

La elección de un método anticonceptivo

Choosing a Birth Control Method

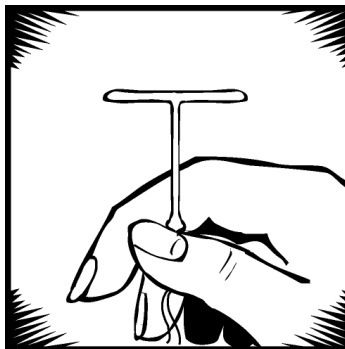
Many birth control methods are available. This guide lists the major types that are not permanent. The list runs from the most effective to the least effective. **Only male and female condoms protect against sexually transmitted infections (STIs), including HIV.**

These methods of birth control result in less than 1 pregnancy per 100 women in a year

The **birth control implant** is a very small, flexible implant placed in the inner, upper arm by your health care provider. It protects against pregnancy for 3 years.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. Your periods may be lighter and less painful, or you may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting.

The **hormonal IUD** is a small, T-shaped piece of plastic that is placed in the uterus (womb) by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 3 to 8 years, depending on the brand.



Hay muchos métodos anticonceptivos disponibles. En esta guía lista los tipos no permanentes más importantes. La lista va del más eficaz al menos eficaz. **Solo los condones masculinos y femeninos protegen contra las infecciones de transmisión sexual (STI), incluyendo el VIH.**

Estos métodos anticonceptivos dan como resultado menos de 1 embarazo por cada 100 mujeres al año

El **implante anticonceptivo** es un implante muy pequeño y flexible que su proveedor de atención médica coloca en la parte interna del brazo superior. Protege contra el embarazo por 3 años.

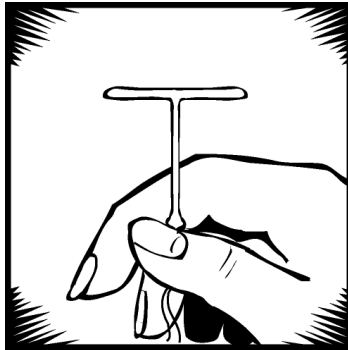
- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Es posible que sus menstruaciones sean más ligeras y menos dolorosas, o puede que no tenga menstruaciones.
- **Desventaja:** Es posible que tenga sangrado o manchado irregular.

El **DIU hormonal** es una pequeña pieza plástica en forma de T que su proveedor de atención médica coloca en el útero (matriz). Protege contra el embarazo durante 3 a 8 años, dependiendo de la marca.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You should check now and then that the string from the IUD is still in place. You will be instructed how to do this. Your period may be lighter and less painful, or you may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting. This often improves after a few months.

The **copper IUD** is a small, T-shaped piece of plastic that is placed in the uterus (womb) by your health care provider. It protects against pregnancy for up to 10 years.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You should check now and then that the string from the IUD is still in place. You will be instructed how to do this.
- **Disadvantage:** You may have heavier bleeding or cramping. This sometimes improves after a few months.



El **DIU de cobre** es una pequeña pieza plástica en forma de T que su proveedor de atención médica coloca en el útero (matriz). Protege contra el embarazo hasta por 10 años.

- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. De vez en cuando, debe revisar que el cordón del DIU sigue en su lugar. Se le enseñará cómo hacer esto.

- **Desventaja:** Es posible que tenga un sangrado más abundante o más calambres. Algunas veces, esto mejora después de unos meses.

These methods of birth control result in 6 to 12 pregnancies per 100 women in a year

The **birth control shot (Depo-Provera)** is given in the arm or buttocks by a health care provider every 3 months.

- **Advantage:** You do not need to take anything every day or do anything before, during, or after sex. You may have no period.
- **Disadvantage:** You may have irregular bleeding or spotting. This often improves after a few months.



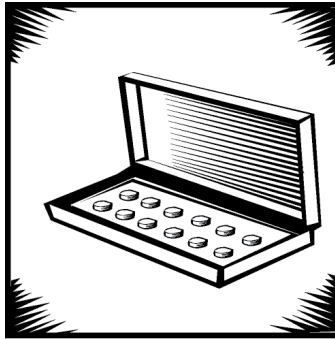
La **inyección anticonceptiva (Depo-Provera)** la administra un proveedor de atención médica en el brazo o en los glúteos cada 3 meses.

- **Ventaja:** No necesita tomar algo todos los días ni hacer nada antes, durante o después de tener relaciones sexuales. Es posible que no tenga menstruaciones.

- **Desventaja:** Es posible que tenga sangrado o manchado irregular. Esto suele mejorar después de unos meses.

Oral contraceptives (birth control pills) contain hormones that prevent pregnancy. You need to swallow a pill at about the same time every day.

- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It can be hard to remember to take a pill every day and get prescription refills on time.



Los anticonceptivos orales (píldoras anticonceptivas) tienen hormonas que previenen el embarazo. Necesita tomarse una píldora aproximadamente a la misma hora todos los días.

- **Ventaja:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventaja:** Puede ser difícil recordar tomar una píldora todos los días y obtener resurtidos de recetas a tiempo.

The **patch (Ortho Evra)** is applied to the skin like a square bandage each week for 3 weeks and then removed for 1 week to allow for a period.

- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It may be hard to keep the patch in place or to change it on time.

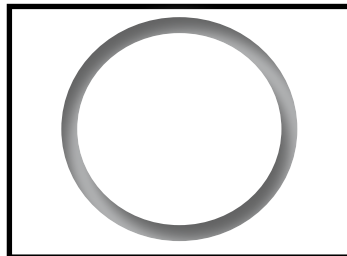
			M
Semana 1 - Parche Week 1 - Patch	X	X	X
Semana 2 - Parche Week 2 - Patch	X	X	X
Semana 3 - Parche Week 3 - Patch	X	X	X
Semana 4 - No usar parche Week 4 - NO Patch	22	23	24

El **parche (Ortho Evra)** se coloca en la piel como una curita cuadrada cada semana por 3 semanas seguidas y luego se quita por 1 semana para permitir el período.

- **Ventaja:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventaja:** Puede ser difícil mantener el parche en su lugar o cambiarlo a tiempo.

The **vaginal ring (NuvaRing)** is a small, flexible ring that is inserted into the vagina to stay in place for 3 weeks. It is then removed for 1 week to allow for a period.

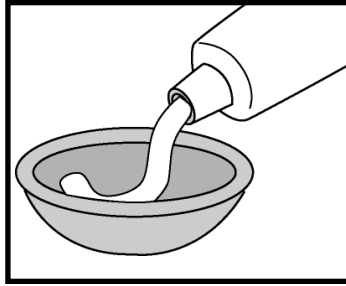
- **Advantage:** Your period may be lighter and less painful.
- **Disadvantage:** It may be hard to keep the ring in place or to change it on time.



El **anillo vaginal (NuvaRing)** es un pequeño anillo flexible que se inserta en la vagina para permanecer ahí por 3 semanas. Luego, se quita por 1 semana para permitir el período menstrual.

- **Ventaja:** Es posible que su período sea más ligero y menos doloroso.
- **Desventaja:** Puede ser difícil mantener el anillo en su lugar o cambiarlo a tiempo.

The **diaphragm** is a dome-shaped silicone device that is inserted into the vagina before sex and removed 8 hours after sex. A spermicide foam, gel, or cream needs to be used with the diaphragm each time you have sex.

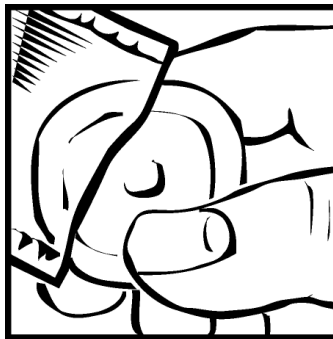


El **diafragma** es un dispositivo de silicona en forma de domo que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se quita 8 horas después. Es necesario usar una espuma, gel o crema espermicida con el diafragma cada vez que tenga relaciones sexuales.

- **Advantage:** The diaphragm is easy to use and you can reuse it many times.
- **Disadvantage:** You need to have the diaphragm and spermicide available and use it correctly each time you have sex.
- **Ventaja:** El diafragma es fácil de usar y lo puede volver a usar todas las veces que quiera.
- **Desventaja:** Necesita tener el diafragma y el espermicida disponibles y usarlos correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

These methods of birth control result in 18 or more pregnancies per 100 women in a year

A **male or female condom** is placed over the penis (male condom) or inserted into the vagina (female condom). The condom blocks the sperms' movement into the uterus (womb).



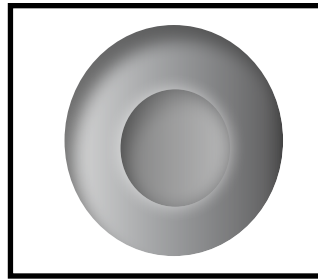
Estos métodos anticonceptivos dan como resultado entre 18 o más embarazos por cada 100 mujeres al año

Un **condón con el que se cubre el pene** (condón masculino) o que se inserta en la vagina (condón femenino). El condón bloquea el movimiento de los espermatozoides hacia el útero (matriz).

- **Advantage:** Both the male and female condom are easy to use and you can buy them over the counter. It is the only birth control method that can protect you against sexually transmitted infections (STIs).
- **Disadvantage:** The condom may leak, break, or have holes. You need to have a condom available and use it correctly each time you have sex.
- **Ventaja:** Tanto el condón femenino como el masculino son fáciles de usar y se pueden comprar de venta libre. Este es el único método anticonceptivo que puede protegerla contra las infecciones de transmisión sexual (STI).
- **Desventaja:** El condón puede gotear, romperse o tener agujeros. Necesita tener el condón disponible y usarlo correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

The **sponge** is a dome-shaped sponge that gets inserted into the vagina before sex and removed 6 hours after sex.

- **Advantage:** The sponge is easy to use and you can buy it over the counter.
- **Disadvantage:** You need to have a sponge available and use it correctly each time you have sex.



La **esponja** es un dispositivo en forma de domo que se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales y se quita 6 horas después.

- **Ventaja:** La esponja es fácil de usar y puede comprarla de venta libre.
- **Desventaja:** Necesita tener una esponja disponible y usarla correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

Emergency contraception pills

These pills can prevent pregnancy when taken up to 5 days after unprotected intercourse. The pills delay ovulation or the release of an egg during the menstrual cycle. Emergency contraception does not affect a pregnancy that has already started and does not cause an abortion. It only prevents pregnancy.

The pills are available in pharmacies and other stores without a prescription. They are not recommended as a regular method of birth control. Talk to your healthcare provider for more information.

Píldoras anticonceptivas de emergencia

Estas píldoras pueden prevenir el embarazo cuando se toman hasta 5 días después de una relación sexual sin protección. Las píldoras retrasan la ovulación o la liberación de un óvulo durante el ciclo menstrual. La anticoncepción de emergencia no afecta a un embarazo que ya ha comenzado ni provoca un aborto. Solo previene el embarazo.

Las píldoras están disponibles en farmacias y otras tiendas sin receta. No se recomiendan como método anticonceptivo habitual. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Natural family planning

Birth control without the use of chemicals (vaginal spermicide or oral contraceptives) or barriers (condoms or diaphragms) is called natural family planning. You need to have regular menstrual cycles (periods) to use natural family planning. It uses body temperature, vaginal discharge, or a calendar of your menstrual cycle to find out which days of each month you are most likely to ovulate or release an egg and get pregnant. You should not have sex during this time. It requires couples to not have sex for a large number of days each month.

When used correctly, natural family planning is about 75% effective. Talk to your healthcare provider for more information.

There are many fertility tracking apps for your phone or tablet to help you identify the time you are fertile and when contraception is most likely.

Planificación familiar natural

El control de la natalidad sin usar productos químicos (espermicidas vaginales o anticonceptivos orales) ni barreras (condones o diafragmas) se llama planificación familiar natural. Necesita tener ciclos menstruales (menstruaciones) regulares para usar la planificación familiar natural. Usa la temperatura del cuerpo, el flujo vaginal o un calendario de su ciclo menstrual para saber qué días de cada mes tiene más probabilidades de ovular o liberar un óvulo y quedar embarazada. No debe tener relaciones sexuales durante este tiempo. Es necesario que las parejas no tengan relaciones sexuales durante un gran número de días cada mes.

Cuando se usa correctamente, la planificación familiar natural tiene una efectividad de aproximadamente el 75 %. Hable con su proveedor de atención médica para obtener más información.

Existen muchas aplicaciones de seguimiento de la fertilidad para su teléfono o tableta que la ayudan a identificar el momento fértil y cuándo es más probable que use la anticoncepción.

Este recurso es solo para fines informativos. Habla con tu proveedor de atención médica si tienes alguna pregunta sobre tu atención. Para obtener más información, comuníquese con la Biblioteca para obtener información médica al 614-293-3707 o health-info@osu.edu.

This resource is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care. For more education, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.