





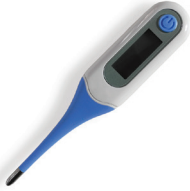


MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS QUE NO NECESITAN RECETA



Método	Cómo se usa	Cosas saber	¿Qué tan efectivo es?
<p>Anticoncepción de emergencia (AE) AE de progestina (Plan B One Step® y otros) y AE de Acetato de Ulipristal (ella ©) La píldora del “día siguiente”</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Funciona mejor cuanto más pronto usted la tome después de tener relaciones sexuales sin protección • Puede tomar las pastillas AE hasta 5 días (120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección • Si el paquete contiene 2 pastillas, tome ambas al mismo tiempo 	<ul style="list-style-type: none"> • Está disponible en las farmacias, centros de salud, o con proveedor de salud. Puede llamar antes para ver si ellos la tienen • Está disponible a través de plataformas de telesalud y en máquinas expendedoras en algunos campus universitarios y lugares públicos • Personas de cualquiera edad pueden obtener AE de progestina sin receta • Puede causar náusea o dolor abdominal durante 1-2 días después de tomar las pastillas • La AE de progestina no interactúa con la testosterona <p>Las pastillas AE de progestina no funcionan tan bien si su IMC es mayor de 25.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El costo varía • La AE de acetato de ulipristal requiere una receta <p>No le protege contra el VIH o las ITS</p>	<p>Cuanto antes tome las pastillas AE, mejor funcionarán.</p>
<p>Condón Externo (Látex o Poliuretano)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual • Después de la relación sexual, quítese el condón mientras el pene esta duro. No espere hasta que pierda la erección. Sostenga el borde del condón al sacar el pene • Debe usar un condón de poliuretano si tiene alergia al látex 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede comprar en muchas tiendas y farmacias • Se puede poner como parte del juego sexual / estimulación erótica • Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz • Se puede usar para el sexo vaginal, oral, y anal • Le protege contra el VIH y otras ITS • Puede disminuir la sensación del pene • Puede causar pérdida de la erección • Puede romperse o deslizarse 	<p>87%</p>
<p>Condón Interno (poliuretano)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual • Use mas lubricación según sea necesario 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede poner como parte del juego sexual / estimulación erótica • Se puede usar para el sexo vaginal y anal • Puede subir el placer vaginal/anal • Es bueno para las personas con alergia de látex • Le protege contra el VIH y otras ITS • Puede disminuir la sensación del pene • Puede ser ruidoso • Puede ser difícil insertar • Puede deslizarse durante el sexo • Puede ser necesario comprarlo directamente del fabricante o obtener una receta de su proveedor de salud • No debe usarlo al mismo tiempo que un condón externo 	<p>79%</p>

continuado en el otro lado →

Método	Cómo se usa	Cosas saber	¿Qué tan efectivo es?
<p>Espermicida Crema, gel, esponja, espuma, insertos, película</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplique más espermicida cada vez que tenga una relación sexual • Introduzca el espermicida en el fondo de la vagina poco antes de la relación sexual • Se puede usar con condones (para proteger contra el VIH y las ITS) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede comprar en muchas tiendas. • Se puede aplicar como parte del juego sexual/ estimulación erótica • Viene en muchas formas: crema, gel, esponja, espuma, insertos, película • Puede irritar la vagina o el pene • La crema, el gel, y la espuma pueden ser emborrosos <p>No le protege contra el VIH o las ITS. Puede aumentar el riesgo de adquirir VIH.</p>	79%
<p>Lactancia (No menstruaciones) Método de la lactancia amenorrea (MeLA)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Solo funciona hasta:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Que tenga su primera menstruación 0 2. 6 meses después del parto (lo que ocurra primero) 	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe amamantar exclusivamente: no se puede usar fórmula o comida para bebés • Requiere que amamante con frecuencia • Solo funciona si aún no ha tendió su período • No le protege contra el VIH o las infecciones de transmisión sexual (ITS) 	98%
<p>Método de retiro Eyacuación Fuera de la Vagina</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Saque el pene de la vagina antes de la eyacuación (o sea, antes de tener el orgasmo) 	<ul style="list-style-type: none"> • No cuesta nada. • Hay menos placer para algunas personas • No funciona si no se saque el pene a tiempo • Debe interrumpir la relación sexual • No le protege contra el VIH o otras ITS 	80%
<p>Pastillas de Progestina</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Toma la pastilla diaria 	<ul style="list-style-type: none"> • Opill es la única marca que puede comprar en línea y en tiendas • Puede quedar embarazada justo después de dejar de tomar las pastillas. • Puede disminuir el riesgo del cáncer del útero. • Puede causar cambios en el pelo o la piel, y cambios en el deseo sexual • No le protege contra el VIH o las ITS 	93%
<p>Planificación familiar natural</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Prediga los días fértiles: <ol style="list-style-type: none"> 1. tomando su temperatura diariamente 2. observando cambios en su moco vaginal, y/o 3. manteniendo un registro de sus períodos • Funciona mejor si utiliza más de una de estos métodos • Evite las relaciones sexuales o use condones / espermicidas durante los días fértiles 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuesta poco. • Se puede usar si está amamantando • Puede ayudar evitar o tratar de quedar embarazada • Debe usar otro método durante los días fértiles • Este método requiere mucho esfuerzo • No funciona bien si tiene ciclos menstruales irregulares • No le protege contra el VIH o las ITS 	85%