

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Nombre del Método	Descripción del Método	Método de Mantenimien	¿Hormonas?	Uso Perfecto*	Uso Típico*
<b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PERMANENTES</b>					
 Ligadura de Trompas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procedimiento quirúrgico realizado por un médico donde se cierran o bloquean las trompas de Falopio, impidiendo que los espermatozoides y el óvulo se unan.</li> <li>No detiene los ciclos menstruales ni provoca la menopausia</li> </ul>	Ambos requieren una operación y ningún cuidado adicional por parte del paciente		0.5 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de la ligadura de trompas	0.5 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de la ligadura de trompas
 Vasectomía	<ul style="list-style-type: none"> <li>Procedimiento quirúrgico realizado por un profesional en el que se realiza una pequeña incisión en el escroto y se cortan los conductos deferentes (conductos que transportan los espermatozoides) para que los espermatozoides no puedan salir del cuerpo y producir un embarazo.</li> <li>No impide que la persona pueda tener una erección o eyaculación.</li> </ul>			0.1 de cada 100 personas producirán un embarazo en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de la vasectomía	0.15 de cada 100 personas producirán un embarazo en un periodo de 12 meses con el uso típico de la vasectomía
<b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS REVERSIBLES DE LARGE DURACIÓN</b>					
 DIU de Cobre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispositivo pequeño de cobre que es insertado en el útero por un profesional.</li> <li>El cobre dentro del útero actúa como espermicida y evita que los espermatozoides lleguen a las trompas de falopio.</li> </ul>	Efectivo tanto como lo desee hasta por 12 años. Puede ser extraído por un profesional bajo solicitud en cualquier momento.		0.6 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del DIU de cobre	0.8 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del DIU de cobre
 DIU Hormonal	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dispositivo pequeño de plástico que contiene la hormona progestina, insertado en el útero por un profesional.</li> <li>La progestina produce cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> <li>Existen diversos DIU hormonales aprobados por la FDA con diferentes nombres, tamaños y duración de uso.</li> </ul>	Efectivo tanto como lo desee hasta por 3-7 años. Puede ser extraído por un profesional bajo solicitud en cualquier momento.		0.1 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de los DIU hormonales	0.1 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de los DIU hormonales
 Implante	<ul style="list-style-type: none"> <li>Varilla de plástico pequeña que contiene la hormona progestina, insertada por un profesional en la parte superior interna del brazo.</li> <li>La hormona progestina en el implante impide que los ovarios liberen óvulos y produce cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> </ul>	Efectivo tanto como lo desee hasta por 5 años. Puede ser extraído por un profesional bajo solicitud en cualquier momento.		0.1 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del implante	0.1 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del implante
 Inyectables	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un tipo se inyecta en el brazo o en el glúteo por un profesional, otro tipo se puede autoinyectar por debajo de la piel.</li> <li>La inyección contiene la hormona progestina, que impide que los ovarios liberen óvulos y produce cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> </ul>	Efectivo tanto como lo desee hasta por 3 meses y luego se necesitará una nueva inyección		0.2 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de los inyectables	4 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo 12 meses con el uso típico de los inyectables
<b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS REVERSIBLES DE CORTA DURACIÓN</b>					
 Anticonceptivos de Emergencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los anticonceptivos de emergencia pueden prevenir un embarazo antes de que empiece previniendo/retrasando la ovulación o impidiendo que los espermatozoides lleguen al óvulo. Existen 4 tipos: <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Plan B ("pastilla del día siguiente"):</b> Una sola píldora tomada hasta 72 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Plan B no es tan efectivo para prevenir un embarazo en personas con un peso mayor de 165 libras.</li> <li><b>Ella:</b> Una sola píldora tomada hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Ella es más efectiva que Plan B, pero necesita prescripción por parte de un profesional.</li> <li><b>DIU Hormonal:</b> puede insertarse dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección.</li> <li><b>DIU de Cobre:</b> puede insertarse dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Plan B:</b> dentro de los 3 días posteriores de tener relaciones sexuales sin protección.</p> <p><b>Ella, DIU Hormonal &amp; DIU de Cobre:</b> dentro de los 5 días posteriores de tener relaciones sexuales sin protección</p>	<p>Plan B, DIU Hormonal &amp; Ella contienen hormonas</p> <p>El DIU de Cobre no contiene hormonas</p>	<p>Número de personas que quedarán embarazadas usando los anticonceptivos de emergencia:</p> <p><b>Plan B:</b> 1.5-2.6 de cada 100 personas</p> <p><b>Ella:</b> 1.2-1.8 de cada 100 personas</p> <p><b>DIU Hormonal:</b> 0.3 de cada 100 personas</p> <p><b>DIU de Cobre:</b> 0.1 de cada 100 personas</p>	
 Anticonceptivos Orales	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Píldoras Combinadas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Contienen estrógeno y progestina.</li> <li>Píldoras prescritas por un profesional o farmacéutico que se toman todos los días.</li> <li>Las hormonas de la píldora impiden que los ovarios liberen óvulos y producen cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> </ul> </li> <li><b>Solo Progestina ("minipíldora")</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Píldoras prescritas por un profesional o farmacéutico que se toman todos los días.</li> <li>La hormona progestina de la píldora impiden que los ovarios liberen óvulos y producen cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> </ul> </li> </ul>	Todos los días.		0.3 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de la píldora	7 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de la píldora
 Parche	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Contiene estrógeno y progestina.</b></li> <li>Una pieza de plástico delgada y cuadrada con un lado adhesiva que se puede utilizar todos los días sobre la pelvis/hueso de la cadera, área del omóplato o glúteos.</li> <li>El lado que se adhiere a la piel contiene hormonas que impiden que los ovarios liberen óvulos y producen cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> <li>El parche puede ser menos efectivo en personas con un peso mayor de 200 libras.</li> </ul>	En su sitio todos los días. Debe reemplazarse cada semana		0.3 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del parche	7 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del parche
 Anillo Vaginal	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Contiene estrógeno y progestina.</b></li> <li>Una pieza de plástico redonda, pequeña, flexible, de un único tamaño, que contiene hormonas, y que una persona se inserta en la vagina.</li> <li>Las hormonas del anillo impiden que los ovarios liberen óvulos y producen cambios que dificultan que los espermatozoides ingresen al útero y lleguen al óvulo.</li> </ul>	En su sitio todos los días. Debe reemplazarse cada 3-4 semanas.		0.3 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del anillo	7 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del anillo

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Nombre del Método	Descripción del Método	Método de Mantenimien	¿Hormonas?	Uso Perfecto*	Uso Típico*
<b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA</b>					
 Capuchón cervical	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copa de silicona prescrita por un profesional, que se puede insertar en la vagina para evitar que los espermatozoides ingresen al cuello uterino (y así evitar que fertilicen un óvulo). Se puede colocar 48 horas antes de las relaciones sexuales.</li> <li>Para usar correctamente un capuchón cervical, se coloca espermicida a base de agua en el capuchón y se inserta en la vagina, cubriendo el cuello uterino. Después de tener relaciones sexuales, el capuchón cervical se deja puesto durante al menos 6 horas.</li> <li>Los capuchones cervicales no deben utilizarse cuando alguien se encuentra en su periodo.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		No hay suficiente información.	20 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 de meses con el uso típico del capuchón cervical
 Diafragma	<ul style="list-style-type: none"> <li>Copa de silicona prescrita por un profesional, que se puede insertar en la vagina para evitar que los espermatozoides ingresen al cuello uterino (y así evitar que fertilicen un óvulo). Se puede colocar 24 horas antes de las relaciones sexuales.</li> <li>Para usar correctamente un diafragma, se debe poner un espermicida a base de agua en la copa antes de colocarlo dentro de la vagina y contra el cuello uterino. Después de tener relaciones sexuales, el diafragma se debe dejar puesto durante al menos 6 horas.</li> <li>Los diafragmas no deben utilizarse cuando una persona se encuentra en su periodo.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		6 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del diafragma	12 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del diafragma.
 Condón Externo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una cubierta de látex o piel de cordero que se coloca sobre el pene y contiene la eyacuación, impidiendo que los espermatozoides ingresen en la vagina.</li> <li>Para usarlo correctamente, desenrolle el condón sobre el pene, dejando un poco de espacio en la parte superior para contener la eyacuación. El condón debe colocarse antes de que el pene entre en contacto con la vulva/vagina.</li> <li>Se debe usar un condón nuevo por cada acto sexual nuevo.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		2 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de los condones externos	13 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de los condones externos
 Condón Interno	<ul style="list-style-type: none"> <li>El condón interno es una funda que se inserta en la vagina cerca del cuello uterino mientras que un anillo externo permanece fuera de la vagina.</li> <li>Para usar correctamente un condón interno, utilice los dedos para juntar los lados del pequeño anillo interno e insértelo en la vagina como un tampón, colocándolo lo más adentro posible. Mientras tiene relaciones sexuales, guíe el pene por el orificio del condón interno.</li> <li>Se debe usar un condón nuevo por cada acto sexual nuevo.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		5 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de los condones internos	21 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de los condones internos
 Espermicida	<ul style="list-style-type: none"> <li>Los espermicidas son una variedad de geles, láminas y cremas químicas que se insertan profundamente en la vagina antes de tener relaciones sexuales para impedir que los espermatozoides lleguen al óvulo.</li> <li>Los espermicidas se encuentran disponibles sin receta médica en la mayoría de las farmacias.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		16 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del espermicida	21 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del espermicida
 Esponja	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una suave esponja de plástico que contiene un espermicida que se coloca sobre el cuello uterino e impide que los espermatozoides lleguen al óvulo.</li> <li>Para usar correctamente una esponja, moje la esponja con agua e insértela en la vagina cubriendo el cuello uterino con la cinta hacia afuera. Después de tener relaciones sexuales, deje la esponja puesta durante al menos seis horas.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		12 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de la esponja	17 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de la esponja
<b>MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO</b>					
 Abstinencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>La abstinencia como método anticonceptivo significa que 1) no hay un momento en el que se introduzca el pene en la vagina; y 2) el semen del pene nunca entra en contacto con la vulva o la vagina.</li> <li>Sin ningún contacto entre el pene y la vagina/vulva, no existe oportunidad para que los espermatozoides y el óvulo se encuentren y resulte en un embarazo.</li> </ul>	Todos los días.		0 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de la abstinencia	Los estudios muestran que las pocas personas que eligen la abstinencia como método la utilizan durante el tiempo que desean. Considere tener un método de respaldo, como condones o AE, disponibles en caso de que este método falle.
 Métodos Basados en el Conocimiento sobre Fertilidad**	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una persona utiliza signos corporales (p.ej., temperatura corporal basal, moco cervical, niveles de la hormona luteinizante, posición cervical) para identificar los días en los que probablemente quede embarazada y evita o tiene relaciones sexuales con protección durante esos días.</li> <li>Existen diversos métodos MBCF. Cada uno tiene sus propias reglas específicas que deben cumplirse para que funcionen.</li> <li>Al elegir utilizar un método MBCF, es importante usar métodos que hayan sido evaluados y comprobados científicamente.</li> </ul>	Todos los días.		Dependiendo del método utilizado, entre 0.4 a 5 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de los Métodos Basados en el Conocimiento sobre Fertilidad	Dependiendo del método utilizado, entre 2 a 23 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico de los Métodos Basados en el Conocimiento sobre Fertilidad.
 Amenorrea de la Lactancia	<ul style="list-style-type: none"> <li>En este método, las señales hormonales enviadas al cerebro mientras una persona está amamantando impiden que el cuerpo ovule.</li> <li>Este método solo puede ser utilizado inmediatamente después de tener un bebé. Para usar correctamente este método, una persona debe amamantar exclusivamente a demanda (frecuentemente durante el día y la noche).</li> <li>Este método no es efectivo en personas que necesitan utilizar un extractor de leche, fórmula o que no pueden amamantar al menos cada cuatro horas durante el día y cada seis horas durante la noche.</li> </ul>	<b>Solo se puede utilizar dentro de los primeros 6 meses después del parto antes de que vuelva el periodo.</b>  Todos los días.		1 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto de la amenorrea de la lactancia	2-7 de cada 100 personas quedarán embarazadas en 6 meses con el uso típico de la amenorrea de la lactancia
 Retiro	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para usar el retiro como método anticonceptivo, una persona retira o "saca" el pene de la vagina antes de la eyacuación, impidiendo que los espermatozoides ingresen en la vagina.</li> <li>Las personas que usan el retiro deben asegurarse de orinar entre cada acto sexual (incluida la masturbación) para eliminar los espermatozoides que aún pueden estar dentro del pene.</li> </ul>	Cada vez que una persona tenga relaciones sexuales.		4 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso perfecto del retiro	20 de cada 100 personas quedarán embarazadas en un periodo de 12 meses con el uso típico del retiro

\*Uso Perfecto/Típico citado en Trussell J, Aiken ARA, Contraceptive Efficacy, In: Hatcher RA, Nelson AL, Trussell J, Cwiak C, Cason P, Policar MS, Edelman A, Aiken ARA, Marrazzo J, Kowal D, eds. Contraceptive technology. 21st ed. New York, NY: Ayer Company Publishers, Inc., 2018.

\*\*Simmons RG, Jennings V. Fertility awareness-based methods of family planning. Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol. 2020;66:68-82. doi:10.1016/j.bpobgyn.2019.12.003

