

Control de la Natalidad: LA OPCIÓN ES TUYA

Puedes elegir si vas a tener hijos y cuándo. Si éste no es el momento apropiado para que tú y tu pareja tengan un bebé, hay maneras en que puedes prevenir el embarazo. El modo más seguro es no tener relaciones sexuales. Pero si las tienes, puedes usar uno de los métodos de control de la natalidad que se listan a continuación:

- Condones para hombres o mujeres
- Espermicida
- Diafragma
- Píldoras anticonceptivas
- Depo-Provera (o “la inyección”)
- Parche
- Anillo vaginal
- Implante
- DIU
- Planificación familiar natural
- Collares del ciclo
- Anticoncepción de emergencia

¿Cuál es el mejor para ti? El mejor método anticonceptivo es aquel que puedas usar de la manera correcta cada vez que deseas prevenir el embarazo. Para ayudarte a decidir, piensa qué es lo adecuado para ti:

- ¿Cuán importante es no quedar embarazada ahora? ¿Da buenos resultados?
- ¿Con qué frecuencia tienes relaciones sexuales? ¿Son planificadas o no planificadas?
- ¿Con qué frecuencia necesitarás usar este método? ¿Recordarás tomarlo o utilizarlo todas las veces necesarias?
- ¿Este método es seguro para ti? ¿Tiene efectos secundarios?
- ¿Te protege contra el VIH y las ETS (enfermedades de transmisión sexual)?
- ¿Tu pareja debe cooperar para que el método funcione?
- ¿Alguien se enojaría o intentaría lastimarte por usar un método anticonceptivo?
- ¿Es este método adecuado para tus creencias religiosas o morales?
- ¿Necesitarás una receta o puedes comprarlo en la farmacia?
- ¿Cuánto cuesta? ¿Lo cubrirá tu seguro de salud?
- ¿Cómo funciona? ¿Te resultará fácil de usar?
- ¿Te resultará cómodo usarlo?
- ¿Lo usarás?

Tu pareja o tus padres quizás puedan ayudarte a elegir qué es lo adecuado para ti. Tal vez desees probar diferentes métodos para descubrir qué resulta mejor para ti y tu pareja. También puedes pedir a tu proveedor ayuda para hablar con tu pareja para usar condones u otro método anticonceptivo.

Si te fuerzan a tener relaciones sexuales o si tienes miedo de que alguien pueda lastimarte por usar un método anticonceptivo para evitar quedar embarazada, puedes consultarlo con tu proveedor o llamar a la línea directa del **Centro para Crisis por Violación** para pedir ayuda: **1-800-841-8371** (Inglés, traducción disponible); **Español: 1-800-223-5001**; **Teléfono de Texto (TTY): 617-492-6434**.

Para mayor información sobre la eficacia de cada método, los tipos de efectos secundarios que podría tener y cómo usarlo correctamente, consulta con tu médico, enfermera, partera o consejero de planificación familiar (proveedor de cuidados de salud). O llama al **617-624-6060** o visita www.mass.gov/dph/familyplanning para buscar un proveedor cercano.



Métodos de barrera

Estos métodos previenen el embarazo poniendo un obstáculo (barrera) que impide que el semen del hombre llegue al óvulo de la mujer.

Condomes (para hombres): Un condón es una funda delgada de látex o plástico que se desenrolla sobre el pene erecto antes de las relaciones sexuales para impedir que el semen entre en la vagina. Puedes comprar condones en cualquier farmacia. Los centros de salud pueden dar condones gratis o a bajo precio.*



Condomes femeninos (para mujeres): El condón femenino es una bolsita plástica con un anillo flexible en cada extremo. El extremo cerrado se pone en el interior de la vagina y el extremo abierto queda justo afuera. El condón femenino impide que el semen entre en la vagina. Algunas farmacias los venden. Los centros de salud pueden dar condones gratis o a bajo precio.*

*Los condones de látex y plástico también pueden prevenir la infección por VIH y otras enfermedades transmitidas por sexo oral, vaginal y anal. Los condones naturales no se recomiendan para la prevención de enfermedades.

Diafragma (para mujeres): El diafragma es un receptáculo de caucho, redondeado y flexible, que cubre el cuello uterino de la mujer (la apertura al útero) e impide que el semen ingrese en el útero. Se pone un espermicida en el diafragma y luego se lo inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales. El espermicida destruye los espermatozoides. Tienes que dejarte el diafragma puesto por lo menos durante 6 horas después de tener relaciones sexuales. Un médico o una enfermera tiene que examinarte para asegurar que tu diafragma sea del tamaño correcto.



Espermicidas (para mujeres): Los espermicidas previenen el embarazo destruyendo los espermatozoides. Los espermicidas vienen en diferentes formas, tales como espuma, jalea, crema, esponja y gel anticonceptivo. Tienes que ponerte los espermicidas en la vagina antes de las relaciones sexuales. Puedes comprar espermicidas en cualquier farmacia. Son más eficaces cuando se usan con un condón o diafragma.

ADVERTENCIA: Los espermicidas previenen el embarazo, pero pueden aumentar tu riesgo de infección por VIH. Contienen una sustancia química (Nonoxynol-9) que puede irritar la piel del interior o de alrededor de la vagina. Si quieres usar espermicidas para prevenir el embarazo, habla con tu médico o enfermera sobre tu riesgo de infección por VIH.

Para prevenir el VIH y otras ETS, usa un condón

Los condones de látex o plástico son los únicos métodos anticonceptivos que además son muy eficaces para prevenir la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si usas otros tipos de control de la natalidad pero además quieres protegerte del VIH y otras ETS, usa un condón junto con tu método anticonceptivo.

Métodos anticonceptivos después de tener un bebé

Si acabas de tener un bebé o estás amamantando, puedes necesitar usar un método anticonceptivo para prevenir el embarazo. Pregunta a tu médico o enfermera qué tipos de métodos anticonceptivos puedes usar para no volver a quedar embarazada hasta que quieras hacerlo.

Anticoncepción de emergencia

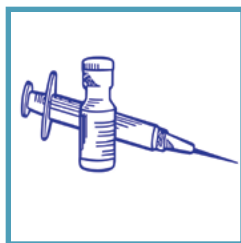
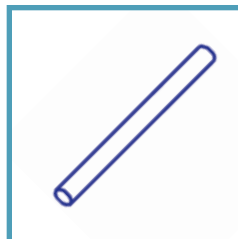
La anticoncepción de emergencia puede prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales, pero sólo si la usas lo más pronto posible – dentro de un par de días después. Si tuviste relaciones sexuales sin protección (sin usar un método anticonceptivo), te forzaron a tenerlas o crees que tu método anticonceptivo no funcionó, tal vez puedas usar anticoncepción de emergencia.



Métodos hormonales

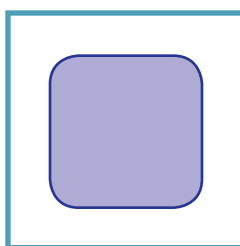
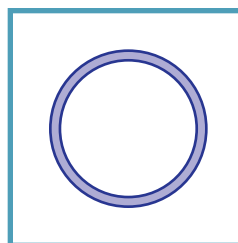
Estos métodos usan hormonas para impedir la liberación de óvulos o dificultar la llegada del espermato a un óvulo.

El implante (para mujeres): El implante es un dispositivo plástico pequeño y delgado que contiene una hormona que puede prevenir el embarazo durante un plazo de hasta 3 años. Un médico o enfermera coloca el implante debajo de la piel, en el brazo de la mujer. El implante debe ser retirado del brazo por un médico o enfermera cuando estés lista para dejar de usarlo.



La "inyección" o Depo-Provera (para mujeres): Un médico o enfermera te da una inyección de una hormona para prevenir el embarazo durante 3 meses. Para que este método siga funcionando tienen que seguir dándote estas inyecciones cada tres meses.

Anillo vaginal (para mujeres): Este anillo transparente y flexible contiene hormonas que previenen el embarazo. Te lo pones en la vagina y lo dejas puesto durante tres semanas. En la cuarta semana te lo quitas y entonces comenzará tu período. Al final de la cuarta semana te pones un anillo nuevo y el proceso vuelve a iniciarse. Es necesario que un médico o una enfermera te dé una receta.



El parche (para mujeres): El parche contiene hormonas que previenen el embarazo. Pegas el parche en tu piel y lo cambias una vez por semana durante tres semanas. En la cuarta semana no usas el parche y entonces comenzará tu período. Durante la cuarta semana no usas el parche y entonces comenzará tu período. Sin la receta de un médico o enfermera, no podrás obtener el parche.

Píldoras anticonceptivas (para mujeres): Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas que previenen el embarazo. Tienes que tomar una píldora cada día. Cuando termines de tomar tu paquete de píldoras, comenzará tu período. Al poco tiempo, tienes que comenzar un nuevo paquete de píldoras. Sin la receta de un médico o enfermera, no podrás obtener píldoras anticonceptivas.



Para prevenir el VIH y otras ETS, usa un condón

Los condones de látex o plástico son los únicos métodos anticonceptivos que además son muy eficaces para prevenir la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si usas otros tipos de control de la natalidad pero además quieres protegerte del VIH y otras ETS, usa un condón junto con tu método anticonceptivo.

Métodos anticonceptivos después de tener un bebé

Si acabas de tener un bebé o estás amamantando, puedes necesitar usar un método anticonceptivo para prevenir el embarazo. Pregunta a tu médico o enfermera qué tipos de métodos anticonceptivos puedes usar para no volver a quedar embarazada hasta que quieras hacerlo.

Anticoncepción de emergencia

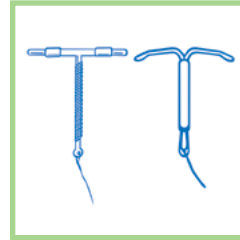
La anticoncepción de emergencia puede prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales, pero sólo si la usas lo más pronto posible – dentro de un par de días después. Si tuviste relaciones sexuales sin protección (sin usar un método anticonceptivo), te forzaron a tenerlas o crees que tu método anticonceptivo no funcionó, tal vez puedas usar anticoncepción de emergencia.



Otros métodos

MÉTODOS INTRAUTERINOS: Estos métodos se colocan dentro del útero de la mujer para evitar el contacto entre el óvulo y el espermatozoide.

DIU (para mujeres): DIU son las siglas de dispositivo intrauterino. Un DIU es un dispositivo pequeño hecho de plástico que un médico o una enfermera pone dentro del útero de la mujer. Hay dos tipos diferentes de DIU. Uno contiene cobre y el otro una hormona para prevenir el embarazo. Un DIU puede dejarse puesto durante 3-10 años, según el tipo.



MÉTODOS PERMANENTES: Estos métodos duran por el resto de tu vida. Son para las personas que están seguras de que nunca querrán tener hijos en el futuro.

Ligadura de trompas y Essure® (para mujeres): La ligadura de trompas (esterilización tubárica) y Essure® son dos procedimientos médicos diferentes que bloquean las trompas de Falopio de la mujer para que los óvulos no puedan hacer contacto con los espermatozoides. Un médico debe hacer ambos procedimientos.

Vasectomía (para hombres): La vasectomía es una operación hecha por un médico. En el hombre, los tubos por donde pasa el semen se cortan o bloquean para que no liberen espermatozoides cuando eyacula (acaba) durante el coito.

MÉTODOS NATURALES: La pareja debe tener buena comunicación y colaborar para que estos métodos den un resultado óptimo.

Abstinencia (para mujeres y hombres): Abstinencia significa no tener relaciones sexuales en ningún momento. Para algunas personas, no tener relaciones sexuales es la mejor manera de prevenir un embarazo. Practicada correctamente, la abstinencia es muy eficaz en la prevención del embarazo, la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

Planificación familiar natural (para mujeres y hombres): Un médico o una enfermera te enseña a seguir los cambios de tu ciclo menstrual a lo largo del mes, para que puedas entender en qué días tienes la mayor probabilidad de quedar embarazada. Entonces tú y tu pareja pueden prevenir el embarazo usando un método anticonceptivo de barrera o evitando tener relaciones sexuales en los días cuando tienes más probabilidad de quedar embarazada.



Collares de ciclo (para mujeres): Los collares de ciclo son una tira de cuentas de colores que puedes usar para llevar un registro de los días en que tienes la mayor probabilidad de quedar embarazada. Cada día, mueves un anillo alrededor de las cuentas para contar los días de tu ciclo menstrual. Los días en que es más probable que quedes embarazada, tú y tu pareja no deben tener relaciones sexuales, o deben usar un método de barrera para prevenir el embarazo.

Otras opciones: Habla con tu proveedor acerca de cómo y cuándo el amamantamiento y el coito interrumpido (retiro) pueden disminuir tus probabilidades de quedar embarazada. Cuando se usan correctamente, estas opciones pueden ayudar a prevenir el embarazo, pero pueden funcionar mejor cuando se usan junto con otro método anticonceptivo.

Para prevenir el VIH y otras ETS, usa un condón

Los condones de látex o plástico son los únicos métodos anticonceptivos que además son muy eficaces para prevenir la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si usas otros tipos de control de la natalidad pero además quieres protegerte del VIH y otras ETS, usa un condón junto con tu método anticonceptivo.

Métodos anticonceptivos después de tener un bebé

Si acabas de tener un bebé o estás amamantando, puedes necesitar usar un método anticonceptivo para prevenir el embarazo. Pregunta a tu médico o enfermera qué tipos de métodos anticonceptivos puedes usar para no volver a quedar embarazada hasta que quieras hacerlo.

Anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia puede prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales, pero sólo si la usas lo más pronto posible – dentro de un par de días después. Si tuviste relaciones sexuales sin protección (sin usar un método anticonceptivo), te forzaron a tenerlas o crees que tu método anticonceptivo no funcionó, tal vez puedas usar anticoncepción de emergencia.

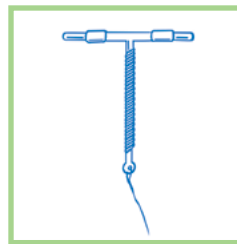


Anticoncepción de emergencia

La anticoncepción de emergencia (EC) puede prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales, pero sólo si la usas lo más pronto posible—dentro de un par de días después. Puedes usar la EC si:

- tuviste relaciones sexuales sin protección (sin usar un método anticonceptivo)
- te forzaron a tener relaciones sexuales, o
- crees que tu método anticonceptivo no funcionó (por ejemplo, el condón se rompió, olvidaste tomar tu método anticonceptivo a tiempo, etc.).

Inserción de DIU de emergencia (para mujeres): Dentro de los 5 días después de las relaciones sexuales sin protección, te pueden insertar un DIU para prevenir el embarazo. El DIU es un dispositivo pequeño hecho de plástico flexible y cobre que un médico o una enfermera coloca dentro del útero de la mujer. Dado que el DIU puede prevenir el embarazo por hasta diez años (o hasta que se extraiga), este método anticonceptivo seguro y altamente eficaz también quizás sea la forma más económica para prevenir el embarazo a largo tiempo.



Píldora anticonceptiva de emergencia (EC, en inglés)

(para mujeres): A veces conocida como “la píldora del día después” o Plan B®, la píldora EC es una dosis única anticonceptiva que previene el embarazo después de tener relaciones sexuales. La EC puede dar resultado hasta 5 días (120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección pero funciona mejor si la tomas dentro de las primeras 12 horas después de tener relaciones sexuales sin protección.

Hombres y mujeres de todas las edades pueden comprar las píldoras EC rápidamente de la mayoría de las farmacias, en estantes o mostradores, sin tener que atenderse primero con un médico.

- Las mujeres pueden obtener un DIU o píldoras EC de un médico o clínicas de planificación familiar. Pídele a tu proveedor hoy si deseas obtener un paquete extra de píldoras EC para llevarte a casa para uso posterior.
- Las mujeres menores de 17 años de edad u otras que requieran ayuda para obtener una receta de un método anticonceptivo de bajo costo pueden dirigirse a un farmacéutico especialmente capacitado:
www.mass.gov/emergencycontraception

CONSULTA CON TU PROVEEDOR O FARMACÉUTICO HOY SOBRE LAS PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA (EC) para obtener el método más efectivo fácil y rápidamente al mejor precio cuando lo necesites. **¡NO ESPERES! TOMA LAS PÍLDORAS EC CUANTO ANTES DESPUÉS DE TENER RELACIONES SEXUALES SIN PROTECCIÓN.**

Para prevenir el VIH y otras ETS, usa un condón

Los condones de látex o plástico son los únicos métodos anticonceptivos que además son muy eficaces para prevenir la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si usas otras formas de control de la natalidad pero además quieres protegerte del VIH y otras ETS, usa un condón junto con tu método anticonceptivo.

Para mayor información sobre la eficacia de cada método, los tipos de efectos secundarios que podría tener y cómo usarlo correctamente, consulta con tu médico, enfermera, partera o consejero de planificación familiar (proveedor de cuidados de salud). O comunícate con:

Para encontrar otros programas de asesoramiento y servicios cerca, llama a (Inglés, traducción disponible):

Línea de ayuda para VIH/SIDA/ETS/Hepatitis:

(HIV/AIDS/STD/Hepatitis Helpline)
1-800-235-2331
Teléfono de Texto (TTY):
617-437-1672

Línea directa para casos de violencia doméstica:

(Domestic Violence Hotline)
1-877-785-2020
Teléfono de Texto (TTY):
1-877-521-2601

Línea directa de asistencia a víctimas de violación:

(Rape Crisis Hotline)
1-800-841-8371 (Inglés)
1-800-223-5001 (Español)
Teléfono de Texto (TTY):
617-492-6434



Los programas de planificación familiar de Massachusetts ofrecen estos servicios:

- Información y suministros de control de la natalidad
- Exámenes de senos, pruebas Pap y otros exámenes médicos
- Pruebas de embarazo y asesoramiento
- Pruebas y tratamiento de ETS
- Información, asesoramiento y pruebas de VIH
- Anticoncepción de emergencia

Estos servicios son **confidenciales** y **privados** para todos los clientes, incluyendo a adolescentes, y es posible que estén disponibles a un **bajo costo** o **sin costo** alguno para ti.



Podemos ayudarte a encontrar a alguien que pueda hablar contigo en tu idioma. Si no hablas inglés y necesitas hablar con alguien en español, puedes decir, "I need to speak to someone in Spanish" (Necesito hablar con alguien en español) (o cualquier otro idioma).

Si te fuerzan a tener relaciones sexuales o si tienes miedo de que alguien pueda lastimarte por usar un método de control de la natalidad para evitar quedar embarazada, puedes decírselo a tu proveedor o llamar a los siguientes números de teléfono:

ÁREA METROPOLITANA DE BOSTON

ABCD Family Planning

(Planificación Familiar ABCD)

Greater Boston, Chelsea, Quincy, Revere y Waltham: 617-348-6251

Teléfono de Texto (TTY): 617-423-9215

www.bostonabcd.org

Cambridge Health Alliance Family Planning

(Planificación Familiar de la Alianza de Salud de Cambridge)

Cambridge, Everett, Malden, Revere y Somerville: 617-591-6746

www.challiance.org

Joseph M. Smith Community Health Center

(Centro de Salud Comunitaria Joseph M. Smith)

Allston y Waltham: 617-783-0500

www.jmschc.org

Manet Community Health Center

(Centro de Salud Comunitaria Manet)

Hull, Quincy, y Tauton: 617-690-6400

www.manetchc.org

Planned Parenthood League of MA

(Liga Planned Parenthood de MA)

Boston: 617-616-1600 o

1-800-258-4448

Teléfono de Texto (TTY): 617-787-3276

www.pplm.org

ÁREA CENTRAL DE MASSACHUSETTS

Harrington Memorial Hospital

(derivaciones clínicas y educación)

Southbridge: 508-765-9771

www.harringtonswp.org

Montachusett Opportunity Council

(Consejo de Oportunidad de Montachusett)

(derivaciones clínicas y educación)

Fitchburg: 978-343-6259

Teléfono de Texto (TTY): 978-345-7205

www.mocinc.org

Planned Parenthood League of MA

(Liga Planned Parenthood de MA)

Fitchburg, Marlborough, Milford y

Worcester: 617-616-1660 o

1-800-258-4448

Teléfono de Texto (TTY): 617-787-3276

www.pplm.org

ZONA NORDESTE DE MASSACHUSETTS

Health Quarters

(Oficinas Centrales de Salud)

Beverly, Haverhill, Lawrence, Lowell,

Lynn y Salem: 1-800-297-PREVENT

(1-800-297-7738)

www.healthq.org

ZONA SUDESTE DE MASSACHUSETTS

Citizens for Citizens, Inc.

Fall River y Taunton: 508-673-2400

www.cfcinc.org/fp

Health Imperatives

(Imperativos de Salud)

Attleboro, Brockton, Falmouth,

Hyannis, Nantucket, New Bedford,

Plymouth, Vineyard Haven, Wareham

y Weymouth: 508-583-3005

www.healthimperatives.org

ZONA OESTE DE MASSACHUSETTS

Caring Health Center, Inc.

Springfield: 413-739-1100

Teléfono de Texto (TTY): 413-739-1996

www.caringhealth.org

Planned Parenthood League of MA

(Liga Planned Parenthood de MA)

Springfield: 617-616-1660 o

1-800-258-4448

Teléfono de Texto (TTY): 617-787-3276

www.pplm.org

Tapestry Health

Amherst, Greenfield, Holyoke, North Adams,

Northampton, Pittsfield y Springfield:

413-586-2016 o 1-800-696-7752

www.tapestryhealth.org

Para encontrar otros programas de asesoramiento y servicios cerca, llama a (Inglés, traducción disponible):

Línea de ayuda para VIH/SIDA/ETS/Hepatitis:

(HIV/AIDS/STD/Hepatitis Helpline)

1-800-235-2331

Teléfono de Texto (TTY): 617-437-1672

Línea directa para casos de violencia doméstica:

(Domestic Violence Hotline)

1-877-785-2020

Teléfono de Texto (TTY): 1-877-521-2601

Línea directa de asistencia a víctimas de violación:

(Rape Crisis Hotline)

1-800-841-8371 (Inglés)

1-800-223-5001 (Español)

Teléfono de Texto (TTY): 617-492-6434

