

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
Implante Anticonceptivo Nexplanon® 	> 99%	Personal médico lo coloca debajo de la piel del braz Debe ser removido por personal médico	Protección de largo plazo (hasta 5 años) No hay que tomar pastillas diarias Puede reducir los cólicos Se puede usar si esta amamantando Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira	Puede causar sangrado irregular Después de usarlo durante un año, muchas usuarias dejan de tener su regla No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
DIU con hormonas Liletta®, Mirena®, Skyla® and others 	> 99%	Debe ser colocado en el útero por personal médico Por lo general, se retira por personal médico	Puede permanecer en su lugar de 3 hasta 7 años, dependiendo del DIU que elija No hay que tomar pastillas diarias Puede reducir los cólicos y el sangrado menstrual Se puede usar si esta amamantando Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira	Puede causar reglas más ligeras, manchado or ninguna regla en absoluto En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
DIU de cobre ParaGard® 	> 99%	Debe ser colocado en el útero por personal médico Por lo general, se retira por personal médico	Puede permanecer en su lugar hasta 12 años No hay que tomar pastillas diarias Se puede usar si esta amamantando Puede embarazarse inmediatamente después de que se lo retira	Puede causar más cólicos y reglas más pesadas Puede causar manchado entre periodos En raras ocasiones, el útero se lastima durante la colocación No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Inyección Depo-Provera® 	96%	Tienen que inyectarse cada tres meses	Cada inyección dura 12 semanas Privado Ayuda a prevenir el cáncer del útero. No hay que tomar pastillas diarias Se puede usar mientras esta amamantando.	Puede causar manchado, desaparece su regla, aumento de peso, depresión, cambios en el cabelludo y en la piel, cambios en el deseo sexual Puede retrasar el embarazo después de dejar de usar Los efectos secundarios pueden durar hasta 6 meses después de dejar de usar No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Pastillas Anticonceptivas la píldora 	93%	Debe tomar la píldora todos los días	Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa Puede mejorar síntomas del síndrome premenstrual (SPM) Puede mejorar el acné Ayuda a prevenir el cáncer de los ovarios La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas.	Puede causar nausea, aumento de peso, dolor de cabeza, cambios en el deseo sexual Estos efectos pueden ser aliviados cambiando a una nueva marca Puede causar manchado durante los primeros dos meses No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Pastillas Anticonceptivas que sólo contienen Progesterona 	93%	Debe tomar la píldora todos los días	Se puede usar si esta amamantando La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de tomarlas	Muchas veces provoca manchado que dura por varios meses Puede causar depresión, cambios en el cabelludo y en la piel, cambios en el deseo sexual No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Parche Ortho Evra® 	93%	Tiene que ponerse un parche nuevo cada semana por tres semanas seguidas y no usar el parche por una semana	Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa No hay que tomar pastillas diarias La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo	Puede irritar la piel debajo del parche Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Anillo vaginal Nuvaring® 	93%	Se inserta un pequeño anillo en la vagina Cambie el anillo cada mes	Una talla para todos Privado No hay que combinarlo con espermaticida Puede causar que su regla sea más regular y menos dolorosa No hay que tomar pastillas diarias La posibilidad de embarazo es inmediata una vez que deja de usarlo	Puede aumentar el flujo vaginal Puede causar sangrado irregular durante los primeros dos meses No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual

Método	¿Qué tan seguro es?	¿Cómo usarlo?	Ventajas	Posibles inconvenientes
Condón Externo 	87%	Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales Use un condón de poliuretano si es alérgico al látex	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico Puede ayudar en impedir la eyaculación precoz Puede utilizarse para el sexo oral, vaginal y anal Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH Se puede usar si esta amamantando	Puede disminuir la sensación Puede causar pérdida de erección Puede romperse o desprenderse
Condón Interno 	79%	Use un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales Use lubricación adicional según lo necesite	Puede formar parte del juego erótico Se puede usar para el sexo anal y vaginal Puede aumentar el placer cuando se usa para el sexo vaginal y anal Buena opción para las personas con alergia al látex Protege contra muchas infecciones de transmisión sexual incluyendo el VIH Se puede usar si esta amamantando	Puede disminuir la sensación Puede ser un poco ruidoso Puede ser difícil de colocar Puede desprenderse durante la relación sexual Sólo está disponible con receta médica
Método de retiro Eyaculación Fuera de la Vagina	80%	Saque el pene de la vagina antes de la eyaculación (o sea antes de tener el orgasmo)	No tiene costo alguno Se puede usar si esta amamantando	Implica menos placer para algunas personas No funciona si no se saca el pene a tiempo No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual Debe interrumpir el acto sexual
Diafragma Caya® y Millex® 	83%	Hay que usarlo cada vez que tiene una relación sexual Tiene que añadirle espermaticida	Puede durar varios años. Es una opción muy económica Puede proteger contra ciertas enfermedades de transmisión sexual pero NO PROTEGE CONTRA EL VIH Se puede usar mientras esta amamantando	Usando el espermaticida puede aumentar el riesgo de contraer el VIH No debería usarse si hay sangrado o infección vaginal Aumenta el riesgo de infección en la vejiga.
Planificación Familiar Natural 	85%	Predecir los días fértiles: tomanado su temperatura diariamente, observando cambios en su moco vaginal y/o manteniendo un registro de sus períodos Funciona mejor si utiliza más de una de una manera de predecir sus días fértiles Evitar las relaciones sexuales o usar condones/ espermicidas durante los días fértiles	Cuesta poco Se puede usar si esta amamantando Puede ayudar evitar o tratar de quedar embarazada	Debe usar otro método durante los días fértiles No funciona bien si sus períodos son irregulares Hay muchas cosas a tener en cuenta con este método No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual
Espermaticida gel, esponja, espuma, supositorio 	79%	Hay que añadir más espermaticida cada vez que tenga relaciones sexuales	Fácil de conseguir Puede formar parte del juego erótico Viene en muchas formas: crema, gel, espuma, supositorios Se puede usar si esta amamantando	Puede aumentar el riesgo de contraer el VIH Puede irritar la vagina o el pene El derame de la crema, el gel o la espuma puede ser un poco latoso
Anticonceptivo de emergencia (AE) AE de ulipristal acetate funciona mejor que AE de progestina si usted esta sobrepeso. AE de ulipristal acetate funciona mejor que AE de progestina en los 2-5 días después del sexo. 	58 - 94%	Es mas efectivo si se toma tan pronto como se pueda después de la relación sexual sin protección Puede usarlo hasta 5 días después de la relación sin protección Si el paquete contiene 2 pastillas, tomelas juntas	Se puede usar si esta amamantando Está disponible en farmacias, centros de salud o con personal médico; llame primero para saber si ellos la tienen Gente de cualquier edad puede conseguir AE de progestina sin receta	Puede causar molestias de estómago o náusea Puede que su regla siguiente se adelanta ose atrasa unos días Puede causar manchado No protege contra VIH u otras enfermedades de transmisión sexual AE de ulipristal acetate sólo está disponible con receta médica Puede costar mucho