

Cómo cambiar de métodos anticonceptivos

Sin brechas

¿Cuál es la mejor manera de cambiar de un método anticonceptivo a otro? Para disminuir la posibilidad de quedar embarazada, evite las brechas entre los métodos. Cambie directamente de un método al otro, sin brechas entre los métodos.

No espere a tener una menstruación para de dejar de usar el método antiguo o comenzar el nuevo.

Método del traslapo

En algunos casos, usted debería tener algunos días de **traslapo** –esto significa comenzar el nuevo método antes de dejar el método antiguo. Esto le da tiempo al nuevo método para comenzar a funcionar antes que el método antiguo pierda su efecto. La tabla al reverso explica cuales métodos deberían traslaparse. También explica cuanto tiempo debería durar el traslapo. La duración del traslapo aparece en letra **negrita**.

Método de respaldo

Si usted prefiere no traslapar el método antiguo con el nuevo, puede usar un método de respaldo. Los métodos de respaldo incluyen los condones y el espermicida. Por ejemplo: si usted no quiere seguir tomando la píldora después que recibió su primera inyección de progestina, usted puede usar condones en su lugar. Usted debería usar el método de respaldo durante el mismo número de días enumerados en letra **negrita** en la tabla al reverso.

Para prevenir el VIH y otras ETS, siempre use condones.

Método del cambio seguro

¿No está segura de cómo usar la gráfica al reverso? Haga esto: cambie con seguridad de un método anticonceptivo a otro yendo directamente del uno al otro –**¡sin brechas!**– y use condones o espermicida durante los primero 7 días.








Paquetes de píldoras

Una palabra sobre el cambio **de** las píldoras: usted no necesita terminar el paquete de píldoras anticonceptivas antes de cambiar. Usted puede dejar de tomar su píldora en cualquier punto del paquete. Si usted esta cambiando **a** las píldoras, usted debería comenzar tomando la primera píldora del paquete.

Usted podría tener cambios en su menstruación después de cambiar. Esto es normal y seguro.

Cambiando a:

Cambiando de:

	Píldoras	Parche	Anillo	Inyección de progestina ("Depo")	Implante de progestina	DIU de hormonas	DIU de cobre
Píldoras 	Sin brecha: Tome la primera píldora del nuevo paquete el día después de tomar cualquier píldora del paquete antiguo	Comience con el parche 1 día antes de dejar las píldoras	Sin brecha: Coloque el anillo el día después de tomar cualquier píldora del paquete antiguo	Primera inyección 7 días antes de dejar las píldoras	Coloque el implante 4 días antes de dejar las píldoras	Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de dejar las píldoras	Puede colocar el DIU hasta 5 días <i>después</i> de dejar las píldoras
Parche 	Comience con las píldoras 1 día antes de dejar el parche		Sin brecha: coloque el anillo y remueva el parche en el mismo día	Primera inyección 7 días antes de dejar el parche	Coloque el implante 4 días antes de dejar el parche	Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de dejar el parche	Puede colocar el DIU de cobre hasta 5 días <i>después</i> de dejar el parche
Anillo 	Comience con las píldoras 1 día antes de dejar el anillo	Comience con el parche 2 días antes de dejar el anillo		Primera inyección 7 días antes de dejar el anillo	Coloque el implante 4 días antes de dejar el anillo	Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de dejar el anillo	Puede colocar el DIU de cobre hasta 5 días <i>después</i> de dejar el anillo
Inyección de progestina ("Depo") 	Puede tomar la primera píldora hasta 15 semanas <i>después</i> de la última inyección	Puede comenzar con el parche hasta 15 semanas <i>después</i> de la última inyección	Puede comenzar con el anillo hasta 15 semanas <i>después</i> de la última inyección		Puede colocar el implante hasta 15 semanas <i>después</i> de la última inyección	Puede colocar el DIU de hormonas hasta 15 semanas <i>después</i> de la última inyección	Puede colocar el DIU de cobre hasta 16 semanas <i>después</i> de la última inyección
Implante de progestina 	Comience con las píldoras 7 días antes de que el implante sea removido	Comience con el parche 7 días antes de que el implante sea removido	Comience con el anillo 7 días antes de que el implante sea removido	Primera inyección 7 días antes de que el implante sea removido		Coloque el DIU de hormonas 7 días antes de que el implante sea removido	Puede colocar el DIU de cobre hasta 5 días <i>después</i> que el implante sea removido
DIU de hormonas 	Comience con las píldoras 7 días antes de que el DIU sea removido	Comience con el parche 7 días antes de que el DIU sea removido	Comience con el anillo 7 días antes de que el DIU sea removido	Primera inyección 7 días antes de que el DIU sea removido	Coloque el implante 4 días antes de que el DIU sea removido		Puede colocar el DIU de cobre inmediatamente <i>después</i> que el DIU sea removido
DIU de cobre 	Comience con la píldora 7 días antes de que el DIU sea removido	Comience con el parche 7 días antes de que el DIU sea removido	Comience con el anillo 7 días antes de que el DIU sea removido	Primera inyección 7 días antes de que el DIU sea removido	Coloque el implante 4 días antes de que el DIU sea removido	Coloque el DIU de hormonas inmediatamente <i>después</i> de que el DIU de cobre sea removido y use un método de respaldo por 7 días	