

# ¿CÓMO ELIJO EL MEJOR ANTICONCEPTIVO PARA MÍ?


## ¿QUIERES MÁS INFORMACIÓN?

Acude a [upstream.org/birthcontrol](http://upstream.org/birthcontrol)  
(solo en inglés)



upstream USA



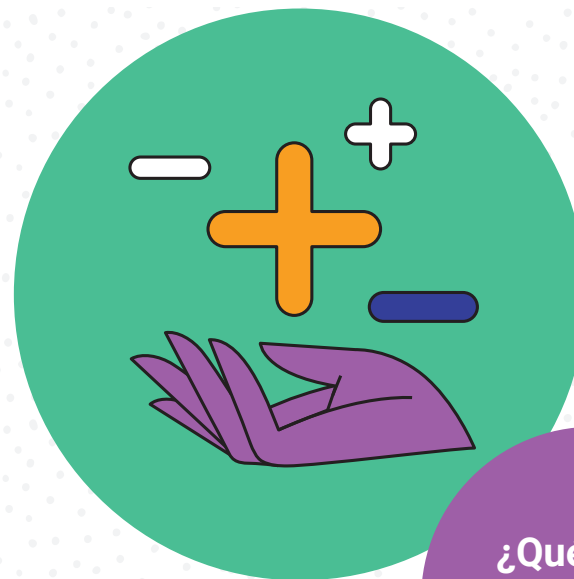


# ¡TODAS LAS PREGUNTAS SON BUENAS PREGUNTAS!

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)?



¿Qué otros  
beneficios  
tiene?

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

¿Cada cuánto lo  
tengo que usar o  
cambiar?

¿Me va a  
afectar  
al periodo?

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



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



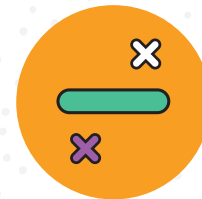
**No quiero quedar embarazada**

*"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 INTERRUPTIDO (RETIRADA)

- Implementar en cada relación sexual
- Efectividad: 80%



## CONDONES (EXTERNOS, INTERNOS)

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



## 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%



## PÍLDORA

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



## 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%



## MONITOREO DE FERTILIDAD

- Monitorear todos los días
- Efectividad: 85%



## PARCHE

- Cambiar todas las semanas
- Efectividad: 93%