

Escoger un Método

- Si usted no quiere embarazarse, protéjase con un método anticonceptivo. Su médico le puede ayudar a decidir cual método es mejor para usted.
- Utilice su método de la manera correcta cada vez que usted tiene sexo.
- Trate otros métodos anticonceptivos si usted no le gusta el método que actualmente está usando.
- Es importante que usted se sienta cómoda con su método.
- Este folleto no incluye todos los métodos anticonceptivos. Pregúntele a su médico sobre los otros métodos disponibles.
- La eficacia de cada método depende en que la pareja utilice el método correctamente.
- Utilizando condones junto con otro método tal como la píldora le proporciona protección adecuada contra las ETS/VIH y el embarazo.
- Los condones de látex ofrecen la mejor protección contra las ETS y VIH.

Ver a un Médico o Enfermera

Una descripción de los métodos anticonceptivos está inclinada en este folleto. Los métodos indicados con una estrella (*) requieren una visita con un médico, enfermera o una clínica de planificación familiar. Aunque usted no necesita ver a un médico para obtener los otros métodos anticonceptivos, ellos pueden explicarle sus opciones y le enseñaran cómo utilizar estos métodos correctamente. Las clínicas de planificación familiar le pueden dar

Localizando Proveedores Para Planificación Familiar

Muchas clínicas y proveedores privados ofrecen todos los servicios de planificación familiar sin costo por el programa **Family PACT**. Para saber si usted califica, llame a la línea de Family PACT al **(800) 942-1054**. También le pueden dar los nombres y las direcciones de cinco (5) proveedores más cercanos a usted. Esta información está disponible en inglés y español.

Las clínicas de **Planned Parenthood Los Angeles** ofrece servicios gratis o de bajo costo. Para más información, llame al **(800) 576-5544** o visite www.pplosangeles.org

Anticonceptivo de Emergencia (EC)

Si usted tuvo sexo sin usar un método anticonceptivo, o su método falló, puede tomar las píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE, o EC en inglés). Se las debe tomar 72 a 120 horas después de tener sexo sin protección para prevenir un embarazo no deseado.

Entre más pronto que usted tome las píldoras, más efectivas son para prevenir el embarazo.

Puede obtener la píldora EC en algunas clínicas, proveedores privados y en algunas farmacias. Para consultar o recibir ayuda sobre donde conseguir EC, llame a la **Línea Directa de California** al **(800) 521-5211**.

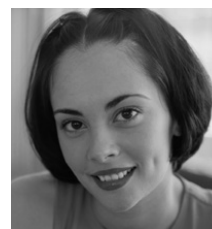


COUNTY OF LOS ANGELES

Public Health

LA COUNTY STD PROGRAM, FORM B515S

Adaptado con el permiso del Departamento de Oregon



¡Es

Su

Decisión!

Usted puede decidir cuando usted quiere tener a un bebé.

Métodos Hormonales

Estos métodos son mas de 99% efectivos si los usa correctamente.

Píldoras Anticonceptivas* funcionan bien para



las mujeres que recuerdan tomarlas todos los días. Las Píldoras que solamente contienen Progesterona se pueden tomar si está amamantando o si no puede tomar píldoras que contienen estrógeno.

El Parche Anticonceptivo* es un

parche delgadito cuadrado que se aplica en la piel y contiene hormonas que previenen el embarazo. Es fácil de usar. Cada semana se aplica un parche nuevo por 3 semanas. El parche no se usa durante la cuarta semana.



El Anillo Vaginal* es un pequeño

anillo flexible que contiene hormonas para prevenir el embarazo. El anillo es fácil de usar - se coloca en la vagina cada mes y se usa por un término de tres semanas. Se saca y no se usa durante la cuarta semana.



La Inyección Depo-Provera*

es una inyección hormonal que previene el embarazo por 3 meses. Este método es excelente para las mujeres que olvidan usar los anticonceptivos regularmente.

La Sistema Intrauterino* es un aparato que contiene bajos niveles de hormonas. Previene el embarazo por hasta 5 años. Cuando una mujer usa un dispositivo su período puede ser ligero, corto o no tener nada.

Métodos de Barrera

Estos métodos son menos efectivos que otros métodos anticonceptivos. Solamente se usan durante la relación sexual. Para que funcionen bien, tiene que usar estos métodos correctamente cada vez.

Condomes Masculinos

cubren el pene para evitar que el semen entra en la vagina. Son 97% efectivos.



Los condones de látex y de plástico le ofrece protección contra la mayoría de ETS/VIH.

Condomes Femeninos son bolsitas



de plástico con un anillo flexible y suave en cada extremo. Un anillo se coloca en la vagina y el otro anillo se coloca afuera de la vagina. Son 95% efectivos. Este condón también le protege contra la mayoría de ETS y VIH.

El Diafragma* es una tapa

redonda de látex que cubre la cerviz de la mujer. Se coloca en la vagina antes de tener sexo y se mantiene allí por 6 horas. El diafragma es 94% efectivo.



Abstinencia significa no tener sexo vaginal, oral ni anal. Es 100% efectivo en prevenir el embarazo. Hay muchas maneras de ser íntimo con su pareja sin ningún riesgo de embarazo. Recuerde, está bien decir "ahora no" al sexo.



Otros Métodos

El Dispositivo Intrauterino (el aparato)* es

un pequeño pedazo de plástico con un hilo corto que se coloca en la matriz por un médico. Previene el embarazo por hasta 10 años y es muy efectivo.



Esterilización* es una operación permanente para mujeres y hombres que no quieren niños. Es una opción muy efectiva.

¿Qué Efectivos Son Los Anticonceptivos?

La efectividad de los métodos mencionados en este folleto aplican solamente a mujeres que usan el método perfectamente cada vez.

99% de efectividad significa que de 100 mujeres que usan el método por un año, solamente una mujer resultará embarazada.

Tome nota: de 100 mujeres que no usan algún método anticonceptivo, 90 de esas mujeres resultarán embarazadas en término de un año.

Recuerde. . .

Usando un método anticonceptivo en combinación con el uso regular de condones le proporciona protección contra la mayoría de las Enfermedades Transmitidas Sexualmente (ETS), el VIH y el embarazo.