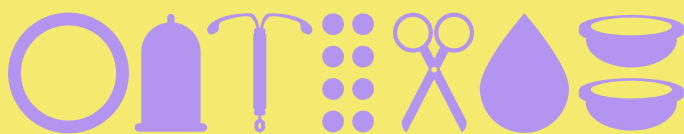


¡YO ME ★
★ *CUIDO!*



**¡HABLEMOS DE MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS
SIN PENA!**

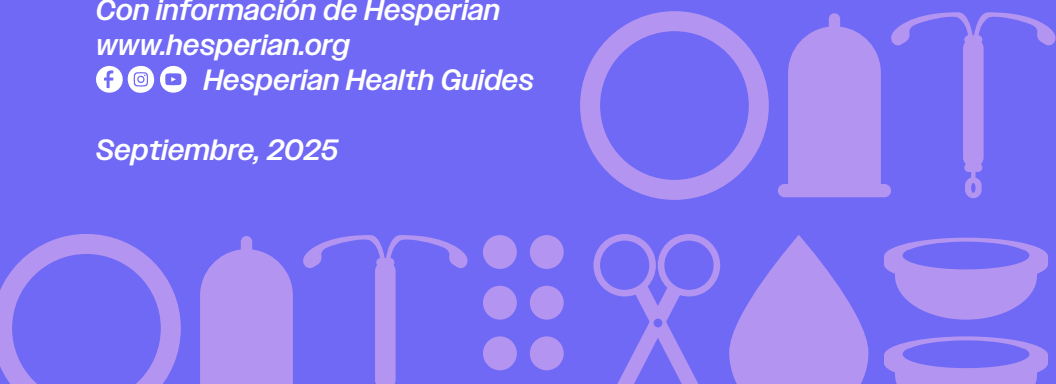


*Mediado y diagramado por: Asociación Red de Jóvenes para la
Incidencia Política - INCIDEJOVEN-*

    *Incidejoven*
<http://incidejoven.org/>

Con información de Hesperian
www.hesperian.org
   *Hesperian Health Guides*

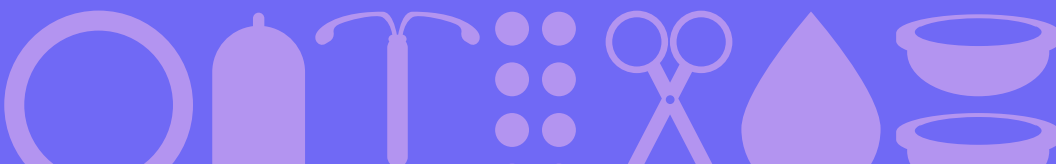
Septiembre, 2025



¿QUÉ ES eso de los MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS?

Los **métodos anticonceptivos** previenen el embarazo. ¡Pero no solo eso!, también **previenen infecciones de transmisión sexual** y **permiten que podamos cuidarnos y decidir sobre nuestros cuerpos y vidas.**

Este folleto busca explicar algunos métodos seguros y efectivos para prevenir el embarazo, también llamados planificación familiar, así como su eficacia. Por lo general, puedes obtenerlos en clínicas o farmacias, a veces de forma gratuita o a bajo costo.





Este folleto busca explicar algunos métodos seguros y efectivos para prevenir el embarazo, también llamados planificación familiar, así como su eficacia. Por lo general, puedes obtenerlos en clínicas o farmacias, a veces de forma gratuita o a bajo costo.



MÉTODOS DE BARRERA



Los métodos de barrera previenen el embarazo al impedir que el espermatozoides llegue al óvulo.

No cambian la forma en que funciona tu cuerpo y **causan muy pocos efectos secundarios.**



Los condones internos (femeninos) y externos (masculinos) son métodos de barrera y son los únicos métodos anticonceptivos que también protegen contra las ITS, incluyendo el VIH.



Los métodos de barrera incluyen:

- Condón externo (masculino)
- Condón interno (femenino)
- Diafragma
- Capuchón cervical
- Esponja
- Espermicida

Para que los métodos de barrera funcionen, deben ser utilizados cada vez que tengas relaciones sexuales.

CONDÓN EXTERNO (MASCULINO)



EFICACIA:



El condón externo es una bolsa estrecha de latex u otros materiales delgados que se pone sobre el pene durante las relaciones sexuales.

El semen se queda dentro del condón y no puede ingresar al cuerpo de la pareja. Esto ayuda a proteger contra el embarazo y es el único método que previene Infecciones de Transmisión Sexual.

CONDÓN INTERNO (FEMENINO)



EFICACIA:



El condón interno es un tubo de plástico delgado que se coloca dentro de la vagina y cubre los labios externos de la vulva. Se puede poner dentro de la vagina en cualquier momento antes de las relaciones sexuales.

Está diseñado para usarse sólo una vez sin romperse, pero si no tienes otro, puedes limpiarlo y utilizarlo hasta 5 veces. El condón interno no debe usarse al mismo tiempo que un condón externo (masculino). Los condones internos son un método a corto plazo moderadamente efectivo para prevenir el embarazo.

DIAFRAGMA



EFICACIA:



El diafragma es una copa flexible hecha de hule (goma) suave o silicona fina, que se pone dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales.

Previene el embarazo al cubrir la apertura de la matriz para que el esperma no entre al útero. ***Es un método moderadamente efectivo de uso cada vez que tienes relaciones sexuales.***

Funciona mejor cuando se usa junto con espermicida.

Puede durar muchos años.

CAPUCHÓN CERVICAL



EFICACIA:



Un capuchón cervical es una copa flexible de silicona, que se pone dentro de la vagina antes de tener relaciones sexuales. Previene el embarazo al cubrir la apertura de la matriz para evitar que el esperma entre en el útero.

Es un método poco efectivo para quienes han dado a luz antes. Es un método que tienes que usar cada vez que tengas relaciones sexuales y funciona mejor cuando se usa con espermicida. Un capuchón cervical dura muchos años.

ESPONJA

★ 1 USO
POCO EFECTIVO ★



EFICACIA:



La esponja anticonceptiva es un círculo redondo de espuma empapado en espermicida con una pequeña correa de nylon. Previene el embarazo al cubrir el cuello uterino para evitar que el espermatozoides entre en el útero.

ESPERMICIDA

★ 1 USO
POCO EFECTIVO ★



EFICACIA:



Los espermicidas vienen en diferentes formas (espuma, tabletas, crema, gelatina, película) y se colocan en la vagina justo antes de tener relaciones sexuales. Previenen el embarazo al matar o inmovilizar el espermatozoides para que no llegue al útero. Si bien se puede usar por sí solo, funciona mejor si se usa junto con otro método, como un diafragma, una esponja, un capuchón cervical o un condón.

MÉTODOS HORMONALES



Los métodos hormonales contienen hormonas similares a las que se producen en los ovarios. Estos cambian la cantidad de estas hormonas en el cuerpo, a menudo “confundiéndolo” para que piense que ya hay un embarazo y así los ovarios no suelten óvulos.

Las hormonas también hacen que el moco vaginal sea más espeso para que no entre el espermatozoides a la matriz. Cuando dejas de usar un método hormonal, la cantidad de hormonas en tu cuerpo vuelve a la normalidad y puedes embarazarte. Los métodos hormonales incluyen:



MÉTODOS DE USO DIARIO:

- Píldoras combinadas
- Mini píldoras (píldoras con progestágeno solo)

MÉTODOS DE LARGA DURACIÓN:

- DIU hormonal
- Implantes



MÉTODOS DE USO SEMANAL O MENSUAL:

- Inyecciones
- Anillos vaginales
- Parche

MÉTODOS QUE SE USAN SEGÚN SEA NECESARIO:

- Píldoras anticonceptivas de emergencia



QUIÉNES NO DEBEN USAR MÉTODOS HORMONALES



Las personas que tienen cáncer de mama o cáncer de hígado no deben usar métodos que contengan hormonas. Es mejor que usen otro tipo de métodos.

EFFECTOS SECUNDARIOS



Los efectos secundarios de los métodos hormonales no son peligrosos, pero pueden ser molestos. Cada persona es diferente, por lo que es posible que tengas efectos secundarios intensos o que no tengas ninguno.



MÉTODOS DE USO DIARIO

PILDORAS COMBINADAS

★ USO DIARIO ★
MUY EFECTIVO



EFICACIA:

93%

Son un método que contiene las hormonas estrógeno y progestágeno, similares a las hormonas producidas por el cuerpo.

Diferentes cantidades de hormonas causan diferentes efectos secundarios para cada persona, es posible que algunas marcas de píldoras combinadas te sean más cómodas.

MINI PILDORAS (PÍLDORAS CON PROGESTÁGENO SOLO)



EFICACIA:

93%

La mini píldora es un método efectivo de uso diario que contiene sólo 1 hormona, progestágeno, aunque diferentes marcas contienen diferentes cantidades.

MÉTODOS DE USO SEMANAL O MENSUAL

INYECCIONES



EFICACIA:



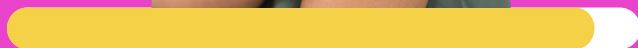
97%

Son métodos efectivos de uso mensual que se administran de 1 a 3 meses, según el tipo, generalmente en un centro de salud o en una clínica de planificación familiar.

ANILLOS VAGINALES Y PARCHES



EFICACIA:



79%

Ambos métodos anticonceptivos tienen características muy similares.

Hay dos diferencias significativas:

- Por un lado el anillo está hecho de plástico que se coloca en la vagina y el parche se adhiere a la piel.
- También, el anillo dura 1 mes y el parche 1 semana.

Pero ambos liberan estrógeno y progestágeno lentamente.

Al igual que otros métodos hormonales, el anillo vaginal y el parche pueden causar sangrado, senos sensibles, náuseas o vómitos, pero estos efectos secundarios deberían desaparecer en unos meses.

MÉTODOS DE LARGA DURACIÓN

DIU HORMONAL

★ DURACIÓN: 3-5 AÑOS ★



EFICACIA:



99%

Es una pequeña pieza de plástico colocada dentro del útero. Libera una pequeña cantidad de la hormona progestágeno para prevenir el embarazo.

Debe ser insertado y retirado por el personal de salud capacitado.

No funciona como anticonceptivo de emergencia.

IMPLANTES

EFICACIA:



99%

Son 1 ó 2 tubos blandos, de aproximadamente 40 mm (1,6 pulgadas) de largo, colocados debajo de la piel en la parte interna del brazo que liberan la hormona progestágeno para prevenir el embarazo.

Durante los primeros meses, pueden causar sangrado irregular a mitad del ciclo menstrual o una menstruación que dura más días. O puede que no haya sangrado menstrual.



MÉTODOS QUE SE USAN SEGÚN SEA NECESARIO:

PÍLDORAS ANTICONCEPTIVAS DE EMERGENCIA



Es posible prevenir el embarazo con píldoras anticonceptivas después de tener relaciones sexuales sin protección, si se te olvidó tomar la píldora, si el condón se rompió, si sufres violencia sexual o por cualquier otra razón.

Las píldoras de emergencia, también llamadas “pastillas del día siguiente”, se pueden usar durante los primeros 5 días después de tener relaciones sexuales. Cuanto antes se tomen, más segura estarás de que funcionarán. Si ya hay un embarazo, las píldoras de emergencia no interrumpirán el embarazo.

La anticoncepción de emergencia es segura para todas las personas que quieran prevenir el embarazo.

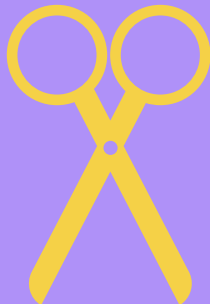


ENCONTRAR EL MEJOR MÉTODO QUE
SE ADAPTE A TI PUEDE TOMAR TIEMPO,
Y ESO NO TIENE NADA DE MALO.

*¡AL CONTRARIO! SIGNIFICA
QUE TE IMPORTA TU SALUD
Y TU PROYECTO DE VIDA.*



MÉTODOS PERMANENTES



La esterilización es para quienes tienen la certeza de que no quieren tener hijos o hijas.

★ *La esterilización no protege contra las ITS, como el VIH.* ★

Los métodos permanentes incluyen:

La vasectomía, donde se cortan los tubos que llevan el espermatozoides.

La ligadura de trompas, donde se cortan los tubos que salen de los ovarios.

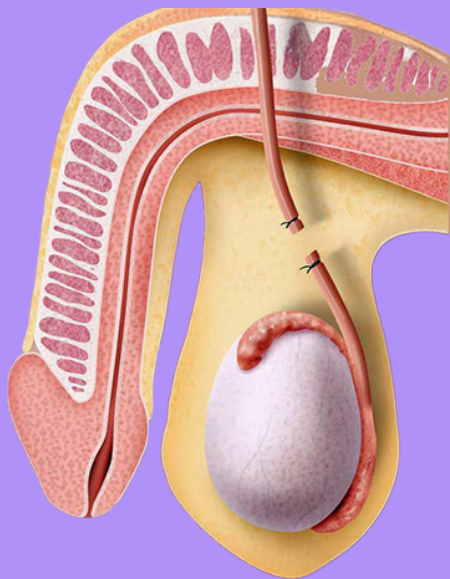
VASECTOMÍA

Es un método permanente muy efectivo. Es una operación simple donde se cortan los tubos que transportan el espermatozoides de los testículos a el pene.

Es una operación corta que puede realizar personal de salud capacitado.

No cambia la capacidad de tener relaciones sexuales o de sentir placer sexual. Después de una vasectomía, todavía tienes erecciones y eyaculas semen, pero no hay espermatozoides en el semen.

La vasectomía no protege contra las ITS, incluido el VIH. Aún necesitarás usar un condón para protegerte contra estas infecciones.



LIGADURA DE TROMPAS

Es un método anticonceptivo permanente muy efectivo. Es una operación segura en la que una trabajadora de salud capacitada abre la piel cerca del ombligo y corta y ata los tubos que llevan los óvulos al útero. Toma unos 30 minutos.

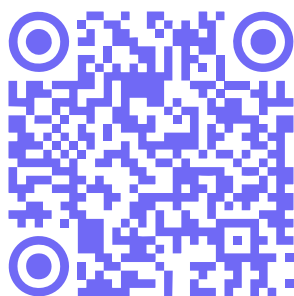
La operación no cambia la menstruación o la capacidad de tener relaciones sexuales o sentir placer sexual. Después de recuperarte, nadie sabrá que te hiciste una ligadura de trompas.

La ligadura de trompas no protege contra las ITS, incluido el VIH. Aún necesitarás usar un condón para protegerte contra estas infecciones.





Esta cartilla contiene información de la app Hesperian. Si tú deseas conocer más sobre métodos anticonceptivos, cómo se usan, los efectos secundarios, por qué recomiendan cada uno e información más detallada descarga la app:



<https://hesperian.org/apps-moviles/>



ELEGIR UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO NO SOLO
SE TRATA DE PREVENIR UN EMBARAZO:

**TAMBIÉN SE
TRATA DE TENER
EL** *CONTROL DE TU VIDA
Y TUS DECISIONES.*





*HAY MÉTODOS PARA CADA
CUERPO, CADA ESTILO
DE VIDA Y CADA MOMENTO.*





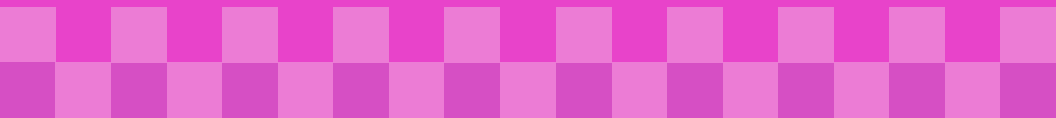
Es posible que pruebes un método y después decidas cambiar. Eso también está bien. No tienes por qué usar el mismo método toda tu vida. Puedes ir probando y aprendiendo, considerando siempre sus indicaciones y usos, hasta encontrar el que te haga sentir más comodidad y seguridad.





¡ES TU CUERPO!

¡ES TU DECISIÓN!



TRABAJO DE MEDIACIÓN:

Jennifer Velásquez

Asociación Red de Jóvenes para la Incidencia Política



    Incidejoven

<https://incidejoven.org/>

CON INFORMACIÓN DE HESPERIAN



www.hesperian.org

   Hesperian Health Guides

DISEÑO GRÁFICO:

Melissa Sandoval Bolaños



**¡YO ME
CUIDO!**

**¡HABLEMOS DE MÉTODOS
ANTICONCEPTIVOS
SIN PENA!**

