

Cómo Cambiar de Métodos Anticonceptivos

Sin Brechas

¿Cuál es la mejor manera de cambiar de un método anticonceptivo a otro? Para disminuir la posibilidad de quedar embarazada, evite las brechas entre los métodos. Cambie directamente de un método al otro, sin brechas entre los métodos.

No espere a tener una menstruación para dejar de usar el método antiguo o comenzar el nuevo.

Método del Traslapo

En algunos casos, usted debería tener algunos días de **traslapo** – esto significa comenzar el nuevo método antes de dejar el método antiguo. Esto le da tiempo al nuevo método para comenzar a funcionar antes que el método antiguo pierda su efecto. La tabla al reverso explica cuales métodos deberían traslaparse. También explica cuanto tiempo debería durar el traslapo. La duración del traslapo aparece en letras **negritas**.

Método de Respaldo

Si usted prefiere no traslapar el método antiguo con el nuevo, puede usar un método de respaldo. Los métodos de respaldo incluyen los condones y el espermicida. Por ejemplo: si usted no quiere seguir tomando la píldora después que recibió su primera inyección de progestina, usted puede usar condones en su lugar. Usted debería usar el método de respaldo durante el mismo numero de días enumerados en letras **negritas** en la tabla al reverso.

Método del Cambio Seguro

¿No está segura de cómo usar la gráfica al reverso? Haga esto: cambie con seguridad de un método anticonceptivo a otro yendo directamente del uno al otro –**¡sin brechas!**– y use condones o espermicida durante los primeros 7 días.

Paquetes de Píldoras

Una palabra sobre el cambio **de las** píldoras: usted no necesita terminar el paquete de píldoras anticonceptivas antes de cambiar. Usted puede dejar de tomar su píldora en cualquier punto del paquete. Si usted está cambiando **a las** píldoras, usted debería comenzar tomando la primera píldora del paquete.

Usted podría tener cambios en su menstruación después de cambiar. Esto es normal y seguro.

Gráfico adaptado de [AAFP: Prevención de brechas al cambiar de método anticonceptivo](#)

Cambiando A:

Cambiando DE:	Píldoras	Parche	Anillo	Inyección de progestina ("Depo")	Implante de progestina	DIU de hormonas: Kyleena, Skyla	DIU de hormonas: Liletta, Mirena	DIU de Cobre (sin hormonas)
Píldoras (Combinados y de progestina sola) 	Sin brecha: Tome la primera píldora del nuevo paquete el día después de tomar cualquier píldora del paquete antiguo.	Comience con el parche 1 día antes de dejar las píldoras.	Sin brecha: Coloque el anillo el día después de tomar cualquier píldora del paquete antiguo	Reciba la primera inyección 7 días antes de dejar las píldoras.	Coloque el implante 7 días antes de dejar las píldoras.	Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de dejar las píldoras.	Coloque el DIU de hormonas hasta 5 días después de dejar las píldoras.	Coloque el DIU de cobre hasta 5 días después de dejar las píldoras.
Parche 	Comience con las píldoras 1 día antes de dejar el parche.		Sin brecha: Coloque el anillo y remueva el parche en el mismo día.	Reciba la primera inyección 7 días antes de dejar el parche.	Coloque el implante 7 días antes de dejar el parche.	Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de dejar el parche.	Coloque el DIU de hormonas hasta 5 días después de dejar el parche.	Coloque el DIU de cobre hasta 5 días después de dejar el parche.
Anillo 	Comience con las píldoras 1 día antes de dejar el anillo.	Comience con el parche 2 días antes de dejar el anillo.		Reciba la primera inyección 7 días antes de dejar el anillo.	Coloque el implante 7 días antes de dejar el anillo.	Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de dejar el anillo.	Coloque el DIU de hormonas hasta 5 días después de dejar el anillo.	Coloque el DIU de cobre hasta 5 días después de dejar el anillo.
Inyección de progestina ("Depo") 	Tome la primera píldora hasta 15 semanas después de la última inyección.	Comience con el parche hasta 15 semanas después de la última inyección.	Coloque el anillo hasta 15 semanas después de la última inyección.		Coloque el implante hasta 15 semanas después de la última inyección.	Coloque el DIU de hormonas hasta 15 semanas después de la última inyección.	Coloque el DIU de hormonas hasta 16 semanas después de la última inyección.	Coloque el DIU de cobre hasta 16 semanas después de la última inyección.
Implante de progestina 	Comience con las píldoras 7 días antes de que el implante sea removido.	Comience con el parche 7 días antes de que el implante sea removido.	Comience con el anillo 7 días antes de que el implante sea removido.	Reciba la primera inyección 7 días antes de que el implante sea removido.		Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de que el implante sea removido.	Coloque el DIU de hormonas hasta 5 días después de que el implante sea removido.	Coloque el DIU de cobre hasta 5 días después de que el implante sea removido.
DIU de hormonas 	Comience con las píldoras 7 días antes de que el DIU sea removido.	Comience con el parche 7 días antes de que el DIU sea removido.	Comience con el anillo 7 días antes de que el DIU sea removido.	Reciba la primera inyección 7 días antes de que el DIU sea removido.	Coloque el implante 4 días antes de que el DIU sea removido.			Coloque el DIU de cobre inmediatamente después que el DIU sea removido.
DIU de cobre 	Comience con la píldora 7 días antes de que el DIU sea removido.	Comience con el parche 7 días antes de que el DIU sea removido.	Comience con el anillo 7 días antes de que el DIU sea removido.	Reciba la primera inyección 7 días antes de que el DIU sea removido.	Coloque el implante 4 días antes de que el DIU sea removido.	Coloque el DIU de hormonas inmediatamente después de que el DIU de cobre sea removido. Use un método de respaldo por 7 días.	Coloque el DIU de hormonas inmediatamente después de que el DIU de cobre sea removido.	