MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUE NO NECESITAN RECETA

Leyenda:

Protege contra VIH ITS — Protege contra VIH/ITS

hormonas — Tiene hormonas

No hormonas — No tiene hormonas

Método	Cómo usarlo	Cosas que debes saber	¿Qué tan efectivo es?
Anticoncepción de emergencia (AE) AE de progestina (Plan B One Step® y otros)  hormonas	• Toma las pastillas AE lo mas pronto posible después de tener sexo sin protección. • Funciona mejor si tomas las pastillas lo más pronto posible. • Pueden funcionar hasta 5 días despues de sexo sin proteccion. • Si el paquete contiene 2 pastillas, toma las dos juntas.	• Hay dos tipos de pastillas AE. Uno tiene la hormona progestina y uno tiene ulipristal. Puedes obtener AE de progestina sin receta médica. Necesitas una receta médica para obtener AE de ulipristal. • Se vende AE de progestina en las farmacias, tiendas, y en línea. Algunos campus universitarios y departamentos de salud venden AE en máquinas expendedoras. • Puede causar náusea, dolor de cabeza, mareos, dolor de barriga, o dolor de pechos por 1-2 días. • La AE de progestina funciona menos si tu índice de masa corporal (IMC) es mayor de 25. • Puedes hacerte una prueba de embarazo 2-3 semanas después para asegurarte que la pastilla AE funcionó.	Funcionan mejor lo más pronto posible.
Condón Externo  Protege contra VIH ITS — No hormonas	• Coloca un condón nuevo cuando el pene esté erecto. • Usa un condón nuevo cada vez que tengas sexo. • Usa un condón sin látex si eres alérgico al látex.	• Puedes comprarlo en muchas tiendas o obtenerlo gratis en un centro de salud o clínica. • Puedes ponerlo como parte del juego previo. • Puede ayudar a que el sexo dure más tiempo. • Se puede usar para sexo oral, vaginal, y anal. • Puede disminuir la sensibilidad del pene durante sexo. • Puede romperse o deslizarse.	13 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Condón Interno FC2®  Protege contra VIH ITS — No hormonas	• Aprieta los bordes del anillo interior y empújalo dentro de la vagina. Mantén el anillo externo fuera de la vagina y sosténlo cuando el pene entre. • Coloca un condón nuevo cada vez que tengas sexo. • Use lubricación según lo necesite.	• Puedes obtenerlo por internet con una receta médica. Es posible obtenerlo sin receta médica en un centro de salud o clínica. • Puedes ponerlo como parte del juego previo. • Se puede usar para el sexo anal y vaginal. • Puede aumentar el placer vaginal/anal y disminuir la sensibilidad del pene durante el sexo. • No tiene látex. • Tu y tu pareja pueden sentirlo durante el sexo. • Puede ser difícil de colocar. • Puede deslizarse durante el sexo. • No lo uses con un condón externo.	21 de cada 100 personas quedan embarazadas.

Método	Cómo usarlo	Cosas que debes saber	¿Qué tan efectivo es?
Espermicida Crema, gel, esponja, espuma, insertos, película  No hormonas	• Inserta la espermicida profundamente en la vagina cada vez antes de tener sexo.	• Dura hasta 30 minutos. • Algunos tipos funcionan inmediatamente, otros empiezan a funcionar después de 10 minutos • Puedes comprarlo en muchas tiendas. • Puedes ponerlo como parte del juego previo. • Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, supositorio, lámina. • Puede irritar la vagina y/o el pene. Puede ayudar cambiando de marca. • El derrame de la crema, el gel o la espuma se puede ensuciar. • Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH si la usa con frecuencia.	28 de cada 100 personas quedan embarazada.
Lactancia Método de la lactancia amenorrea (MeLA)  No hormonas	• 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, ni comida. Solo funciona hasta: 1. Que tenga su primera menstruación O 2. 6 meses después del parto (lo que ocurra primero).	• Solo funciona si amamanta exclusivamente: no se puede usar fórmula o comida para bebés • Requiere que amamante con frecuencia • Solo funciona si aún no ha tendió su período desde que nació el bebe • Una vez que empieza amamantar, el método empieza a proteger de embarazo	2 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina No hormonas	• Saque el pene de la vagina antes de venirse (eyacular, o sea, antes de tener el orgasmo).	• No cuesta nada. • Hay menos placer para algunas personas. • No funciona si no se retira el pene a tiempo. • Debe interrumpir el sexo.	20 de cada 100 personas quedan embarazadas.
Pastillas de Progestina Slynd, Camila, NorQD, Opill®  hormonas	• Toma una pastilla a la misma hora cada día. • Después de terminar un paquete de pastillas, comienza un paquete nuevo al día siguiente.	• Opill y un medicamento genérico llamado norgestrel son las únicas opciones disponibles sin receta médica. Puedes obtener los en farmacias, tiendas, y en línea. • Puedes obtener otras marcas con una receta médica. • Puede causar náusea o dolor en los pechos. • Después de dejar las pastillas, puedes quedar embarazada inmediatamente. • Contiene la hormona progestina.	7 de cada 100 personas quedan embarazadas.

Planificación familiar natural

No hormonas
	• Identificar tus días fértiles (los días cuando haya más probabilidad de quedar embarazada): toma tu temperatura diariamente, chequea cambios en tu moco vaginal, nota tus días de sangrado mensual, o haz pruebas hormonales de orina en casa.
	• Evita tener relaciones sexuales (pene-en-vagina) en dias fertilies o usa condón.
		• Puede ayudar a evitar o intentar el embarazo.
		• Funciona mejor si tus ciclos menstruales son regulares.
		• Hay muchas aplicaciones que te ayudan.
		• Funciona mejor usando más de un método:
		  • **-Temperatura:** Usa un termómetro especial (de temperatura basal) y tómala a primera hora de la mañana. Puedes obtener este termómetro en muchas tiendas o en línea.
		  • **Pruebas hormonales de orina:** Haz la prueba a primera hora de la mañana. Puedes obtener las tiras en muchas tiendas o en línea.
		  • **Moco vaginal:** Necesitas ver y tocar el moco cada día.
			Algunos de estos métodos funcionan mejor que otros.
			
			2-34 en cada 100 personas quedan embarazadas.