Atención anticonceptiva

Su cuerpo, su método anticonceptivo

ambetter. FROM arkansas health & wellness

La atención anticonceptiva es una parte importante del proceso de planificación familiar y puede ayudar a regular las hormonas y los ciclos menstruales en algunas personas. El uso de anticonceptivos reduce el número de embarazos no deseados, las transmisiones del VIH de los progenitores de los recién nacidos y los abortos inseguros.

Use esta guía para revisar las opciones anticonceptivas y recuerde hablar con su proveedor de atención de la salud sobre lo que es más adecuado para usted[1].

Métodos con receta

Dispositivo intrauterino (DIU) | Efectividad* >99%

Un dispositivo que se coloca dentro del útero.

Posibles efectos secundarios**
- Sangrado irregular.
- Dolor al insertarlo y después.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de retirar el DIU.

Nota: Los DIU hormonales pueden durar entre tres y siete años. Los DIU no hormonales (de cobre) pueden durar hasta 10 años.

Implante | Efectividad* >99%

Un dispositivo que se coloca en la parte superior del brazo.

Posibles efectos secundarios**
- Moretones en el lugar de inserción.
- Sangrado irregular.
- Quistes de ovario.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de retirar el implante.

Nota: El implante puede durar hasta tres años.

Inyección | Efectividad* 94%

Una inyección en el brazo, la cadera o en otro lugar bajo la piel.

Posibles efectos secundarios**
- Moretones en el lugar de la inyección.
- Cambios en el peso.
- Sangrado irregular.

La fertilidad se recupera tan pronto como cuatro meses después de suspender su uso.

Nota: Debe aplicarse la inyección puntualmente cada tres meses para que surta el efecto correcto.

Píldora | Efectividad* 91%

Una píldora que se toma todos los días a la misma hora.

Posibles efectos secundarios**
- Sangrado esporádico.
- Periodos más cortos, ligeros y predecibles.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Nota: La píldora está disponible en forma combinada (estrógeno y progestina) o sólo de progestina.

Parche | Efectividad* 91%

Un parche que se coloca en la piel semanalmente.

Posibles efectos secundarios**
- Sangrado esporádico.
- Sensibilidad en las mamas.
- Periodos más cortos, ligeros y predecibles.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Anillo vaginal | Efectividad* 91%

Un dispositivo que se introduce en la vagina cada mes.

Posibles efectos secundarios**
- Sangrado irregular.
- Aumento de la secreción vaginal.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

* Con el uso típico. ** No se incluyen todos los efectos secundarios.

© 2023 Arkansas Health & Wellness Insurance Company. Todos los derechos reservados.
AMB23-AR-H-129

Diafragma | Efectividad* 88%

Dispositivo de barrera reutilizable que se introduce en la vagina antes de tener relaciones sexuales.

Posibles efectos secundarios**
- Irritación/reacción alérgica.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Nota: Los diafragmas deben combinarse con espermicida.

Capuchón cervical | Efectividad* 71%–86%

Un capuchón de silicona reutilizable que se coloca en el interior de la vagina para cubrir el cuello del útero antes de tener relaciones sexuales.

Posibles efectos secundarios**
- Irritación/reacción alérgica.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Nota: Los capuchones cervicales son más eficaces para las personas que nunca han dado a luz y deben combinarse con espermicida.

Métodos de venta libre

Condón externo | Efectividad* 87%

Dispositivo de barrera que se coloca sobre el pene antes de tener relaciones sexuales.

Posibles efectos secundarios**
- Irritación de la piel/reacción alérgica.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Nota: El condón es el **único** método anticonceptivo que protege contra el VIH y otras infecciones transmitidas por el sexo.

Condón interno | Efectividad* 79%

Dispositivo de barrera interna que se introduce en la vagina antes de tener relaciones sexuales.

Posibles efectos secundarios**
- Irritación de la piel/reacción alérgica.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Nota: El condón es el **único** método anticonceptivo que protege contra el VIH y otras infecciones transmitidas por el sexo.

Métodos de Conocimiento de la Fertilidad
Efectividad* 77%–98%

Métodos que controlan el ciclo menstrual para determinar cuándo debe abstenerse o tener relaciones sexuales.

Nota: Los métodos de conocimiento de la fertilidad pueden no ser tan precisos para las personas con ciclos irregulares. La eficacia mejora cuando se usan varios de estos métodos a la vez.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Espermicida | Efectividad* 79%

Una sustancia química que elimina el esperma y se aplica en el interior de la vagina antes de tener relaciones sexuales.

Posibles efectos secundarios**
- Irritación de la piel/reacción alérgica.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Nota: El espermicida está disponible en forma de cremas, películas, espumas, geles y supositorios.

Esponja | Efectividad* 76%–88%

Dispositivo de barrera interna que se introduce en la vagina antes de tener relaciones sexuales.

Posibles efectos secundarios**
- Irritación de la piel/reacción alérgica.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

Retirada | Efectividad* 78%

Método anticonceptivo en el que se extrae el pene de la vagina antes de la eyaculación.

Nota: La pareja debe hablar de este método antes de tener relaciones sexuales.

La fertilidad se recupera inmediatamente después de suspender su uso.

* Con el uso típico. ** No se incluyen todos los efectos secundarios.

© 2023 Arkansas Health & Wellness Insurance Company. Todos los derechos reservados.

Opciones adicionales

Esterilización permanente

La esterilización tiene una eficacia superior al 99% y está disponible para la anatomía masculina y femenina. Se trata de un procedimiento quirúrgico seguro y eficaz que suele estar cubierto por el seguro. Aunque algunas formas de esterilización pueden revertirse, este método se considera permanente. Los tipos de esterilización incluyen la **ligadura de trompas** y la **vasectomía**.

Ligadura de trompas: Para las personas con útero, existen varios tipos de ligadura de trompas que cortan, ligan o bloquean las trompas de Falopio para impedir permanentemente el embarazo. La ligadura de trompas no afecta al ciclo menstrual, por lo que las personas debieran seguir teniendo la menstruación.

Vasectomía: Para las personas con pene, la vasectomía es una sencilla intervención quirúrgica que impide que los espermatozoides salgan del cuerpo. Las vasectomías tienen un bajo riesgo de tener problemas y generalmente pueden realizarse en forma ambulatoria con anestesia local.

Las personas pueden experimentar algún dolor o molestia durante y después de un procedimiento de esterilización. Como con cualquier cirugía, puede haber riesgo de infección en la zona de la cirugía.

Contracepción de emergencia

Los accidentes ocurren. Si olvida su anticonceptivo o tiene una emergencia (por ejemplo, se rompe el condón o no se usa el anticonceptivo), la anticoncepción de emergencia puede ser una forma segura y eficaz de evitar un embarazo hasta cinco días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Cuanto antes la tome, mejor funciona. Puede comprar anticonceptivos de emergencia sin receta y tenerlos a mano por si ocurre algún accidente. Hable con su farmacéutico local o proveedor de atención de la salud sobre lo que más le conviene.

[1] https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/index.htm

© 2023 Arkansas Health & Wellness Insurance Company. Todos los derechos reservados.