

DIU



Eficacia:
99-99.2%

¿Qué es?

Se trata de un dispositivo de plástico medicado que se coloca dentro del útero. Tiene un cordón que queda colgando en la vagina.

¿Cómo funciona?

En la mayoría de los casos, evita la fertilización del óvulo. Si se produce la fertilización, evita que el óvulo se adhiera al útero.

¿Cómo se usa?

El médico introduce el DIU dentro del útero. La paciente debe verificar la correcta colocación del dispositivo tratando de tocar el cordón.

Eficacia:

Existen dos tipos:

- Paragard® (eficaz durante un máximo de 10 años). Eficacia: 99.2%
- Mirena® (eficaz durante un máximo de 5 años). Eficacia: 99%

Beneficios:

- Es reversible.
- No interfiere en la relación sexual.
- No hay que recordar nada (salvo controlar el cordón).
- De acción prolongada (5 años o un máximo de 10 años).

Posibles preocupaciones:

- Puede moverse de su lugar.
- Algunas mujeres pueden presentar hemorragias intensas y espasmos.
- No lo deben usar las mujeres infectadas por el VIH o que tienen el sistema inmunitario debilitado.
- Puede aumentar el riesgo de enfermedad inflamatoria pélvica en las mujeres que tienen múltiples parejas sexuales.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Preservativo Masculino



Eficacia:
85-98%

¿Qué es?

- Es una vaina que cubre el pene.
- Puede ser de látex, plástico o piel de animal.
- Puede venir lubricado o contener espermicida.

¿Cómo funciona?

- Crea una barrera entre el pene y la vagina.
- Recoge y contiene el semen (espermatozoides).

¿Cómo se usa?

- El preservativo se desenrolla sobre el pene erecto antes de la relación sexual.
- El hombre debe sujetar la base del preservativo al pene cuando extrae el pene.
- El preservativo se quita y desecha, sin derramar semen.
- Los preservativos pueden usarse una sola vez.

Eficacia:

85% - 98%

(Cuando se utiliza junto con espermicida, la eficacia aumenta al 99%).

Beneficios:

- Los preservativos de látex reducen el riesgo de VIH/SIDA y de enfermedades de transmisión sexual.
- Es fácil de conseguir en la mayoría de las tiendas/está disponible en los centros médicos.
- Pueden usarlo las personas que son alérgicas al látex.

Posibles preocupaciones:

- Los preservativos pueden salirse, romperse o producir irritación o molestias.
- El uso adecuado puede interferir con la espontaneidad.
- Puede afectar las sensaciones sexuales.
- En caso de alergia al látex, deben usarse preservativos de plástico.
- No deben usarse preservativos de látex con lubricantes a base de aceite.
- El uso frecuente de espermicida (≥2 veces/día) puede producir irritación y aumentar el riesgo de contraer el VIH.
- Los preservativos de piel de animal no reducen el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Reduce el riesgo de VIH/SIDA y de enfermedades de transmisión sexual cuando se utiliza uno de látex o plástico.

Preservativo Femenino



Eficacia:
79-95%

¿Qué es?

Es una vaina hecha de poliuretano, con anillos de caucho en cada extremo, que cubre la vagina.

¿Cómo funciona?

- Crea una barrera entre el pene y la vagina.
- Recoge y contiene el semen.

¿Cómo se usa?

- Debe colocarse antes de que el pene entre en contacto con la vagina.
- Debe introducirse el anillo del extremo cerrado bien adentro de la vagina. El anillo abierto permanece fuera de la vagina.
- El preservativo se quita después de la relación sexual y se desecha, sin que se derrame semen.
- El preservativo se debe usar una sola vez.

Eficacia:

79% - 95%

Beneficios:

- Las mujeres pueden asegurar la protección.
- Se puede comprar en muchas farmacias.
- Puede colocarse en la vagina hasta 8 horas antes de usarse.
- El material es más resistente que el látex.
- Pueden usarlo las personas que son alérgicas al látex.

Posibles preocupaciones:

- Puede moverse de su lugar durante la relación sexual.
- Es posible que a algunas mujeres les resulte difícil colocarlo al principio.
- Puede producir irritación o molestias.
- Puede aumentar el riesgo de síndrome de shock tóxico si se deja colocado demasiado tiempo.

Puede reducir el riesgo de VIH/SIDA y de enfermedades de transmisión sexual.

Diafragma con espermicida



Eficacia:
84-94%

¿Qué es?

Es una membrana de látex con forma de cúpula y borde flexible, que cubre el cuello uterino.

¿Cómo funciona?

- La membrana actúa como barrera contra los espermatozoides.
- El espermicida elimina los espermatozoides.

¿Cómo se usa?

- El médico mide el tamaño adecuado de diafragma para la mujer y le enseña a usarlo correctamente.
- Se coloca espermicida en la membrana antes de introducir el diafragma no más de 2 horas antes de la relación sexual.
- Se debe dejar colocado el diafragma durante, al menos, 6 horas después de la relación sexual. (Es necesario agregar más espermicida para cada relación sexual que se mantenga).

Eficacia:

84% - 94%

Los índices de ineficacia aumentan si usted tiene relaciones sexuales más de 3 veces por semana.

Beneficios:

- Puede colocarse en la vagina hasta 2 horas antes de la relación sexual.

Posibles preocupaciones:

- Es necesario ir al centro médico para que midan el tamaño del diafragma y le den la receta.
- Algunas personas son alérgicas al látex o al espermicida.
- Se debe quitar en un plazo de 24 horas para evitar que se produzca presión pélvica, secreción vaginal, irritación o shock tóxico.
- Puede aumentar el riesgo de infecciones vaginales y urinarias.
- No puede usarse con lubricantes a base de aceite ni medicamentos vaginales.
- Puede aumentar el riesgo de infecciones vaginales y urinarias.
- El uso de espermicida puede producir irritación o molestias.
- El uso frecuente de espermicida (≥2 veces/día) puede producir irritación y aumentar el riesgo de contraer el VIH.

No se ha demostrado que reduzca el riesgo de VIH/SIDA o de enfermedades de transmisión sexual.

Espermicidas Vaginales



Eficacia:
74-94%

¿Qué son?

Son cremas, geles/jaleas, espumas, películas o supositorios que contienen sustancias químicas que eliminan los espermatozoides.

¿Cómo funcionan?

- Eliminan los espermatozoides.
- Algunos tipos de espermicida obstruyen el ingreso de los espermatozoides en el cuello uterino.
- Evitan la fertilización.

¿Cómo se usan?

- Se colocan dentro de la vagina con la mano o un aplicador antes de la relación sexual.
- Se pueden poner en el preservativo o dentro del diafragma o capuchón cervical.

Eficacia:

74% - 94%

El uso de preservativo junto con espermicida aumenta la eficacia hasta un 99.9%.

Avisos importantes:

- Cuando se los utiliza solos, son eficaces únicamente durante alrededor de una hora.
- Se necesitan más aplicaciones para cada relación sexual que se mantenga.
- Siga las instrucciones; algunos no son eficaces hasta pasados los 10 a 15 minutos de su colocación.

Beneficios:

- No se necesita receta médica.
- Están disponibles en la mayoría de las farmacias.

Posibles preocupaciones:

- Pueden producir irritación o molestias.
- Pueden aumentar el riesgo de infecciones vaginales y urinarias.
- Algunas personas pueden ser alérgicas a los espermicidas.
- El uso adecuado puede interrumpir el ánimo sexual.
- Pueden producirse filtraciones o dar la sensación de suciedad.
- El uso frecuente de espermicida (≥2 veces/día) puede producir irritación y aumentar el riesgo de contraer el VIH.

No se ha demostrado que reduzca el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Esterilización Femenina



Eficacia:
99.5%

¿Qué es?

Es un procedimiento quirúrgico para separar y sellar las trompas de Falopio.

¿Cómo funciona?

- El óvulo y el espermatozoides no pueden encontrarse.
- Evita la fertilización.

¿Cómo se usa?

- Se utiliza anestesia local o general.
- El procedimiento quirúrgico se realiza para cortar, sujetar u obstruir las trompas.
- Es un método permanente.

Eficacia:

99.5%

Algunos métodos son más eficaces que otros.

Beneficios:

- Es permanente.
- No interfiere en la relación sexual.

Posibles preocupaciones:

- Es posible que haya que esperar (se aplican algunas restricciones en cuanto a la edad y a la cantidad de embarazos previos, según el proveedor).
- La cirugía puede producir una reacción adversa a la anestesia, o una infección y hemorragia.
- Dolor temporal.
- Si de todos modos se produce un embarazo, hay un alto riesgo de embarazo tubárico. Se debe informar de inmediato al médico cualquier síntoma de embarazo para que éste evalúe el caso.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Esterilización Masculina



Eficacia:
99.8-99.9%

¿Qué es?

Es un procedimiento quirúrgico para cortar y obstruir el conducto espermático masculino.

¿Cómo funciona?

Elimina los espermatozoides del semen.

¿Cómo se usa?

- Se utiliza anestesia local.
- El procedimiento quirúrgico se realiza para cortar u obstruir los conductos.
- Es un método permanente.

Eficacia:

99.8% - 99.9%

La vasectomía no es eficaz hasta que se hayan eliminado los espermatozoides del aparato masculino, lo que sucede aproximadamente después de 15 eyaculaciones o 6 semanas.

Beneficios:

- Es permanente.
- Es seguro.
- Es un procedimiento más sencillo que la esterilización femenina.
- No interfiere en la relación sexual.

Posibles preocupaciones:

- La cirugía puede producir una reacción adversa a la anestesia, o una infección y hemorragia.
- Aparición temporal de hematomas, inflamación o dolor en el escroto con la palpación.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

SEDES DE LA DIVSIÓN DE SALUD PÚBLICA

Condado de New Castle:

NORESTE
1624 Jessup Street, Wilmington
(302) 552-3600

PORTER
511 West 8th Street, Wilmington
(302) 577-3521

MIDDLETOWN
214 N. Broad Street, Middletown
(302) 378-5200

Condado de Kent:

WILLIAMS
805 River Road, Dover
(302) 857-5150

Condado de Sussex:

MILFORD
11-13 N. Church Street, Milford
(302) 424-7140

PLYLE
Pyle Center Road, Frankford
(302) 732-9512

GEORGETOWN
544 S. Bedford Street, Georgetown
(302) 856-5225

SEAFORD
350 Virginia Avenue, Seaford
(302) 628-2031

También puede obtener información sobre planificación familiar y salud de la función reproductora en nuestro sitio web en:
reproductivehealth.dhss.delaware.gov

Manual de Planificación Familiar

OPCIONES DE ANTICONCEPCIÓN PARA PLANIFICACIÓN FAMILIAR



Abstinencia



Eficacia:
100%

¿Qué es?

Es la decisión de no tener relaciones sexuales.

¿Cómo funciona?

El óvulo y el espermatozoide no se encuentran (se evita la fertilización).

¿Cómo se usa?

Una persona o la pareja deciden no tener relaciones sexuales.

Eficacia:

100%

Beneficios:

- Elimina el riesgo de VIH/SIDA y de enfermedades de transmisión sexual.
- No presenta ningún efecto secundario ni riesgo para la salud.
- Puede utilizarse en cualquier momento, sin importar cuál sea su experiencia sexual.
- Permite que la persona que la practica se concentre en los aspectos no sexuales de la relación.

Posibles preocupaciones:

- Puede ser difícil de cumplir.
- Se necesita determinación.

Reduce el riesgo de VIH/SIDA y de enfermedades de transmisión sexual en un 100%.

Planificación Familiar Natural



Eficacia:
85%

¿Qué es?

Se trata de diversos métodos que ayudan a detectar cuándo no se deben tener relaciones sexuales durante los días fértiles del ciclo de una mujer.

¿Cómo funciona?

Las personas que utilizan este método no mantienen relaciones sexuales durante los días fértiles para evitar el encuentro entre el óvulo y el espermatozoide.

¿Cómo se usa?

Es necesario reunirse con un médico cualificado especializado en planificación familiar para obtener detalles específicos sobre cómo observar y hacer el seguimiento de los signos diarios de fertilidad u ovulación (liberación del óvulo).

Método de la temperatura corporal basal:

- Se toma la temperatura y se registra todos los días.
- Método del moco cervical: se controla el moco para detectar signos de ovulación.
- Método térmico-sintomático: combina los dos métodos anteriores, e incluye la verificación de la posición del cuello uterino.

Eficacia:

85%

Beneficios:

- No presenta ningún efecto secundario ni riesgo para la salud.
- Puede utilizarse para determinar los días fértiles si se quiere lograr el embarazo.
- La pareja comparte la responsabilidad.

Posibles preocupaciones:

- Se debe practicar la abstinencia en los días fértiles.
- Es posible que a algunas mujeres les resulte difícil identificar los momentos de fertilidad.
- Se debe llevar un registro de los signos.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Calendario o Método Natural



Eficacia:
75-91%

¿Qué es?

- Hacer un seguimiento del ciclo menstrual para determinar los días fértiles.
- Practicar la abstinencia durante los días fértiles.

¿Cómo funciona?

El óvulo y el espermatozoide no se encuentran (no hay fertilización).

¿Cómo se usa?

La mujer hace el seguimiento de su ciclo menstrual en un calendario.

Los días fértiles se registran en función del ciclo ovulatorio, sabiendo que, por lo general, la ovulación tiene lugar entre los días 12 y 16 antes del período menstrual.

- Los espermatozoides viven alrededor de 5 días.
- El óvulo vive 24 horas.

Eficacia:

75% - 91%

Beneficios:

- No presenta ningún efecto secundario ni riesgo para la salud.
- Puede utilizarse para determinar los días fértiles si se quiere lograr el embarazo.
- La pareja comparte la responsabilidad.

Posibles preocupaciones:

- Puede ser difícil predecir cuándo serán los días fértiles.
- Los ciclos menstruales pueden cambiar debido al estrés o a alguna enfermedad.
- Puede ser complicado cumplir con la abstinencia.
- Es fundamental llevar un registro.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

La Píldora



Eficacia:
92-99.7%

¿Qué es?

Se trata de comprimidos que contienen estrógeno y progestágeno.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical.
- Evita la ovulación (liberación del óvulo).
- Evita la implantación del óvulo fertilizado.

¿Cómo se usa?

Se toma un comprimido a la misma hora todos los días.

Eficacia:

92% - 99.7%

Los índices de ineficacia aumentan con el uso de algunos medicamentos, si se olvida de tomar un comprimido, si los comprimidos se toman más tarde de la hora indicada.

Beneficios:

- Es reversible.
- No interfiere en la relación sexual.
- Es un método seguro desde el punto de vista médico para la mayoría de las mujeres.
- Regula los períodos; las menstruaciones son menos intensas.
- Disminuye el dolor menstrual y los síntomas premenstruales.
- Puede mejorar el acné.
- Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y endometrio.

Posibles preocupaciones:

- Náuseas, aumento de peso, dolores de cabeza, mareos, dolor en los senos con la palpación.
- Hemorragia intermenstrual o manchado entre períodos.
- Cambios en el estado de ánimo.
- Puede aumentar el riesgo de apoplejía, ataque cardíaco, coágulos sanguíneos y presión arterial alta (sobre todo, en mujeres fumadoras mayores de 35 años).
- Las mujeres que toman la píldora por primera vez también deben utilizar otro método anticonceptivo durante el primer mes de la toma.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Depo-Provera®



Eficacia:
Casi el 100%

¿Qué es?

Es una forma de progestágeno de acción prolongada, que se aplica mediante inyección.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical, lo que impide la penetración de los espermatozoides.
- Evita la ovulación.

¿Cómo se usa?

Se aplica una inyección a la mujer en la parte superior del brazo o las nalgas cada 3 meses.

Eficacia:

Casi el 100%.

- Funciona durante 3 meses.
- El índice de ineficacia aumenta si no se aplica la inyección cada 3 meses.

Beneficios:

- Funciona durante 3 meses.
- No interfiere en la relación sexual.
- Puede utilizarse durante el período de lactancia.
- Lo pueden usar las mujeres que tienen antecedentes de crisis convulsivas o anemia drepanocítica.

Posibles preocupaciones:

- Hay que volver a aplicarse la inyección cada 3 meses.
- Puede producir hemorragia irregular, manchado, falta de algún período o ausencia del período.
- Los efectos secundarios pueden incluir aumento de peso, depresión, dolor en los senos con la palpación, dolores de cabeza o reacción alérgica.
- Estos efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de la última inyección.
- Una vez que se dejan de aplicar las inyecciones, es posible que la mujer tarde en quedar embarazada.
- El uso prolongado puede producir pérdida ósea o cambios en la densidad ósea.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Ortho Evra®



Eficacia:
98-99%

¿Qué es?

Es un parche anticonceptivo que contiene estrógeno y progestágeno.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical.
- Evita la ovulación (liberación del óvulo).
- Evita la implantación del óvulo fertilizado.

¿Cómo se usa?

- Se aplica un parche nuevo cada semana, durante 3 semanas.
- Se quita durante la cuarta semana.
- Puede colocarse en las nalgas, el abdomen o la parte superior del brazo.

Eficacia:

98% - 99%

- Uso semanal en lugar de diario.
- Buen control del ciclo.
- Puede mejorar el acné.
- No interfiere en la relación sexual.

Beneficios:

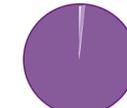
- No interfiere en la relación sexual.

Posibles preocupaciones:

- Dolor en los senos con la palpación durante los primeros 3 meses.
- Irritación de la piel (esto mejora si se rota el lugar donde se coloca).
- Puede presentarse algo de hemorragia y náuseas durante los primeros 3 meses.
- Puede aumentar el riesgo de apoplejía, ataque cardíaco, coágulos sanguíneos y presión arterial alta (sobre todo, en mujeres fumadoras mayores de 35 años).

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Implanon®



Eficacia:
Más del 99%

¿Qué es?

Implanon es un método anticonceptivo de acción prolongada para mujeres. Es una varilla de plástico, del tamaño de una cerilla, que se coloca debajo de la piel del brazo. Implanon contiene una hormona denominada etonogestrel (progestágeno).

¿Cómo funciona?

- Interrumpe la liberación del óvulo desde el ovario.
- Cambia el moco en el cuello uterino, lo que puede hacer que los es-spermatozoides no lleguen al óvulo.
- Cambia el recubrimiento del útero.

¿Cómo se usa?

El proveedor de salud debe colocar el implante Implanon, una varilla de plástico que contiene la hormona etonogestrel (progestágeno), debajo de la piel del brazo. Se puede utilizar un solo Implanon durante un máximo de tres años.

Eficacia:

Más del 99%

Beneficios:

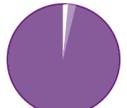
- Funciona durante 3 años.
- No interfiere en la relación sexual.
- Si está amamantando, puede utilizarse cuatro semanas después del parto, pero se debe consultar con el médico.
- Una vez que se quita Implanon, es posible que la mujer vuelva a poder quedar embarazada rápidamente.

Posibles preocupaciones:

- No brinda protección contra la infección por el VIH (el virus que causa el SIDA) u otras enfermedades de transmisión sexual.
- Es de esperar que los períodos menstruales sean irregulares e impredecibles mientras se use Implanon (incluso más hemorragias, menos hemorragias o ausencia de hemorragia, distintos tiempos entre cada período y manchado entre períodos).
- Los efectos secundarios pueden incluir hemorragia irregular, dolor de cabeza, vaginitis (inflamación de la vagina), aumento de peso, acné, dolor en los senos, cambios en el estado de ánimo, nerviosismo y depresión.
- Es necesario volver al médico para que quite el implante y coloque uno nuevo después de transcurridos 3 años.
- La colocación y extracción del implante requieren un procedimiento quirúrgico menor.
- Se desconoce si es menos eficaz en mujeres con mucho sobrepeso, ya que en los estudios no participaron muchas mujeres con sobrepeso.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

NuvaRing®



Eficacia:
98-99%

¿Qué es?

Es un anillo flexible con forma de dona que contiene estrógeno y se coloca dentro de la vagina.

¿Cómo funciona?

- Espesa el moco cervical.
- Evita la ovulación (liberación del óvulo).
- Evita la implantación del óvulo fertilizado.

¿Cómo se usa?

- Se deja colocado durante 3 semanas.
- Se quita durante la cuarta semana.
- Después de la cuarta semana, se coloca un anillo nuevo.

Eficacia:

98% - 99%

Beneficios:

- En cuanto a eficacia, es equivalente a la píldora.
- Un anillo dura tres semanas.
- Buen control del ciclo.

Posibles preocupaciones:

- No se recomienda para fumadoras empedernidas. Puede aumentar el riesgo de apoplejía, ataque cardíaco, coágulos sanguíneos y presión arterial alta (sobre todo, en mujeres fumadoras mayores de 35 años).
- Secreción, infección o irritación vaginal.
- Dolor de cabeza, aumento de peso, hemorragia o náuseas.
- Dolor en los senos con la palpación durante los primeros 3 meses.

No reduce el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.

Lea's Shield®



Eficacia:
85-91%

¿Qué es?

Es un dispositivo anticonceptivo vaginal de barrera, hecho de silicona, con forma de copa y reutilizable.

¿Cómo funciona?

- Obstruye el ingreso de los espermatozoides al cuello uterino.
- El espermicida elimina los espermatozoides.

¿Cómo se usa?

- Se debe utilizar con lubricante espermicida nonoxinol-9.
- Lea's Shield se coloca bien arriba dentro de la vagina, de manera que quede apoyado sobre el cuello uterino.
- No debe quitarse antes de transcurridas 8 horas después de la relación sexual más reciente.

Eficacia:

85% - 91%

Beneficios:

- Método anticonceptivo no hormonal.
- Se puede dejar colocado durante un máximo de 48 horas. Brinda protección anticonceptiva eficaz, sin importar cuántas veces tenga relaciones sexuales.
- Los lubricantes a base de aceite o los medicamentos vaginales no afectan el dispositivo.

Posibles preocupaciones:

- Es necesario ir al centro médico para obtener la receta y recibir instrucciones.
- Debe usarse cada vez que se mantenga una relación sexual.
- Puede aumentar el riesgo de infecciones urinarias.
- El uso de espermicida puede producir irritación o molestias.
- El uso frecuente de espermicida (≥2 veces/día) puede producir irritación y aumentar el riesgo de contraer el VIH.

No se ha demostrado que reduzca el riesgo de VIH/SIDA ni de enfermedades de transmisión sexual.



 **SERVICIOS SOCIALES Y DE SALUD DE DELAWARE**
División de Salud Pública

417 Federal Street
Dover, DE 19903
LÍNEA DE AYUDA GRATUITA
DE DELAWARE:
(800) 464-4357

Parcialmente financiado por la Oficina de Asuntos Demográficos