

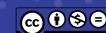
¿CÓMO ELIJO EL MEJOR ANTICONCEPTIVO PARA MÍ?

¿QUIERES MÁS
INFORMACIÓN?

Acude a upstream.org/birthcontrol
(solo en inglés)



upstream



¡TODAS LAS PREGUNTAS SON BUENAS PREGUNTAS!

Este folleto está diseñado para
ayudarte a decidir qué es lo más
importante para ti.

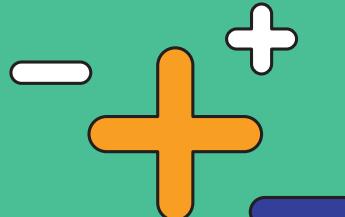
Y recuerda: ¡sin pudor alguno!

¿Necesito receta médica o algún procedimiento (para empezar o dejar de usarlo)?



¿Me va a afectar al periodo?

¿Qué método me protege de enfermedades transmitidas sexualmente y del VIH?



¿Qué otros beneficios tiene?

¿Se me va a notar?
¿Alguien se va a enterar?



¿Cada cuánto lo tengo que usar o cambiar?

¿QUÉ ES LO MÁS IMPORTANTE PARA TI EN UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?



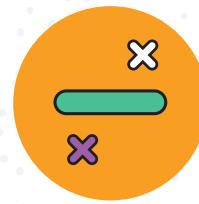
No quiero quedar embarazada

"Todavía estoy en medio de mis estudios, así que quedar embarazada no es una opción".



Quiero un método con beneficios

"Sería genial si el anticonceptivo me mejorara también el acné".



No quiero efectos secundarios inesperados

"El método me dejó con malestar, así que lo dejé de usar".



No me des hormonas

"El mejor método para mí no tiene hormonas".

A QUE NO SABÍAS QUE...

-  **Puedes dejar de usar cualquier método anticonceptivo, incluso un DIU o un implante, en cualquier momento.**
-  **Ningún método anticonceptivo puede causar un aborto.** Ni siquiera los anticonceptivos de emergencia. Esos métodos solo pueden evitar que quedes embarazada.
-  **Muchos** de los anticonceptivos **se pueden usar durante la lactancia** y poco después de dar a luz.
-  **Algunos métodos son discretos,** así que nadie tiene por qué saber lo que estás usando.
-  **Los anticonceptivos pueden brindar muchos beneficios.** Ciertos métodos pueden aliviar los síntomas de la regla, algunos reducen el riesgo de cáncer y otros pueden hasta mejorar el acné.

¿QUÉ OPCIONES TENGO?



COITO INTERRUMPIDO (RETIRADA)

- Implementar en cada relación sexual
- Efectividad: 80%



ESPERMICIDAS

- Usar con cada relación sexual
- Efectividad: 79%



MONITOREO DE FERTILIDAD

- Monitorear todos los días
- Efectividad: 85%



CONDONES (EXTERNOS, INTERNOS)

- Usar durante cada relación sexual
- Efectividad: 87%, 79%



IMPLANTE

- Colocar cada 3 años (5, extraoficialmente)
- Efectividad: más de 99%



ANILLO

- Cambiar todos los meses
- Efectividad: 93%



DIU DE COBRE

- Colocar cada 10 años (12, extraoficialmente)
- Efectividad: más de 99%



INYECCIÓN

- Cada 3 meses
- Efectividad: 96%



CAPUCHÓN CERVICAL, DIAFRAGMA, ESPONJA

- Usar durante cada relación sexual
- Efectividad: 73%-86%



DIU HORMONAL

- Colocar cada 3 a 6 años (algunos hasta 7, extraoficialmente)
- Efectividad: más de 99%



LIGADURA DE TROMPAS DE FALOPIO, VASECTOMÍA

- Procedimiento quirúrgico, dura toda una vida
- Efectividad: más de 99%



PÍLDORA SIN ESTRÓGENO (MINIPÍLDORA)

- Tomar a la misma hora todos los días
- Efectividad: 93%



PARCHE

- Cambiar todas las semanas
- Efectividad: 93%



PÍLDORA

- Tomar a la misma hora todos los días
- Efectividad: 93%