

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUE NO NECESITAN RECETA



Método	Cómo se usa	Cosas saber	¿Qué tan efectivo es?
<p><b>Anticoncepción de emergencia (AE)</b>                      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"> <li>• Funciona mejor <b>cuanto más pronto</b> usted la tome después de tener relaciones sexuales sin protección</li> <li>• Puede tomar las pastillas AE hasta 5 días (120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección</li> <li>• Si el paquete contiene 2 pastillas, tome ambas al mismo tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está disponible en las farmacias, centros de salud, o con su proveedor de salud.</li> <li>• Está disponible a través de plataformas de telesalud y en máquinas expendedoras en algunos campus universitarios y lugares públicos</li> <li>• Personas de cualquier edad pueden obtener AE de progestina sin receta</li> <li>• Puede causar náusea o dolor abdominal</li> <li>• La AE de progestina no interactúa con la testosterona</li> <li>• El costo varía</li> <li>• Las pastillas AE de progestina no funcionan tan bien si su IMC es mayor de 25.</li> <li>• La AE de acetato de ulipristal requiere una receta</li> <li>• Estas pastillas <b>no terminan un embarazo</b>. Solo bajan la posibilidad de quedar embarazada después del sexo sin protección</li> <li>• No le protege contra el VIH o las ITS</li> <li>• Puede hacerse una prueba de embarazo 2-3 semanas después para estar seguro de que funcionó.</li> </ul>	<p>Cuanto antes tome las pastillas AE, mejor funcionarán.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póngaselo cuando el pene esté duro (erecto)</li> <li>• Use un condón nuevo cada vez que tenga sexo</li> <li>• Después del sexo, quítese el condón mientras el pene esta duro. No espere hasta que pierda la erección. Sostenga el borde del condón al sacar el pene</li> <li>• Use un condón de poliuretano si tiene alergia al látex</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede comprarlo en muchas tiendas o por internet</li> <li>• Puede ponerlo como parte del juego sexual /estimulación erótica</li> <li>• Puede ayudar a no venirse (eyacular) muy rápido</li> <li>• Sirve para el sexo vaginal, oral, y anal</li> <li>• Le protege contra el VIH y otras ITS</li> <li>• Puede bajar la sensación en el pene</li> <li>• Puede romperse o deslizarse</li> <li>• Puede poner lubricante afuera del condón cuando ya está puesto para que el sexo se sienta mejor y evitar que se rompa</li> </ul>	<p>87%</p>
<p><b>Condón Interno</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use un condón nuevo cada vez que tenga sexo</li> <li>• Use lubricante extra si lo necesita</li> <li>• No use un condon interno y externo al mismo tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede ponerlo como parte del juego sexual/estimulación erótica</li> <li>• Se puede usar para el sexo vaginal y anal</li> <li>• Es bueno para las personas con alergia de látex</li> <li>• Le protege contra el VIH y otras ITS</li> <li>• Puede bajar el placer durante el sexo.</li> <li>• Puede ser ruidoso</li> <li>• Puede ser difícil de poner</li> <li>• Puede deslizarse durante el sexo</li> <li>• Puede comprarlo en tiendas, farmacias, algunas clínicas, y por internet</li> </ul>	<p>79%</p>

continuado en el otro lado →

Método	Cómo se usa	Cosas saber	¿Qué tan efectivo es?
<p><b>Espermicida</b> Crema, gel, esponja, espuma, insertos, película</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduzca el espermicida en el fondo de la vagina poco antes de tener sexual</li> <li>• Usa más espermicida cada vez que tenga sexo con pene en vagina</li> <li>• Puede usarlo con condones (ayuda a proteger contra el VIH y otras ITS)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede comprarlo en muchas tiendas.</li> <li>• Puede ponerlo como parte del juego sexual/estimulación erótica</li> <li>• Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, pastilla, película</li> <li>• Puede causar irritación en la vagina o en el pene</li> <li>• La crema, el gel, y la espuma pueden ser embarrosos</li> <li>• Si lo usa sin condón, no le protege contra el VIH ni otras ITS. Puede aumentar el riesgo de adquirir VIH.</li> </ul> <p>Seguro de usar mientras este amamantando.</p>	72%
<p><b>Lactancia</b> (No menstruaciones) Método de la lactancia amenorrea (MeLA)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amamante por lo menos cada 4 horas durante el día</li> <li>• Amamante por lo menos cada 6 horas durante la noche</li> <li>• Debe amamantar solamente — no biberones, fórmula, ni comida</li> </ul> <p>Solo funciona hasta:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Que tenga su primera menstruación</li> <li>2. 6 meses después del parto (lo que ocurra primero)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo funciona si amamanta exclusivamente: no se puede usar fórmula o comida para bebés</li> <li>• Requiere que amamante con frecuencia</li> <li>• Solo funciona si aún no ha tendió su período desde que nació el bebe</li> <li>• Una vez que empieza amamantar, el método empieza a proteger de embarazo</li> <li>• Ayuda a reducir el sangrado después del parto</li> <li>• No le protege contra el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual (ITS)</li> </ul>	98%
<p><b>Método de retiro</b> Eyaculación Fuera de la Vagina</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saque el pene de la vagina antes de venirse (eyacular, o sea, antes de tener el orgasmo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No cuesta nada.</li> <li>• Puede dar menos placer para algunas personas</li> <li>• No funciona si no se saque el pene a tiempo</li> <li>• Hay que interrumpir el sexo para hacerlo</li> <li>• No le protege contra el VIH ni otras ITS</li> </ul>	80%
<p><b>Pastillas de Progestina</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma la pastilla diaria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Opill es la única marca que puede comprar en línea y en tiendas</li> <li>• Puede quedar embarazada justo después de dejar de tomar las pastillas.</li> <li>• Puede bajar el riesgo del cáncer del útero.</li> <li>• Puede usarlas mientras está amamantando.</li> <li>• Es una buena opción para las personas quienes prefieren evitar métodos con estrógeno.</li> <li>• Puede causar cambios en su menstruaciones.</li> <li>• No le protege contra el VIH ni otras ITS</li> </ul>	93%
<p><b>Planificación familiar natural</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prediga los días fértiles: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. tomar su temperatura cada mañana antes de levantarse</li> <li>2. observando cambios en su moco vaginal, y/o</li> <li>3. anotar un registro de sus períodos</li> </ol> </li> <li>• Funciona mejor si usa más de un método juntos</li> <li>• Evite las relaciones sexuales o use otro método (como condón) durante los días fértiles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuesta poco.</li> <li>• Puede ayudarle a evitar o buscar un embarazo</li> <li>• Use otro método durante los días fértiles</li> <li>• Este método requiere mucho esfuerzo y atención</li> <li>• No funciona bien si su sangrado mensual es irregular</li> <li>• No le protege contra el VIH ni otras ITS</li> </ul>	85%