



DESDE BALANCE CREAMOS ESTA GUÍA PORQUE QUEREMOS QUE TODAS LAS PERSONAS TENGAN LA INFORMACIÓN NECESARIA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA ELEGIR CON MÁS HERRAMIENTAS LO QUE SE SIENTA MEJOR PARA CADA QUIÉN Y PARA CADA MOMENTO.

SABEMOS QUE LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA MÉTODO HACEN QUE PUEDEN ACOMODARSE MEJOR A NUESTRAS VIDAS EN DISTINTAS ETAPAS.

LA DECISIÓN SOBRE SI LAS RELACIONES SEXUALES SON CON FINES REPRODUCTIVOS, O NO, DEBE TOMARSE CON TODAS LAS PERSONAS INVOLUCRADAS.

10 PUNTOS CLAVE SOBRE ANTICONCEPCIÓN:

- 1 ES UN ASUNTO DE TODAS LAS PERSONAS**
El acceso a la información, a los métodos, a los servicios e incluso la variedad de anticonceptivos es un asunto complejo en el que toda la sociedad debería involucrarse porque la posibilidad de embarazar o embarazarse está presente en el ciclo de vida de casi todas las personas. Además, las personas podemos ser facilitadoras para el acceso a información, métodos y servicios de otras.
- 2 CADA PERSONA ES DISTINTA**
Todas las personas somos diferentes y nuestras necesidades pueden cambiar con el tiempo. Es importante elegir el método anticonceptivo que se adapte mejor a tus necesidades.
- 3 DOBLE PROTECCIÓN**
Ya que sólo los condones (internos y externos) protegen de adquirir Infecciones de Transmisión Sexual se recomienda tener un método anticonceptivo y reforzar la protección con condón. Recuerda protegerte y hacerte pruebas regularmente, así como hablar abierta y honestamente sobre prácticas, acuerdos y riesgos con nuestras parejas sexuales.
- 4 SON GRATUITOS**
Los servicios públicos de salud deben brindarte una amplia gama de métodos anticonceptivos. No dudes en buscar información y pedirlos.
- 5 EL PLACER ES BIENESTAR**
El placer es un proceso de aprendizaje. Puede evolucionar con el tiempo y según tus parejas sexuales. El descubrimiento de tu propio cuerpo, el autocuidado y la comunicación permiten conocer más sobre lo que te gusta.

- 6 CONSENTIMIENTO**
Asegúrate de que todas las personas implicadas en la relación sexual (incluyéndote) están allí porque quieren. El consentimiento es Afirmativo, Mutuo, Voluntario, Consciente, Específico y Revocable.
- 7 NO OLVIDES EL LUBRICANTE**
El lubricante es importante cuando la lubricación natural es insuficiente. Reduce la posibilidad de dolor y de generar lesiones y mejora la experiencia sexual (especialmente con condón). Si lo vas a usar con condón, debe estar hecho a base de agua.
- 8 ANTES Y DESPUÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES**
Lavarse las manos antes de utilizar un anticonceptivo y orinar después del sexo ayuda a limitar el riesgo de infecciones (cistitis, micosis, ITS).
- 9 ¿CON QUIÉN HABLAR?**
Si no puedes o no quieres hablar de anticoncepción con las personas de tu entorno más cercano, no dudes en acudir a los servicios de salud. Están ahí para ti.
- 10 ¡ES UN DERECHO!**
Es tu derecho elegir el método anticonceptivo que quieras utilizar. También tienes derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva que sean amigables, confidenciales, de calidad, gratuitos y oportunos, así como a recibir información y orientación sobre temas relacionados a tu sexualidad, incluyendo la reproducción. Estos servicios de atención sexual y reproductiva deben brindarse libres de todo tipo de violencia, estigma y discriminación.

TIPS

- 1. PUEDES PROGRAMAR UNA ALARMA PERIÓDICA**
(diaria, semanal, según sea el caso) en tu teléfono que te recuerde la toma o cambio de métodos como las pastillas, el parche, el anillo vaginal.
- 2. LOS ANTICONCEPTIVOS NO DEBEN HACERTE SENTIR MALESTAR O INCOMODIDAD.**
Si después de haber tomado o usado unos meses algún método todavía no te gusta cómo te hace sentir, pide al personal de salud que te recomiende un método anticonceptivo diferente. Algunas personas tienen que probar diferentes tipos de métodos anticonceptivos antes de encontrar el indicado, no permitas que rechacen tu petición o te presionen a quedarte con un método que no te satisface.



	EFICACIA	SE PUEDE APLICAR SIN NECESIDAD DE INVOLUCRAR A PERSONAL DE SALUD	EFICAZ INCLUSO EN CASO DE DAÑOS Y/O VENTOS	NO SE PUEDE DESPRENDER DURANTE EL USO	NO REQUIERE TU AYUDA PARA INSERTARLO	ES LIBRE DE HORMONAS	REQUIERE DURANTE LA PENETRACIÓN	EL CONDÓN QUE NO HAYA SANGRADO PREVIAMENTE	SE PUEDE USAR EN EL PARCHO, INCLUSO SI ESTÁS AMAMANTANDO	PROTEGE CONTRA LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL	USO Y PERIODICIDAD
CONDÓN EXTERNO	85%	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	Debe colocarse antes de cada relación sexual, y cambiarlo después de cada eyaculación. Es importante mantener el sentido boca, vagina, ano y usar un condón nuevo si hay un cambio de sentido (ano, vagina, boca).
CONDÓN INTERNO	79%	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓	-Debe colocarse antes de cada encuentro sexual. -Puedes ponértelo con anticipación y llevarlo hasta 8 horas.
PASTILLAS COMBINADAS	91%	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✗	✗	Se toman diariamente a la misma hora.
PASTILLAS DE SOLO PROGESTINA	91%	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	Se toman diariamente a la misma hora.
PARCHE HORMONAL	91%	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	Se cambia una vez por semana
ANILLO VAGINAL	91%	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	Se cambia cada mes
IMPLANTE HORMONAL	99%	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✗	Se cambia cada 3 o 5 años
INYECCIÓN	94%	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗	Se ponen cada 1 o 3 meses
DIU HORMONAL	99%	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗	✗	Según el modelo, se cambia cada 3, 5 o 7 años.
DIU DE COBRE	99%	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗	Según el modelo, se cambia cada 5-12 años.
LIGADURA DE TROMPAS/VASECTOMÍA	99%	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✗	✗	Procedimiento quirúrgico permanente.
MÉTODOS DE OBSERVACIÓN	76-68%	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗	Una vez asimiladas las observaciones (después de 3 meses aprox.) sólo deben hacerse durante unos 15 días por ciclo.

✗ progestinas ✗ estrógeno y progestina



	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFFECTOS SECUNDARIOS	
CONDÓN EXTERNO	<ul style="list-style-type: none"> Son los únicos métodos que previenen embarazos y protegen contra Infecciones de Transmisión Sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Son gratuitos en los servicios públicos y tienen un precio accesible en farmacias y tiendas. Si cortas los extremos y luego a lo largo, obtienes un rectángulo que te permite dar/recibir sexo oral de forma protegida a una vulva. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas personas mencionan que disminuyen la sensación durante la relación sexual. Usa lubricante para amplificar la experiencia. 	<ul style="list-style-type: none"> Debe colocarse uno nuevo antes de cada relación sexual. No es discreto, se coloca en el acto frente a la pareja.
CONDÓN INTERNO	<ul style="list-style-type: none"> Al combinarse con otros métodos, mejoran la efectividad anticonceptiva. Se pueden colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Se pueden colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas personas pueden sentir irritación en la vagina, la vulva, el pene o el ano cuando usan condones de látex. Esto usualmente es por la fricción, usar más lubricante puede ser de ayuda. Si persiste la molestia es posible que tengas alergia a este material. También existen de otros materiales, pero no son tan populares/accesibles. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas personas pueden sentir irritación en la vagina, la vulva, el pene o el ano cuando usan condones de látex. Esto usualmente es por la fricción, usar más lubricante puede ser de ayuda. Si persiste la molestia es posible que tengas alergia a este material. También existen de otros materiales, pero no son tan populares/accesibles.

TIPOS DE DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU'S)	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFFECTOS SECUNDARIOS	
HORMONAL	<ul style="list-style-type: none"> Es uno de los métodos con mayor porcentaje de eficacia (99%). Aliviar los cólicos menstruales y el síndrome premenstrual (SPM). Puede disminuir tu sangrado. Es común y seguro que algunas personas dejen de menstruar mientras lo usan. Algunas personas lo usan para disminuir los sangrados abundantes o cólicos intensos, tratar los síntomas de la endometriosis y del síndrome de ovario poliquístico (SOP), o simplemente porque no quieren menstruar. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante el periodo de adaptación se pueden experimentar cólicos intensos. Con los cambios en los ciclos se complica identificar un embarazo no deseado. Ante la sospecha es importante realizarse una prueba: si el resultado es positivo, acude a un centro de salud porque existe una mayor probabilidad de que sea un embarazo ectópico, el cual necesita atención médica inmediata por el riesgo a tu salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Dolor cuando se inserta. Cólicos y dolor de espalda durante algunos días. Sangrado entre ciclos. Expulsión parcial o total del DIU (poco frecuente). Perforación uterina (muy inusual). 	<ul style="list-style-type: none"> Ciclos irregulares Ciclos irregulares, más largos y con sangrado abundante. Incremento de cólicos durante el sangrado. Anemia. Complicaciones infecciosas. Reacción cutánea alérgica al DIU.
DE COBRE	<ul style="list-style-type: none"> Es uno de los métodos con mayor porcentaje de eficacia (99%) para prevenir embarazos sin ningún tipo de hormona. Puede ser usado como método de emergencia (y es el más efectivo que existe de este tipo). Si te insertan la T de cobre en las siguientes 120 horas (5 días) después de tener sexo sin protección, tiene una efectividad de más del 99% para prevenir embarazos. 	<ul style="list-style-type: none"> Durante el periodo de adaptación se pueden experimentar cólicos intensos. Con los cambios en los ciclos se complica identificar un embarazo no deseado. Ante la sospecha es importante realizarse una prueba: si el resultado es positivo, acude a un centro de salud porque existe una mayor probabilidad de que sea un embarazo ectópico, el cual necesita atención médica inmediata por el riesgo a tu salud. 	<ul style="list-style-type: none"> Dolor cuando se inserta. Cólicos y dolor de espalda durante algunos días. Sangrado entre ciclos. Expulsión parcial o total del DIU (poco frecuente). Perforación uterina (muy inusual). 	<ul style="list-style-type: none"> Ciclos irregulares Ciclos irregulares, más largos y con sangrado abundante. Incremento de cólicos durante el sangrado. Anemia. Complicaciones infecciosas. Reacción cutánea alérgica al DIU.

MÉTODOS PERMANENTES	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFFECTOS SECUNDARIOS
LIGADURA DE LAS TROMPAS UTERINAS	<ul style="list-style-type: none"> Es permanente. No influye en el desempeño sexual ni en la libido (deseo sexual). 	<ul style="list-style-type: none"> Las trompas se pueden llegar a regenerar después del procedimiento, pero no es muy común. Después de la operación, es necesario esperar entre 3 y 6 meses para que sea efectiva (el tiempo que tardan en desaparecer todos los espermatozoides). Se realizan varios espermogramas para comprobar que no quedan espermatozoides en el semen. Mientras debe utilizarse otro método anticonceptivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Estas cirugías son comunes y tienen pocos riesgos de complicación, sin embargo, como cualquier tipo de intervención quirúrgica sí existen riesgos como: <ul style="list-style-type: none"> Hemorragia. Tener una reacción adversa a la anestesia. Infección, es poco frecuente y se previene con antibióticos y siguiendo indicaciones posteriores.
VASECTOMIA	<ul style="list-style-type: none"> Es permanente. No influye en el desempeño sexual ni en la libido (deseo sexual). 	<ul style="list-style-type: none"> Después de la operación, es necesario esperar entre 3 y 6 meses para que sea efectiva (el tiempo que tardan en desaparecer todos los espermatozoides). Se realizan varios espermogramas para comprobar que no quedan espermatozoides en el semen. Mientras debe utilizarse otro método anticonceptivo. 	<ul style="list-style-type: none"> Estas cirugías son comunes y tienen pocos riesgos de complicación, sin embargo, como cualquier tipo de intervención quirúrgica sí existen riesgos como: <ul style="list-style-type: none"> Hemorragia. Tener una reacción adversa a la anestesia. Infección, es poco frecuente y se previene con antibióticos y siguiendo indicaciones posteriores.

MÉTODOS DE OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD	VENTAJAS	DESVENTAJAS	
MÉTODO DE LA TEMPERATURA	<ul style="list-style-type: none"> te tomas la temperatura por la mañana todos los días antes de levantarte. 	<ul style="list-style-type: none"> No tienen efectos secundarios porque no tomas ningún medicamento. 	<ul style="list-style-type: none"> Requiere un entrenamiento de al menos 3 ciclos menstruales, autodisciplina y un estilo de vida bastante regular.
MÉTODO DEL MOCO CERVICAL	<ul style="list-style-type: none"> checas tu moco cervical/flujo vaginal todos los días. 	<ul style="list-style-type: none"> Son de bajo costo, y te permiten tener mayor contacto con tu cuerpo al reconocer los cambios que se presentan de acuerdo con el momento del ciclo menstrual en el que estés. 	<ul style="list-style-type: none"> Aún si se usan correctamente y combinados entre sí, existe el riesgo de embarazo. Es necesario utilizar métodos de barrera o abstenerse de la penetración vaginal en los días fértiles.
MÉTODO DEL RITMO	<ul style="list-style-type: none"> Anotas tu ciclo menstrual en un calendario. 	<ul style="list-style-type: none"> Son de bajo costo, y te permiten tener mayor contacto con tu cuerpo al reconocer los cambios que se presentan de acuerdo con el momento del ciclo menstrual en el que estés. 	<ul style="list-style-type: none"> Aún si se usan correctamente y combinados entre sí, existe el riesgo de embarazo. Es necesario utilizar métodos de barrera o abstenerse de la penetración vaginal en los días fértiles.

MÉTODOS HORMONALES	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFFECTOS SECUNDARIOS
PASTILLA COMBINADA	<ul style="list-style-type: none"> La acción de las hormonas puede: <ul style="list-style-type: none"> Regular los ciclos menstruales. Aliviar o reducir los cólicos menstruales y el síndrome premenstrual (SPM). Disminuir el sangrado menstrual. Ayudar a prevenir el acné, la deficiencia de hierro (anemia), el adelgazamiento de los huesos, los quistes en los pechos y en los ovarios, y algunos tipos de cáncer. 	<ul style="list-style-type: none"> Su consumo es discreto. Puedes usar la píldora combinada para controlar tu sangrado o saltártelo de manera segura. Se deben tomar diariamente en el mismo horario. En caso de olvido por 12 horas o más, deja de proteger contra un embarazo no deseado y será necesario recurrir a otro método. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas personas pueden tener: <ul style="list-style-type: none"> Dolores de cabeza. Náuseas. Sensibilidad en los pechos.
PASTILLA DE SOLO PROGESTINA	<ul style="list-style-type: none"> Recomendada para quienes no toleran el aporte de estrógenos de la pastilla combinada, el anillo vaginal o el parche hormonal. También para quienes están amamantando y/o padecen migrañas. 	<ul style="list-style-type: none"> Puedes usarlo para saltarte el periodo (evitar que te baje) de manera segura. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas personas pueden tener: <ul style="list-style-type: none"> Reacciones en la piel en la zona donde se pone el parche (comezón, resequedad, dolor, hinchazón o salpullido).
PARCHE HORMONAL	<ul style="list-style-type: none"> Puedes usarlo para controlar tu sangrado o saltártelo de manera segura. Usualmente hace que tus ciclos sean más regulares y tu sangrado ligero. 	<ul style="list-style-type: none"> Debe guardarse en un lugar a temperatura ambiente y sin luz solar directa. Si han pasado más de 4 meses, deberán refrigerarse. 	<ul style="list-style-type: none"> Algunas personas pueden tener: <ul style="list-style-type: none"> Más humedad en la vagina.
ANILLO VAGINAL	<ul style="list-style-type: none"> Uno de los métodos anticonceptivos con mayor porcentaje de eficacia (99%). Muchas personas que usan la inyección, sobre todo la trimestral, dejan de tener sangrado. 	<ul style="list-style-type: none"> Se necesita un profesional de salud para su colocación y retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> El más común es dejar de sangrar, sobre todo en el primer año, pero algunas personas pueden tener: <ul style="list-style-type: none"> Sangrado por más días. Ansiedad que te haga consumir más calorías y, como consecuencia, aumento de peso. Depresión. Un moretón leve o una marca pequeña y permanente donde te pusieron la inyección.
IMPLANTE HORMONAL/SUBDÉRMICO	<ul style="list-style-type: none"> Muchas personas que usan la inyección, sobre todo la trimestral, dejan de tener sangrado. 	<ul style="list-style-type: none"> Se necesita un profesional de salud para su colocación y retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> El más común es dejar de sangrar, sobre todo en el primer año, pero algunas personas pueden tener: <ul style="list-style-type: none"> Sangrado por más días. Ansiedad que te haga consumir más calorías y, como consecuencia, aumento de peso. Depresión. Un moretón leve o una marca pequeña y permanente donde te pusieron la inyección.
INYECCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> Muchas personas que usan la inyección, sobre todo la trimestral, dejan de tener sangrado. 	<ul style="list-style-type: none"> Se necesita un profesional de salud para su colocación y retiro. 	<ul style="list-style-type: none"> El más común es dejar de sangrar, sobre todo en el primer año, pero algunas personas pueden tener: <ul style="list-style-type: none"> Sangrado por más días. Ansiedad que te haga consumir más calorías y, como consecuencia, aumento de peso. Depresión. Un moretón leve o una marca pequeña y permanente donde te pusieron la inyección.