertado en el útero por un prestador de servicios médicos. Por lo general, el restador de servicios médicos lo retira.	Puede causar sangrado irregular entre periodos (si toma testosterona, puede que no le afecte).	Puede permanecer en el útero hasta 12 años. Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira. Puede disminuir el riesgo de contraer el cáncer de endometrio, el cáncer ovario y el síndrome del ovario poliquístico (SOP).	> 99%
<b>Espermicida</b> Crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina 	Hay que usar espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales.	No	Se vende en muchas tiendas. Puede formar parte del juego previo. Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina. Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH. Puede irritar la vagina y/o el pene. El derrame de la crema, el gel o la espuma puede causar un poco de desorden. No requiere una receta médica.	79%

otro lado →

# Métodos anticonceptivos para personas en el espectro del género

## MÉTODOS QUE NO CONTIENEN HORMONAS

<p><b>Método de retiro</b> Eyacuación fuera de la vagina</p>	<p>Retire el pene de la vagina antes de eyacular (es decir, antes de tener el orgasmo).</p>	<p>No</p>	<p>No tiene costo alguno. Implica menos placer para algunas personas. No funciona si no retira el pene a tiempo. Debe interrumpir el acto sexual.</p>	<p>80%</p>
<p><b>Gel anticonceptivo vaginal</b> Phexxi®</p> 	<p>Inserte el gel cada vez que tenga relaciones sexuales.</p>	<p>No</p>	<p>Puede formar parte del juego previo. No tiene hormonas. Requiere una receta médica. Puede irritar la vagina y el pene. No se debe usar si usted tiene una infección urinaria.</p>	<p>86%</p>

## MÉTODOS QUE CONTIENEN ESTRÓGENO

Aunque algunas personas prefieren no usar métodos que contienen estrógeno, son completamente seguros aunque estén tomando testosterona.

Método	Cómo usarlo	¿Causa sangrado?	Datos importantes	Efectividad Uso típico
<p><b>Anillo vaginal</b> ANNOVERA® Nuvaring®</p> 	<p>Inserte un pequeño anillo en la vagina. El anillo mensual: inserte un anillo nuevo cada mes. El anillo anual: inserte un anillo nuevo cada año.</p>	<p>Puede hacer que su regla sea más regular y menos dolorosa Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses. Puede aumentar las secreciones vaginales.</p>	<p>Hay dos tipos de anillos: un anillo mensual y un anillo anual. Talla única. Privado. La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo.</p>	<p>93%</p>
<p><b>Parche</b> Ortho Evra®</p> 	<p>Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche durante la cuarta semana.</p>	<p>Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa. Puede causar sangrado irregular durante los primeros meses de uso.</p>	<p>La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de usarlo. Puede irritar la piel debajo del parche.</p>	<p>93%</p>
<p><b>Pastillas anticonceptivas</b></p> 	<p>Tómelas todos los días.</p>	<p>Frecuentemente causa sangrado irregular que puede durar varios meses.</p>	<p>Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM). Puede ayudar a reducir el acné. Ayuda a proteger contra el cáncer de ovario. La posibilidad de embarazarse es inmediata una vez que deja de tomarlas. Puede causar náusea, dolor de cabeza y cambios en el deseo sexual. Estos efectos secundarios pueden controlarse simplemente usando otra marca de pastillas anticonceptivas.</p>	<p>93%</p>