

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS: ¿QUÉ ES LO IMPORTANTE PARA TI?

Mira dentro para conocer tus opciones.

BEDSIDER
Bedsider.org

**Beyond
the Pill**

¿QUÉ ES LO IMPORTANTE PARA MÍ EN CUANTO A MI MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Es posible que sepas lo que te importa actualmente o tal vez no, y lo que te importa puede cambiar con el tiempo. Estas preguntas comunes sobre los anticonceptivos pueden ayudarte a encontrar el mejor método para ti.

Visita Bedsider.org/es para más detalles sobre todos los métodos, cómo conseguirlos y cómo usarlos.



PRIVACIDAD

¿SE NOTARÁ QUE ESTOY USANDO UN ANTICONCEPTIVO?

- Algunos métodos son más fáciles de mantener en privado que otros.
- Piensa en quiénes prefieres que no sepan sobre tu uso de anticonceptivos y cómo podrían enterarse.

EMPEZAR Y DEJAR

¿PUEDO EMPEZAR Y DEJAR DE USAR LOS ANTICONCEPTIVOS POR MI CUENTA?

- Algunos métodos requieren a un proveedor médico para poder comenzar o dejar de usarlos y otros no.
- Piensa en cómo eso funcionaría para ti.

EFFECTOS SECUNDARIOS

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS ANTICONCEPTIVOS?

- Muchos efectos secundarios se deben a las hormonas anticonceptivas.
- Piensa en cuáles efectos secundarios serían aceptables para ti.

SANGRADO

¿CÓMO CAMBIARÍA MI CICLO MENSTRUAL SI USARA UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

- Algunos métodos anticonceptivos pueden cambiar la cantidad o la frecuencia de tu sangrado. Estos cambios no son peligrosos.
- Piensa en cuáles cambios en tu sangrado serían aceptables para ti.

EFICACIA

¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONAN LOS ANTICONCEPTIVOS?

- Algunos métodos son mejores que otros para prevenir el embarazo.
- Piensa en qué tan importante es para ti evitar un embarazo en este momento.

FERTILIDAD

¿QUÉ TAN PRONTO PUEDO QUEDAR EMBARAZADA DESPUÉS DE DEJAR DE USAR UN ANTICONCEPTIVO?

- Después de dejar un método anticonceptivo, tus posibilidades de embarazarte regresan a lo normal para ti, pero el cambio no es inmediato con todos los métodos.
- Piensa en si deseas quedar embarazada y cuándo quieres que eso suceda.

AE

¿QUÉ SON LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA (AE)?

- Las pastillas anticonceptivas de emergencia (AE) y algunos DIUs pueden prevenir el embarazo si se usan dentro de los 5 días después de tener relaciones sexuales.
- Piensa en si los necesitas ahora o en el futuro.

¿SE NOTARÁ QUE ESTOY USANDO UN ANTICONCEPTIVO?

Es más fácil mantener en privado tu uso de ciertos métodos que otros.

Nadie puede verlo



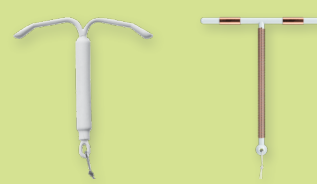
La inyección

Alguien podría sentir el implante en tu brazo.



El implante

Tu pareja podría sentir los hilos del DIU.



Los DIUs

Estos métodos pueden mantenerse privados. Pero pueden cambiar tus menstruaciones y alguien podría darse cuenta.

Usar un método anticonceptivo o no, es tu decisión.

Está bien mantenerlo en privado.

Alguien podría encontrarlo



La pastilla



El anillo

Piensa en qué parte de tu cuerpo colocarlo.



El parche

Alguien podría encontrar el método o su empaque.

Piensa en cómo alguien podría descubrir tu método.

Úsalo con una pareja



Conocimiento de la fertilidad

Los datos de la app podrían no permanecer privados.

Alguien podría encontrar el condón o su empaque.



El condón interno



El condón externo



Eyacular fuera

Estos métodos pueden ser difíciles de ocultar a una pareja sexual y son más fáciles de usar con la ayuda de tu pareja.

Si no te sientes segura en tu relación y deseas apoyo, contacta a:

Amor es Respeto
Llama al 1-866-331-9474,
Textea LOVEIS al 22522,
o visita
espanol.loveisrespect.org

¿PUEDO EMPEZAR Y DEJAR DE USAR LOS ANTICONCEPTIVOS POR MI CUENTA?

Algunos métodos requieren a un proveedor médico y otros no.

No requieren a un proveedor médico



La pastille de venta libre



El condón externo



El condón interno



Eyacular fuera



Conocimiento de la fertilidad

Con estos métodos es importante la cooperación de tu pareja sexual.

Puedes empezar y dejar de utilizar estos métodos por tu cuenta.

Visita Bedsider.org/es para saber dónde obtener anticonceptivos cerca de tu casa. Es posible que puedas obtener tu método de forma gratuita.

Requieren a un proveedor médico para EMPEZARLOS



La pastilla



El parche



El anillo



Las hormonas en la inyección duran al menos 3 meses.

La inyección

Necesitas una receta médica para empezar a usar estos métodos, pero puedes dejarlos por tu cuenta.

Es posible que puedas obtener tu método pidiéndolo en línea o directamente en una farmacia y empezar a usarlo por tu cuenta en casa.

Necesitas a un proveedor médico para EMPEZARLO Y DEJARLO



El implante



Los DIUs

Visita a un proveedor médico para obtener estos métodos y para que te los retiren.

Si dejas de usar un método y no deseas quedar embarazada, usa otra forma de anticoncepción.

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS SECUNDARIOS DE LOS ANTICONCEPTIVOS?

Sin hormonas



El condón externo



El condón interno



Conocimiento de la fertilidad



Eyacular fuera

Puede aumentar el sangrado y los cólicos.



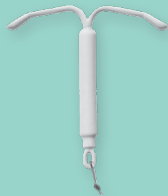
El DIU de cobre

Sin hormonas significa que estos métodos no causarán efectos secundarios relacionados con las hormonas.

Los efectos secundarios más comunes se deben a las hormonas anticonceptivas.

Algunas personas notan efectos secundarios al usar anticonceptivos y otras no.

Contienen la hormona progestina



El DIU hormonal



La minipíldora



El implante

Podría causar aumento de peso.



La inyección

Efectos secundarios comunes: menstruaciones más ligeras e irregulares, cambios de humor, menos deseo sexual.*

Habla con un profesional médico si notas efectos secundarios que no te gustan. Tal vez pueda ayudarte.

Contienen las hormonas progestina y estrógeno



El anillo

Hay muchos tipos de pastillas y cada una puede tener efectos secundarios diferentes.



La pastilla



El parche

Efectos secundarios comunes: menstruaciones más ligeras y regulares, senos adoloridos, náusea, vómito, dolor de cabeza.*

No todos los métodos sirven para todo el mundo. Pregúntale a un profesional médico cuáles son los posibles riesgos y beneficios para ti.

*Estos son sólo algunos de los posibles efectos secundarios que pueden ocurrir. Visita [Bedsider.org/es](https://www.bedsider.org/es) o habla con un proveedor médico para aprender más.

© 2025 UCSF School of Medicine and Power to Decide

¿CÓMO CAMBIARÍA MI CICLO MENSTRUAL SI USARA UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO?

Algunos métodos cambian la cantidad o frecuencia de tu sangrado.

Ningún cambio



El condón externo



El condón interno



Conocimiento de la fertilidad



Eyacular fuera

Estos métodos no cambiarán tus menstruaciones.

Estos métodos no cambiarán tu periodo porque no contienen hormonas.

Más ligeras e irregulares



La minipíldora



El DIU hormonal



El implante



La inyección

Tu regla podría volverse más ligera, venir más (o menos) frecuentemente (incluso a diario) o detenerse por completo.

No tener una menstruación con estos métodos es común y no significa que algo esté mal.

Más ligeras y regulares



La pastilla



El parche



El anillo

Tu periodo podría volverse más ligero, corto y regular.

¿No quieres menstruar? Pregunta cómo usar estos métodos para evitarlo.

Más abundantes



El DIU de cobre

Tu regla vendrá como siempre pero podría ser más abundante.

Habla con un profesional médico si notas cambios que no te gustan—tal vez te pueda ayudar.

Una vez que dejes de usar un método, tus menstruaciones volverán a la normalidad para ti.

¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONAN LOS ANTICONCEPTIVOS?

¿Qué riesgo tengo de quedar embarazada en un año?

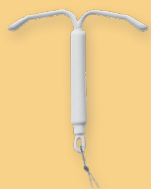


Muy, muy bien.



El implante

Hasta 5 años



El DIU hormonal

Hasta 8 años



El DIU de cobre

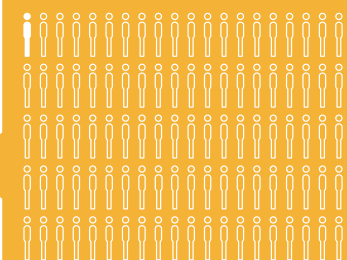
Hasta 12 años



Esterilización

Para siempre

Funciona como un método de anticonceptivo...



Menos de 1 de cada 100

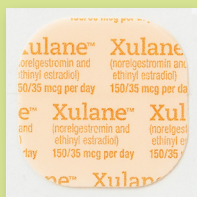


Muy bien.



La pastilla

Cada día



El parche

Cada semana



El anillo

Cada mes



La inyección

Cada 3 meses

Para que funcione mejor, úsalo...



Entre 6 y 9 de cada 100, dependiendo del método



Bastante bien.



Eyacular fuera

Conocimiento de la fertilidad



Se puede usar sólo o junto con cualquier otro método para proteger de las ITS.

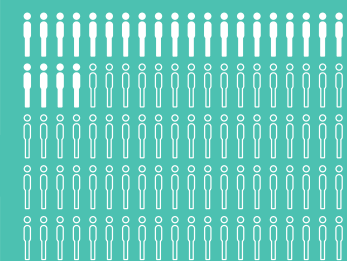


El condón interno



El condón externo

Para que estos métodos funcionen, debes usarlos cada vez que tengas relaciones sexuales.



Entre 12 y 24 de cada 100, dependiendo del método

Más de 85 de cada 100 sin anticonceptivos.

¿QUÉ TAN PRONTO PUEDO QUEDAR EMBARAZADA DESPUÉS DE DEJAR DE USAR UN ANTICONCEPTIVO?

Inmediatamente



El condón externo



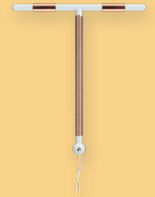
El condón interno



Conocimiento de la fertilidad



Eyacular fuera



El DIU de cobre

Podrías quedar embarazada cada vez que tengas relaciones sexuales sin usar uno de estos métodos (u otro).

Bastante rápido



La pastilla



El parche



El anillo



El implante



El DIU hormonal

Puedes quedar embarazada entre un día y algunas semanas después de dejar de usar estos métodos.

Dale tiempo al tiempo



La inyección

La inyección podría reducir tus posibilidades de quedar embarazada durante algunos meses hasta un año.

Puedes embarazarte tan pronto como 3 meses después de la inyección.

Ninguno de estos métodos anticonceptivos afectará a tus posibilidades de embarazarte en el futuro.

Tu capacidad para quedar embarazada (tu fertilidad) regresará a la normalidad para ti una vez que dejes de usar un método anticonceptivo.

El tiempo que pase antes de quedar embarazada es diferente para cada persona.

¿QUÉ SON LOS ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA (AE)?

Los AE son métodos que se usan después de tener sexo para evitar el embarazo.

Tipos de AE

¿Cuándo puedo usar AE?

¿Cómo puedo conseguir AE?

¿Qué pasa la próxima vez?



Pastillas de AE de venta libre

Lo antes posible
Funciona mejor los primeros 3 días pero puede servir hasta el día 5

Puede ser menos eficaz si pesas más de 165 libras.

No se necesita receta médica

Puedes conseguirla en una farmacia, una clínica o en línea.

Tómala cada vez que necesites AE

Puedes obtener AE extra para la próxima vez.



Pastillas de AE con receta médica

Lo antes posible
pero puede funcionar hasta por 5 días

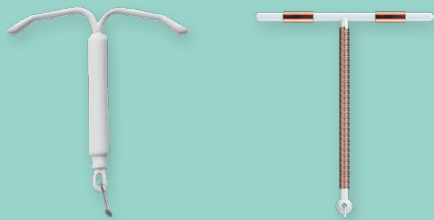
Esta pastilla de AE es la más eficaz. Puede ser menos eficaz si pesas más de 195 libras.

Se necesita receta médica

Habla con un profesional médico en línea o en persona.

Tómala cada vez que necesites AE

Pregunta cómo conseguir otro paquete para tenerlo a la mano.



Los DIUs

En cualquier momento
hasta 5 días después

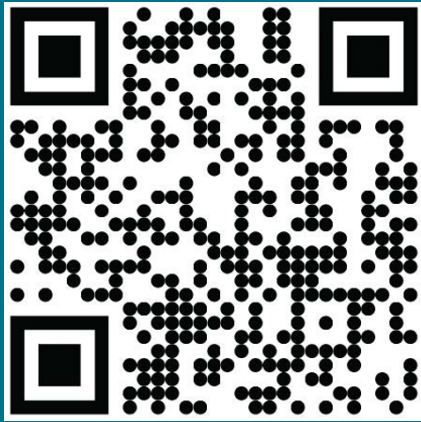
Casi un 100% eficaz sin importar tu peso.

Visita a un proveedor médico para que te coloque el DIU

Diles que es para AE para que te den una cita lo antes posible.

Sigue funcionando como método anticonceptivo

Puedes pedir que te lo quiten en cualquier momento.



Explora todas tus
opciones de métodos
anticonceptivos.

Bedsider.org/es



This work by the UCSF School of Medicine Beyond the Pill Program and Power to Decide/Bedsider is licensed under Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDeriv 3.0 Unported License. Updated February 2025.