

Women & Infants

New England's premier hospital for women and newborns
101 Dudley Street
Providence, Rhode Island 02905-2449
401-274-1100
womenandinfants.org

A Care New England Hospital
A Major Teaching Affiliate of The Warren Alpert Medical School of Brown University



Women & Infants Hospital of Rhode Island

2 Dudley Street
Providence, Rhode Island 02905-3200
(401) 274-1122, EXT. 42740, 42741



Planificación Familiar

Women & Infants Hospital of Rhode Island
A Care New England Hospital
A Major Teaching Affiliate of The Warren Alpert Medical School of Brown University



101 Dudley Street
Providence, Rhode Island 02905-2449

401-274-1100
womenandinfants.org

Women & Infants

New England's premier hospital for women and newborns

Planificación Familiar

Esta guía está diseñada para ayudarle a tomar una decisión sopesada sobre el método anticonceptivo que empleará. A continuación, le presentamos una descripción breve de sus opciones. Su proveedor de cuidados de salud es la persona más indicada para responder cualquier pregunta que tenga.

Los siguientes métodos anticonceptivos están permitidos en la actualidad. Es posible que algunos no estén disponibles en estos momentos. Cada método tiene grados de efectividad, ventajas y desventajas distintos. Además, el método anticonceptivo que usted escoja dependerá de sus propios sentimientos, estilo de vida y plan de vida.

RECORDATORIO: La mayoría de los métodos anticonceptivos no brinda protección contra las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el VIH. Asegúrese de informarse sobre los detalles específicos al método que desea usar. Para protegerse contra las ITS y el VIH, usted debe utilizar un condón además de su método anticonceptivo regular.

Para comunicarse con nosotros

Para hablar con un consejero, por favor llame al 274-1122, extensión 42740 ó 42741. Si contesta nuestro servicio automático, por favor deje un mensaje y nos comunicaremos con usted. Necesita una cita para recibir los servicios de consejería.

Nuestra ubicación

La oficina de Planificación Familiar en el Centro de Atención Primaria para Mujeres (Women's Primary Care Center) está ubicada en el quinto piso del Centro de Cuidados Cooperativo (Cooperative Care Center), en Dudley Street #2, Providence.

Servicios

La oficina de Planificación Familiar del Centro de Atención Primaria para Mujeres del Women & Infants ofrece los servicios siguientes:

- Educación y consejería sobre los métodos anticonceptivos que están disponibles para las pacientes que visitan el Centro de Atención Primaria para Mujeres a fin de recibir servicios ginecológicos y obstétricos
- Los servicios de consejería están a la disposición de todas las pacientes que visitan el Centro de Atención Primaria para Mujeres y solicitan información sobre esterilización
- Material educativo sobre todas las áreas del cuidado reproductivo
- Prevención contra las ITS (infecciones de transmisión sexual) y educación sobre sexo segura
- Condomes gratuitos
- Consejería previa y posterior a la prueba de VIH
- Se ofrecen pastillas anticonceptivas de emergencia a todas las pacientes que cumplan con los requisitos
- Disponibilidad de servicios de consejería telefónica durante horas laborales
- Disponibilidad de servicios en español
- Citas para chequeos médicos y otros servicios en el Centro de Atención Primaria para Mujeres

Anticonceptivos Orales

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Píldora Anticonceptiva (estrógeno + progestina)	92%-99%	La píldora se toma diariamente. Inhibe la ovulación (no se libera el óvulo), espesa la mucosidad cervical lo que evita que el espermatozoide entre al útero, y altera el recubrimiento del útero.	<ul style="list-style-type: none"> • Es efectivo cuando se usa correctamente. • Reversible. • Regula los períodos. • Disminuye los dolores de menstruación. • Reduce el riesgo de contraer cáncer ovárico y endometrial. • Seguro para la mayoría de las mujeres. Las complicaciones graves son poco frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe tomarse a diario. • Posibles dolores de cabeza ligeros, dolor en los senos, malestar estomacal, sobre todo al principio. Generalmente desaparecen. • Debido al incremento del riesgo de enfermedades circulatorias, incluyendo los coágulos de sangre, no es recomendable para mujeres mayores de 35 años que fuman.
Mini Píldora (sólo progestina)	92%-99%	Igual al anterior.	<ul style="list-style-type: none"> • Píldora preferida por las mujeres que están amamantando. • Reversible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ser tomada todos los días a la misma hora. • Ligeramente menos efectiva que la píldora que contiene tanto estrógeno como progestina.

3

Parches Cutáneos Anticonceptivos

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Ortho-Evra	92%-99%	Parche similar a una curita que se coloca sobre la piel. Libera estrógeno y progestina en el cuerpo. Se reemplaza semanalmente. Se usa durante 3 semanas en un ciclo. Inhibe la ovulación. (no se libera el óvulo), espesa la mucosidad cervical lo que evita que el espermatozoide entre al útero, y altera el recubrimiento del útero.	<ul style="list-style-type: none"> • Método fácil, sólo necesita recordarse semanalmente. • Reversible. • Regula los períodos. • Disminuye los dolores de menstruación. • Seguro para la mayoría de las mujeres. Las complicaciones graves son poco frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ser cambiado semanalmente. El parche puede provocar erupciones en la piel. • Posibles dolores de cabeza ligeros, dolores en los senos, malestar estomacal, sobre todo al principio. Generalmente desaparecen. • Debido al incremento del riesgo de enfermedades circulatorias, incluyendo los coágulos de sangre, no es recomendable para mujeres mayores de 35 años que fuman. • La efectividad se reduce ligeramente en mujeres que pesan más de 198 libras.

4

Anticonceptivos de Inserción Vaginal

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
NuvaRing	92%-99%	Anillo pequeño y flexible que se inserta en la vagina. Libera estrógeno y progestina en el cuerpo. Permanece en la vagina por 3 semanas, se remueve 1 semana. Inhibe la ovulación (no se libera el óvulo), espesa la mucosidad cervical lo que evita que el espermatozoide entre al útero, y altera el recubrimiento del útero.	<ul style="list-style-type: none"> • Método fácil, sólo debe recordarse mensualmente. • Menos efectos secundarios hormonales que la píldora. • Reversible. • Regula los períodos. • Disminuye los dolores de menstruación. • Seguro para la mayoría de las mujeres. Las complicaciones graves son poco frecuentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ser cambiado mensualmente. • Posibles dolores de cabeza ligeros y en los senos, malestar estomacal, sobre todo al principio. Generalmente desaparecen. • Debido al incremento del riesgo de enfermedades circulatorias, incluyendo los coágulos de sangre, no es recomendable para las mujeres mayores de 35 años que fuman.

5

Inyecciones

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Depo Provera	97%-99%	<ul style="list-style-type: none"> • Progestina de larga duración. Se inyecta en el músculo. Inhibe la ovulación (no se libera el óvulo), espesa la mucosidad cervical lo que evita la entrada del espermatozoide, y altera el recubrimiento del útero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dada cada 3 meses (11-13 semanas). • No necesita recordarse diariamente. • Reversible. • Segura durante lactancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Debe ir a la clínica cada 3 meses para recibir la inyección. • Después de parar las inyecciones, algunas mujeres pueden tardar algunos meses para salir embarazadas. • Manchado y sangrado imprevisto ocurren frecuentemente en los primeros meses y luego paran. • Posibilidad de aumento de peso gradual. • Puede predisponer a las mujeres a tener huesos débiles si se usa a largo plazo.

6

Implantes

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Implanon	99%	Varilla insertada bajo la piel de la parte superior del brazo. Libera progestina en el cuerpo. Inhibe la ovulación (no se libera el óvulo), espesa la mucosidad cervical lo que evita que el espermatozoide entre, y altera el recubrimiento del útero.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua hasta 3 años. • No necesita recordarse diariamente. • Reversible. • Seguro durante lactancia. 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere de un procedimiento de inserción. • Posible sangrado ligero o manchado imprevisto, o se para el sangrado mensual. El patrón de sangrado será impredecible.

7

Dispositivo Intrauterino (DIU)

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Paragard (DIU de cobre)	99%	Pequeño aparato flexible insertado en el útero por un proveedor médico. Evita que el espermatozoide fertilice el óvulo.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua hasta 10 años. • No necesita recordarse diariamente. • Reversible. • Sin hormonas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere de un procedimiento de inserción. • Posibilidad de sangrado mensual más abundante y prolongado, sobre todo al principio.
Mirena (DIU de progestina)	99%	Pequeño aparato flexible insertado en el útero por un proveedor médico. Evita que el espermatozoide fertilice el óvulo. Altera el recubrimiento del útero.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua hasta 5 años. • No necesita recordarse diariamente. • Posibilidad de sangrado mensual más ligero y con menos dolor. • Reversible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere de un procedimiento de inserción. • Posible ocurrencia de manchado y sangrado imprevisto en los primeros meses.
Skyla	99%	Dispositivo pequeño y flexible para ser insertado en el útero por un profesional médico. Evita que los espermatozoides fecunden el óvulo. Adelgaza el revestimiento del útero.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua por hasta 3 años. • No es necesario acordarse diariamente. • Posible disminución de dolores y sangrado menstruales. • Reversible. 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere procedimiento de inserción. • En los primeros meses puede haber goteo y sangrado entre menstruaciones.

8

Métodos de Barrera

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Condón Masculino	85%-98%	Se usa en el pene masculino. Evita que el espermatozoide entre en la vagina.	<ul style="list-style-type: none"> • La mejor protección contra las ITS (infecciones de transmisión sexual) y el VIH. • Bajo costo. • Se obtiene fácilmente. • Fácil de usar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede disminuir sensación. • Puede romperse. • Debe usarse correctamente y de manera consistente cada vez que se sostengan relaciones sexuales.
Condón Femenino	79%-95%	Se inserta en la vagina. Evita que el espermatozoide entre en la vagina.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección contra ITS y VIH. • Puede insertarse antes de sostener relaciones sexuales. • Controlado por la mujer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser difícil de usar. • Puede ser más visible o menos cómodo que el condón masculino.
Diafragma (con espermicida)	84%-94%	Capuchón de goma pequeño que se introduce hasta cubrir la parte superior de la vagina y el cérvix. Evita la entrada del espermatozoide al cérvix. El espermicida mata el espermatozoide.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede insertarse hasta 6 horas antes de sostener relaciones sexuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser difícil de insertar o remover. • Puede aumentar el riesgo de infección de la vejiga.
Casquillo Cervical (con espermicida)	84%-94%	Casquillo en forma de dedal que cubre el cérvix. Evita que el espermatozoide entre al cérvix. El espermicida mata el espermatozoide.	<ul style="list-style-type: none"> • Puede insertarse hasta 48 horas antes de sostener relaciones sexuales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser difícil de insertar o remover. • Menor efectividad en mujeres que han tenido hijos.

9

Esponja Espermicida (Today)	68%-91%	Esponja de espuma suave que se inserta en la vagina para cubrir el cérvix. El espermicida mata el espermatozoide.	<ul style="list-style-type: none"> • Se obtiene fácilmente. • Una esponja brinda protección continua hasta 24 horas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede ser difícil de quitar. • Puede causar sequedad vaginal. • Menor efectividad en mujeres que han tenido hijos.
Espermicidas (jaleas, espuma, supositorios, lámina, cremas)	71%-82%	Se inserta en la vagina. Contiene químicos que matan el espermatozoide.	<ul style="list-style-type: none"> • Se obtiene fácilmente. • Buenos resultados cuando se usa con otros métodos de barrera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Necesita aplicarse de nuevo al sostener nueva relación. • Posible irritación de la vagina.
Retiro (coitus interruptus o coito interrumpido)	73%-96%	Evita que el espermatozoide entre a la vagina mediante el retiro del pene del hombre antes de la eyaculación.	<ul style="list-style-type: none"> • Sin costo, medicamento o visitas al proveedor médico. 	<ul style="list-style-type: none"> • El fluido previo a la eyaculación puede contener algunos espermatozoides. • Puede que el hombre no pueda evitar la eyaculación. • Requiere la cooperación del hombre.
Métodos Basados en la Determinación de los Días Fértiles	75%-97%	Identifican los días más fértiles del ciclo menstrual. Las parejas evitan el sexo vaginal o usan un método de barrera durante estos días fértiles.	<ul style="list-style-type: none"> • Sin medicamentos o efectos secundarios. • Participación activa del hombre en la pareja. 	<ul style="list-style-type: none"> • Requiere de entrenamiento y no es adecuado para mujeres con períodos irregulares. • Exige la cooperación del hombre.

Esterilización

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
Ligadura de Trompas (laparoscópica o posparto)	99%	En las mujeres, se cortan o sellan las trompas de Falopio a través de una incisión en el abdomen.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua. • Método permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedimiento quirúrgico. • Método permanente.
Ligadura de Trompas Histeroscópica (Essure)	99%	En las mujeres, se bloquean las trompas de Falopio mediante dispositivos de metal pequeños que se insertan a través de la vagina.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua. • Método permanente. • No se requiere de incisión. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedimiento quirúrgico. • Método permanente. • Use otro método durante los primeros 3 meses hasta que el método empiece a funcionar.
Vasectomía	99%	En los hombres, se cortan y cierran los tubos que transportan los espermatozoides al pene para bloquear su paso.	<ul style="list-style-type: none"> • Protección continua. • Método permanente. 	<ul style="list-style-type: none"> • Procedimiento quirúrgico. • Método permanente. • Use otro método durante los primeros 3 meses hasta que la vasectomía empiece a funcionar.

11

Anticonceptivo de Emergencia

	EFFECTIVIDAD	CÓMO EVITA EL EMBARAZO	EFFECTOS SECUNDARIOS
Plan B (píldora de progestina)	Tratamiento dentro de las 72-120 horas después de relaciones sexuales sin protección. Es más efectivo si se usa en las 24 a 48 horas siguientes de haber mantenido relaciones sexuales sin protección.	Puede inhibir la ovulación (no se libera el óvulo), retrasar la ovulación, evitar la fertilización o prevenir la implantación.	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de náuseas ligeras y cambios temporales en el ciclo menstrual.
DIU Paragard (cobre)	Tratamiento dentro de los 5 días después de relaciones sexuales sin protección. Reduce el riesgo de embarazo en al menos 99%.	Puede evitar la fertilización o la implantación.	<ul style="list-style-type: none"> • Posibilidad de retortijones abdominales y manchado vaginal.

12

