

¿CÓMO ELIJO EL MÉTODO ANTICONCEPTIVO ADECUADO PARA MÍ?

DESEAS
SABER MÁS?

Visita upstream.org/birthcontrol



upstream USA



TODAS LAS PREGUNTAS SON BUENAS

Elaboramos este útil folleto para que puedas determinar qué es lo más importante en tu caso.

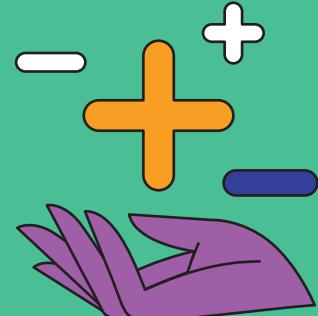
¿Afectará mi ciclo menstrual?

¡Recuerda, todos
son aceptables!



¿Necesito una
receta o
procedimiento
para obtenerlo
(o para dejar
de usarlo)?

¿Qué métodos me
protegen de las
ITS o del VIH?



¿Qué efectos
secundarios
podría
experimentar?

¿Alguien sabrá
que estoy usando
un método
anticonceptivo?



¿Cómo
lo uso?

QUERIDO MÉTODO ANTICONCEPTIVO...

¿Qué consideras
más importante?



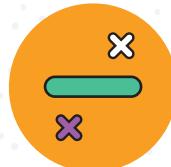
**Evitar quedar
embarazada**

*"Estoy en la escuela,
así que quedar
embarazada no es
una opción".*



**Obtener más
beneficios**

*"Quiero un método que me
ayude a mejorar el acné".*



**No tener efectos
secundarios que
no esperaba**

*"El método no me hizo
sentir bien, así que no lo
usaría de nuevo".*



No usar hormonas

*"El método que funciona
para mí no tiene
hormonas".*

¿LO SABÍAS?

- ✓ Puedes dejar de usar cualquier método anticonceptivo, incluidos los DIU y el implante, **en cualquier momento**.
- ✓ Ningún método anticonceptivo puede causar un aborto, ni siquiera la anticoncepción de emergencia. Funciona impidiéndote quedar embarazada.
- ✓ Muchos tipos de métodos anticonceptivos son **seguros de usar durante la lactancia** y poco después de dar a luz.
- ✓ Los métodos anticonceptivos pueden hacer más que prevenir el embarazo. Algunos pueden aliviar los períodos menstruales, reducir el riesgo de cáncer e incluso ayudar con el acné.

¿CUÁLES SON MIS OPCIONES DE ANTICONCEPCIÓN?



CONCENTRACIÓN SOBRE LA FERTILIDAD

- Monitorear todos los días
- 77 % a 98 % de eficacia



PARCHES

- Cambiar cada semana
- 93 % de eficacia



ANILLOS

- Cambiar cada mes
- 93 % de eficacia



EL IMPLANTE

- Colocar cada 3 años (5 años de uso fuera de la indicación aprobada)
- 99 % o más de eficacia



PÍLDORAS COMBINADAS

- Tomar todos los días
- 93 % de eficacia



ESPERMICIDA Y GEL

- Usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales
- 79 % de eficacia



CAPUCHÓN CERVICAL, DIAFRAGMA, ESPONJA

- Usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales
- 71 % a 86 % de eficacia



CONDÓN (EXTERNO, INTERNO)

- Usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales
- 87 %, 79 % de eficacia



DIU HORMONALES

- Colocar cada 3 a 8 años
- 99 % o más de eficacia



DIU NO HORMONALES

- Colocar cada 10 años (12 años fuera de la indicación aprobada)
- 99 % o más de eficacia



INTERRUPCIÓN DEL COITO

- Usarlo cada vez que tenga relaciones sexuales
- 80 % de eficacia



LA INYECCIÓN

- Aplicarla cada 3 meses
- 96 % de eficacia

ANTICONCEPCIÓN PERMANENTE

- Se realiza una vez, dura toda la vida
- 99 % o más de eficacia