

DIU y SIU

Un DIU (dispositivo intrauterino) es una pieza pequeña de plástico con un cordón corto. Un doctor o enfermera médica lo coloca en el útero de la mujer para evitar el embarazo por hasta diez años. Un SIU (sistema intrauterino) libera un nivel bajo de hormonas y funciona por cinco años.



Planificación familiar natural

Las parejas usan este método para planear o evitar el embarazo. Usted obtiene capacitación especial para aprender acerca de cuándo una mujer puede quedar embarazada. Para evitar el embarazo, no tiene relaciones sexuales o usa un método de planificación familiar durante este tiempo.

Píldoras anticonceptivas de emergencia

Si tuvo relaciones sexuales sin usar un método de planificación familiar o si su método falló, puede tomar píldoras dentro de las 72 horas siguientes para evitar el embarazo. Los píldoras anticonceptivas de emergencia pueden funcionar por hasta 120 horas después de tener relaciones sexuales. Para ser más eficaces, debe tomar las píldoras lo más pronto posible.

Retiro

Con este método de planificación familiar un hombre saca su pene y lo aleja de la vagina de una mujer ANTES de que eyacule (venga). Este método depende de que el hombre salga en el momento correcto.



Este folleto puede no incluir todos los métodos de planificación familiar nuevos. Pregúntele al personal de la clínica de salud sobre los métodos nuevos.



Recuerde: SIEMPRE USE CONDONES DE LÁTEX PARA EVITAR LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE Y EL VIH.



Llame o visite a una clínica de salud para:

- ♥ servicios de planificación familiar gratuitos o de bajo costo para mujeres, hombres y adolescentes.
- ♥ Información
- ♥ Exámenes de salud
- ♥ Pruebas de embarazo



Costeado en parte por una subvención del US DHHS-OPA



Si tiene preguntas o necesita este documento en un formato diferente, sírvase llamar al (971) 673-0355

Este folleto está disponible en nuestro sitio Web en www.healthoregon.org/fp



Abril de 2004

Cómo elegir un método anticonceptivo

Usted



puede elegir...

SI quiere tener un bebé y **CUÁNDO** quiere tenerlo



Si no quiere embarazarse, asegúrese de usar protección. Su clínica de salud local puede ayudarle a usted y a su pareja a decidir cuál método anticonceptivo es mejor para ustedes.

Lleve a su pareja con usted para aprender acerca de los métodos de planificación familiar cuando visite una clínica.

Use su método de planificación familiar de la **manera correcta** cada vez que tenga relaciones sexuales para evitar el embarazo.

No tenga miedo de usar uno de los métodos de planificación familiar más nuevos con hormonas. Son fáciles de usar y funcionan muy bien para muchas mujeres.

Intente uno de los muchos otros métodos de planificación familiar si no le gusta el método que está utilizando.

Cualquiera que sea el método que elija, use condones de látex para tener mejor protección contra la mayoría de las enfermedades transmitidas sexualmente y el virus de inmunodeficiencia humana (VIH).

Abstinencia

La abstinencia significa no tener relaciones sexuales vaginales, orales ni anales. Hay muchas maneras de tener una relación estrecha con su pareja sin tener el riesgo de quedar embarazada. Recuerde que está bien decir “ahora no” al sexo.



Condomes

Los condones puestos en un pene erecto evitan que el semen entre en la vagina. Los condones de látex y de plástico protegen contra el embarazo así como contra la mayoría de las enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH.



Condomes femeninos

Los condones femeninos son bolsas de plástico suaves con un anillo en cada extremo. El anillo en el extremo cerrado se coloca en la vagina. El otro anillo en el extremo abierto se mantiene fuera del cuerpo de la mujer. Los condones femeninos protegen contra el embarazo así como contra algunas enfermedades transmitidas sexualmente y el VIH.



Espermicidas

Los espermicidas matan el espermatozoides y están disponibles en espumas, jaleas, cremas y membranas. Póngalos en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Funcionan mejor si se utilizan junto con un condón.



Píldoras anticonceptivas

Las píldoras anticonceptivas tienen hormonas y la mujer las toma cada día. Las mujeres van a un doctor o enfermera para obtener píldoras anticonceptivas.



Parche anticonceptivo

El parche es un cuadrado adhesivo delgado que se coloca en el cuerpo de una mujer para evitar la liberación de un óvulo. Se usa un parche nuevo una vez a la semana por tres semanas y la cuarta semana no se usa un parche.



Anillo vaginal

Este anillo pequeño tiene hormonas para evitar el embarazo. Las mujeres colocan un nuevo anillo en la vagina cada mes. El anillo es fácil de usar y funciona bien.



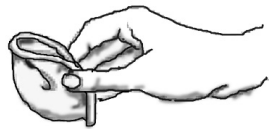
Depo-Provera

Un doctor o enfermera da una inyección de hormonas a una mujer para evitar el embarazo. Las inyecciones de Depo-Provera funcionan por tres meses. La inyección es muy buena en evitar que las mujeres queden embarazadas.



Diafragma

Esta tapa redondeada de hule cubre el cérvix de la mujer. Está colocado en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se deja en su sitio por seis horas después de tener relaciones sexuales. Se necesita un examen para recetar el tamaño correcto.



Capuchón Cervical

El capuchón cubre el cérvix de la mujer. Ella lo pone en la vagina antes de tener relaciones sexuales. Puede dejarse en su sitio por dos días. Un doctor o una enfermera debe recetarlo.



Esterilización

Estas operaciones permanentes para mujeres y hombres son para personas que no quieren tener hijos.