







Métodos anticonceptivos que no necesitan receta

Método	¿Qué tan efectivo es?	Cómo se usa	Pros	Contras
Condón Masculino/ Externo 	82-98%	<p>Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual</p> <p>Después de la relación sexual quítese el condón mientras esta el pene duro no espere hasta que pierda la erección. Sostenga el borde del condón al sacar el pene</p> <p>Debe usar un condón de poliuretano si tiene alergia al látex</p>	<p>Se puede comprar en muchas tiendas y farmacias</p> <p>Se puede poner como parte del juego sexual /estimulación erótica</p> <p>Puede ayudar a prevenir la eyaculación precoz</p> <p>Se puede usar para el sexo vaginal, oral y anal</p> <p>Protege contra el VIH y muchas otras infecciones de transmisión sexual (ITS)</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Puede disminuir la sensación</p> <p>Puede causar pérdida de la erección</p> <p>Puede romperse o deslizarse</p>
Condón Femenino/ Interno 	79-95%	<p>Use un condón nuevo cada vez que tenga una relación sexual</p> <p>Use lubricación extra según sea necesario</p>	<p>Se puede comprar en muchas tiendas</p> <p>Se puede poner como parte del juego sexual/ estimulación erótica</p> <p>Se puede usar para el sexo anal y vaginal</p> <p>Puede aumentar el placer cuando se usa para el sexo vaginal</p> <p>Es bueno para la gente con alergia al látex</p> <p>Protege contra el VIH y otras ITS</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Puede disminuir la sensación.</p> <p>Puede ser ruidoso.</p> <p>Puede ser difícil de introducir</p> <p>Se puede deslizar fuera de lugar durante la relación sexual</p>
Espermicida Crema, gel, esponja, espuma, insertos, película 	72-82%	<p>Aplique más espermicida cada vez que tenga una relación sexual</p> <p>Introduzca el espermicida en el fondo de la vagina poco antes de la relación sexual</p> <p>Se puede usar con condones (para proteger contra el VIH y las ITS)</p>	<p>Se puede comprar en muchas tiendas</p> <p>Se puede aplicar como parte del juego sexual/ estimulación erótica</p> <p>Viene en muchas formas</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Puede aumentar el riesgo de adquirir VIH o otras ITS</p> <p>Puede irritar la vagina o el pene</p> <p>La crema, el gel y la espuma pueden ser embarrosos</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS</p>
Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina	78-96%	<p>Saque el pene de la vagina antes de la eyaculación (o sea, antes de tener el orgasmo)</p>	<p>No cuesta nada</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p>	<p>Hay menos placer para algunas personas</p> <p>No funciona si el pene no se sacar a tiempo</p> <p>No protege contra el VIH o otras ITS</p> <p>Debe interrumpir la relación sexual</p>

Método	¿Qué tan efectivo es?	Cómo se usa	Pros	Contras
<p>Planificación familiar natural</p> 	76-95%	<p>Predecir los días fértiles: tomanado su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus períodos</p> <p>Funciona mejor si utiliza más de una de una manera de predecir sus días fértiles</p> <p>Evitar las relaciones sexuales o usar condones / espermicidas durante los días fértiles</p>	<p>Cuesta poco</p> <p>Se puede usar si esta amamantando</p> <p>Puede ayudar evitar o tratar de quedar embarazada</p>	<p>Debe usar otro método durante los días fértiles</p> <p>Funciona mejor si usted tiene ciclos regulares</p> <p>Hay muchas cosas que recordar con este método</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS</p>
<p>Lactancia materna (No menstruaciones) Método de la lactancia amenorea (MeLA)</p> 	95-98%	<p>Amamante por lo menos cada 4 horas durante el día</p> <p>Amamante por lo menos cada 6 horas durante la noche</p> <p>Debe amamantar solamente —no biberones, fórmula o comida</p> <p>Solo funciona hasta que:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tenga su primera menstruación o 2. 6 meses después del nacimiento (lo que ocurra primero) 	No cuesta nada	<p>Se debe amamantar exclusivamente: no se puede usar fórmula o comida para bebé</p> <p>Se debe amamantar con frecuencia</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS</p>
<p>Anticoncepción de emergencia (Levonorgestrel, la píldora del "día siguiente")</p> 	<p>58-94%</p> <p>AE de ulipristal acetate funciona mejor que AE de progestina si usted esta sobrepeso</p> <p>AE de ulipristal acetate funciona mejor que AE de progestina en los 2-5 días después del sexo</p>	<p>Funciona mejor cuanto más pronto usted la tome después de la relación sexual sin protección</p> <p>Puede tomar la AE hasta 5 días después de la relación sexual sin protección</p> <p>Si el envase contiene 2 píldoras, tome las dos juntas</p>	<p>Se puede usar si esta amamantando</p> <p>Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal médico. Llame primero para saber si ellos la tienen</p> <p>Puede conseguir algunas marcas de AE sin receta</p>	<p>Puede causar malestar estomacal o náusea</p> <p>La siguiente menstruación puede llegar temprano o tarde</p> <p>Puede causar manchado/ sangrado</p> <p>No protege contra el VIH o las ITS</p> <p>AE de ulipristal acetate sólo está disponible con receta médica</p> <p>Menores de 17 años de edad necesitan una receta para obtener algunas marcas de AE</p> <p>Puede costar mucho</p>