



PROGRAMADO



HORMONAL

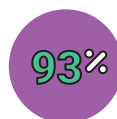


EL ANILLO



¿CÓMO SE UTILIZA?

El Anillo Anticonceptivo es un pequeño anillo flexible que te introduces tú misma dentro de la vagina. Libera estrógeno y la hormona progestina para prevenir el embarazo. El Anillo hay que cambiarlo una vez al mes.



¿CUÁN EFECTIVO ES?

El Anillo tiene una efectividad del 93%. Ciertos medicamentos podrían quitarle efectividad.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Podrías tener periodos más leves
- + Podrías tener reducción de dolores menstruales y síntomas premenstruales
- + Puedes decidir si quieres menstruar o no
- + Posible mejora a problemas de acné
- + Se puede dejar en su sitio durante una relación sexual



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente
- Podrías tener manchado entre periodos durante los primeros meses
- Podrías tener dolores de cabeza, fluctuación de peso, sensibilidad en los senos y cambios de humor. Estos síntomas suelen mejorar con el paso del tiempo.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)

▶|| PARA CADA RELACIÓN



SIN HORMONAS

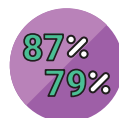


CONDONES



¿CÓMO SE UTILIZAN?

Para prevenir embarazos mediante el uso de condones, hay que utilizar un Condón Externo o un Condón Interno siempre que vayas a tener una relación sexual. Los Condones Externos cubren el pene durante el acto sexual. Los Condones Internos se introducen dentro de la vagina tal como se hace con un tampón.



¿CUÁN EFECTIVOS SON?

Los Condones Externos tiene una efectividad del 87%.
Los Condones Internos tiene una efectividad del 79%.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Es el único método anticonceptivo que también te protege contra enfermedades transmitidas sexualmente
- + Se consiguen en casi cualquier tienda de la esquina, colmado o abarroto
- + No necesitas receta médica



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- Tienes que usarlo cada vez que vayas a tener una relación sexual
- Hay que tener práctica para usarlos correctamente
- Podrías tener una reacción alérgica si eres alérgica al látex, en cuyo caso, hay otros materiales disponibles
- Tienes que estar pendiente de las fechas de vencimiento



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)

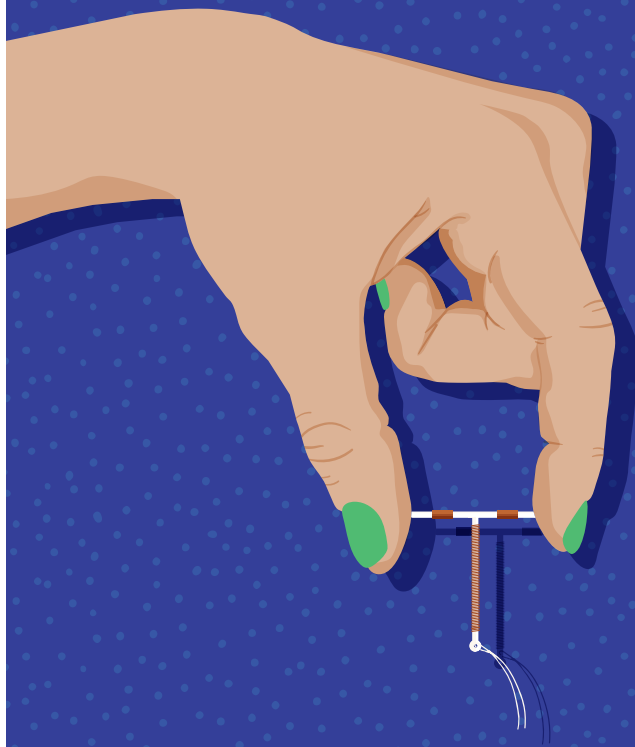
✓ MANUTENCIÓN BAJA



SIN HORMONAS



DISCRETO

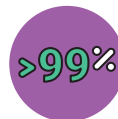


DIU DE COBRE



¿CÓMO SE UTILIZA?

Vas a un consultorio médico a que te coloquen el DIU de Cobre en el útero. El procedimiento tarda de 5 a 10 minutos. Podría funcionar hasta 10 años (o 12 años, fuera de lo indicado oficialmente).



¿CUÁN EFECTIVO ES?

El DIU de Cobre tiene una efectividad más del 99%.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Puedes ir a un consultorio médico a que retiren el dispositivo en cualquier momento
- + Una vez retirado el dispositivo, puedes quedar embarazada inmediatamente
- + Aunque no es la indicación oficial, puedes utilizarlo como anticonceptivo de emergencia
- + No contiene hormonas



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...


- Podrías tener periodos más intensos u ocasionar dolores menstruales
- El proceso de colocar y retirar el dispositivo podría ocasionar molestia
- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)

✓ MANUTENCIÓN BAJA  HORMONAL  DISCRETO



¿CÓMO SE UTILIZA?

Vas a un consultorio médico a que te coloquen el DIU en el útero. El procedimiento tarda de 5 a 10 minutos. El dispositivo libera una pequeña dosis de la hormona progesterina. La hormona ayuda a evitar el embarazo. Dependiendo del tipo de DIU que elijas, funcionará de 3 a 6 años (o, en algunos casos, hasta 7 años, fuera de lo indicado oficialmente).



¿CUÁN EFECTIVO ES?

El DIU tiene una efectividad más del 99%



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Podrías tener periodos más ligeros o ningún periodo
- + Puedes ir a un consultorio médico a que retiren el dispositivo en cualquier momento
- + Una vez retirado el dispositivo, puedes quedar embarazada inmediatamente
- + No contiene estrógeno



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- Podrías tener un periodo irregular, o ningún periodo
- El proceso de colocar y retirar el dispositivo podría ocasionar molestia
- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente
- Podrías tener dolores de cabeza, fluctuación de peso, sensibilidad en los senos y cambios de humor. Estos síntomas suelen mejorar con el paso del tiempo.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)

DIU HORMONAL



MANUTENCIÓN BAJA



HORMONAL



DISCRETO

EL IMPLANTE



¿CÓMO SE UTILIZA?

Vas a un consultorio médico a que te coloquen el Implante en el brazo justo debajo de la piel. El procedimiento tarda de 1 a 2 minutos. Contiene la hormona progestina y dura hasta 3 años (o 5 años, fuera de lo indicado oficialmente).



¿CUÁN EFECTIVO ES?

El Implante tiene una efectividad más del 99%.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Podrías tener periodos más leves o ningún periodo
- + Podrías tener reducción de dolores menstruales y síntomas premenstruales
- + No contiene estrógeno
- + Puedes ir a un consultorio médico a que lo retiren en cualquier momento
- + Una vez retirado, puedes quedar embarazada inmediatamente



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- Podrías tener un periodo irregular, o ningún periodo
- El proceso de colocar y retirar el Implante podría ocasionar molestia
- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente
- Podrías tener dolores de cabeza, fluctuación de peso, sensibilidad en los senos y cambios de humor. Estos síntomas suelen mejorar con el paso del tiempo.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)



PROGRAMADA



HORMONAL



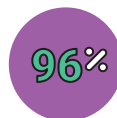
DISCRETA

LA INYECCIÓN



¿CÓMO SE UTILIZA?

La Inyección, también conocida por el nombre de la marca comercial, Depo-Provera, contiene la hormona progestina. Tienes que ir a un consultorio médico a que te pongan la inyección cada 3 meses.



¿CUÁN EFECTIVA ES?

La Inyección tiene una efectividad del 96%. Para mantener la efectividad, hay que acudir puntualmente cada 3 meses.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Podrías tener periodos más leves o ningún periodo
- + Podrías tener reducción de dolores menstruales y síntomas premenstruales
- + No contiene estrógeno



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- Podrías tener un periodo irregular, o ningún periodo
- Puede que no te agraden las agujas
- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente
- Podrías tener que esperar hasta 18 meses (aunque en promedio son de 8 a 10 meses) para poder quedar embarazada una vez dejas de recibir las inyecciones
- Podrías tener dolores de cabeza, fluctuación de peso, sensibilidad en los senos, cambios de humor (síntomas que suelen mejorar con el paso del tiempo) y pérdida temporal de masa ósea.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)



PROGRAMADO



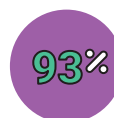
HORMONAL

EL PARCHE



¿CÓMO SE UTILIZA?

El Parche es una tirita cuadrada, pequeña y delgada, que se pega a la piel, como una curita. Libera estrógeno y la hormona progestina para prevenir el embarazo. El Parche hay que cambiarlo una vez a la semana.



¿CUÁN EFECTIVO ES?

El Parche tiene una efectividad del 93%. Si has estado sin parche por más de 48 horas, no hay protección contra el embarazo, y ciertos medicamentos podrían quitarle efectividad.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Podrías tener periodos más leves
- + Podrías tener reducción de dolores menstruales y síntomas premenstruales
- + Puedes decidir si quieres menstruar o no
- + Posible mejora a problemas de acné



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente
- Podrías tener manchado entre periodos durante los primeros meses
- Podría irritar la piel
- Podrías tener dolores de cabeza, fluctuación de peso, sensibilidad en los senos y cambios de humor. Estos síntomas pueden mejorar con el paso del tiempo.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?

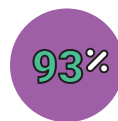


upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)



¿CÓMO SE UTILIZA?

La Píldora Anticonceptiva contiene estrógeno y la hormona progestina. Hay que tomarla a la misma hora diariamente.



¿CUÁN EFECTIVA ES?

La Píldora tiene una efectividad del 93%. Es importante tomarla a la misma hora todos los días. Los saltos de dosis y ciertos medicamentos podrían quitarle efectividad.



LO QUE QUIZÁS TE AGRADE...

- + Podrías tener periodos más leves
- + Puedes decidir si quieres menstruar o no
- + Posible mejora a problemas de acné, dependiendo del tipo de pastilla que elijas
- + Podrías tener reducción de dolores menstruales y síntomas premenstruales



LO QUE QUIZÁS NO TE AGRADE...

- Podrías tener manchado entre periodos durante los primeros meses
- Podrías tener dolores de cabeza, fluctuación de peso, sensibilidad en los senos y cambios de humor. Estos síntomas suelen mejorar con el paso del tiempo.
- No tendrías protección contra enfermedades transmitidas sexualmente
- Puede que no quieras tomar estrógeno. En tal caso, La Píldora de Progestina sin estrógeno sería una buena opción.



¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?



upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)