

**¿DESEAS
SABER MÁS?**

Visita upstream.org/birthcontrol



upstream USA



**¿CÓMO ELIJO
EL MÉTODO
ANTICONCEPTIVO
ADECUADO
PARA MÍ?**

TODAS LAS PREGUNTAS SON BUENAS

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

¡Recuerda, todos
son aceptables!



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



¿Qué efectos
secundarios
podría
experimentar?

¿Alguien sabrá
que estoy usando
un método
anticonceptivo?

¿Afectará
mi ciclo
menstrual?

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



¿Cómo
lo uso?

QUERIDO MÉTODO ANTICONCEPTIVO...

¿Qué consideras
más importante?



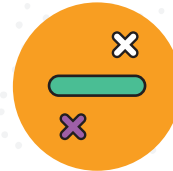
Evitar quedar embarazada

"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?



CONCIENTIZACIÓN 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



DIU HORMONALES

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



PÍLDORAS SOLO DE PROGESTÁGENOS

- Tomar todos los días a la misma hora
- 93 % de eficacia



LA INYECCIÓN

- Aplicarla cada 3 meses
- 96 % de eficacia



CONDÓN (EXTERNO, INTERNO)

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



ANTICONCEPCIÓN PERMANENTE

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