

# Métodos de control anticonceptivo

SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™



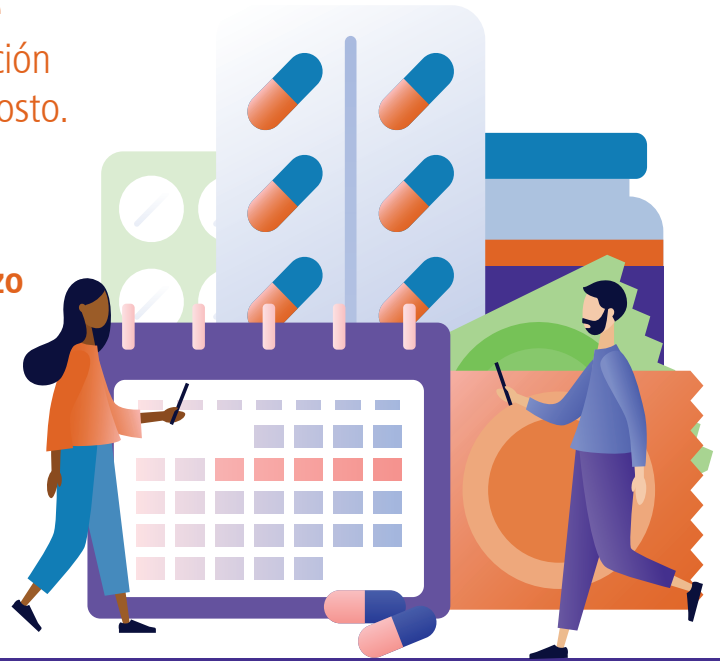
Here for you

Si desea prevenir un embarazo, hay una gran cantidad de grandes métodos anticonceptivos entre los que puede elegir. Puede obtener servicios de planificación familiar con San Francisco Health Plan (SFHP) sin costo. Esto incluye:

- **Control anticonceptivo**
- **Conserjería**
- **Esterilización**
- **Servicios de aborto**
- **Pruebas de embarazo y apoyo**

Hable con su proveedor de atención primaria\* (PCP) acerca de qué métodos y servicios anticonceptivos pueden funcionar mejor para usted.

*\*Su proveedor de atención primaria es el médico, asistente médico o enfermero profesional encargado de su atención médica.*



## Información rápida sobre control anticonceptivo



- **La mayoría de los tipos de anticonceptivos son seguros para la mayoría de las personas.** Hable con su PCP acerca de qué métodos podrían funcionar mejor para usted.
- **Algunos métodos anticonceptivos funcionan mejor que otros.** Algunos solo funcionan bien si los usa de la manera correcta cada vez que tiene sexo.
- **El control anticonceptivo por sí mismo no lo protege de infecciones de transmisión sexual (STI).** Use condones y protectores dentales para protegerse del HIV y otras STI.
- **¿Tuvo relaciones sexuales sin control anticonceptivo?** Aún puede prevenir un embarazo usando “anticoncepción de emergencia”. Conozca más sobre la **anticoncepción de emergencia aquí**.



Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite [sfhp.org/es/health-ed](https://sfhp.org/es/health-ed)  
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 [sfhp.org/es/teladoc](https://sfhp.org/es/teladoc)

## Tipos de control anticonceptivo



Existen muchos tipos de métodos anticonceptivos entre los que puede elegir. Puede utilizar esta **herramienta en línea** para ayudar a elegir un método adecuado para usted. Piense en lo que le importa a usted al elegir un método. ¿Quiere un control natal que:

- prevenga embarazos por mucho tiempo?
- sea fácil de usar?
- ayude con los periodos menstruales?
- use menos o nada de hormonas?
- sea fácil de ocultar?

Hable con su PCP sobre cuál método anticonceptivo funciona mejor con su estilo de vida.

## Hay 5 tipos de métodos anticonceptivos

1. **Los anticonceptivos reversibles de larga duración (LARC)** funcionan mejor para las personas que desean una elección efectiva por mucho tiempo. Una vez que los reciba, los controles anticonceptivos LARC funcionan durante años. Estos también son fáciles de revertir si quiere quedar embarazada. Puede obtener el dispositivo intrauterino hormonal (IUD), IUD de cobre o un implante.
2. **La esterilización** es un método efectivo y permanente. No es fácil revertir. La esterilización es una vasectomía (corte y sellado de tubos que llevan esperma) o ligadura de trompas (atar las trompas de Falopio).
3. **Los métodos hormonales** funcionan bien cuando los usa correctamente. Pueden causar cambios en su periodo menstrual y otros efectos secundarios. Puede obtenerlos en forma de inyección, anillo, parche o píldora.
4. **Los métodos de barrera** se deben usar cada vez que tenga sexo para funcionar bien. El buen funcionamiento de estos métodos depende de cómo los use. Algunos ejemplos son el gel anticonceptivo, el condón interno, el diafragma, la esponja, los espermicidas y el capuchón cervical. Los condones y los protectores dentales lo protegen de STI.
5. **Los métodos de planificación familiar natural** funcionan según cómo los use. Los ejemplos son no tener sexo, abstinencia o saber cuándo es fértil.



Conozca más sobre cada método anticonceptivo con la tabla en la siguiente página, o visite **CDC** o **Family PACT**.

## Tipos de control anticonceptivo (continuación)

Antes de comenzar o cambiar un método anticonceptivo, debe dar su consentimiento informado a su proveedor. Esto significa que usted sabe qué opciones tiene, qué tan bien funcionan, cómo se utilizan y los efectos secundarios o riesgos más comunes. Consulte la tabla de abajo para conocer sus opciones. Hable con su proveedor sobre cualquier pregunta antes de dar un consentimiento informado para comenzar o cambiar los métodos anticonceptivos.

Método	Índice de error de uso típico**	Uso	Posibles riesgos o efectos secundarios
<b>LARC</b>			
Implante	0.1%	El proveedor lo coloca dentro del útero. Dura hasta 3 años.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios en el periodo menstrual</li> <li>• Cambios de humor</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Acné</li> </ul>
IUD hormonal	0.1%-0.4%	El proveedor lo coloca dentro del útero. Dura hasta 8 años, en función del tipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Periodos con menos sangrado o sin periodo</li> <li>• Sangrado irregular</li> <li>• Dolor de estómago o pélvico</li> </ul>
IUD de cobre	0.8%	El proveedor lo coloca dentro del útero. Dura hasta 12 años.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calambres</li> <li>• Periodos largos o de sangrado abundante</li> <li>• Sangrado irregular entre periodos</li> </ul>
<b>Esterilización</b>			
Vasectomía	0.15%	Método de 1 sola vez. Permanente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor</li> <li>• Sangrado</li> <li>• Infección</li> </ul>
Ligadura de trompas	0.5%	Método de 1 sola vez. Permanente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor</li> <li>• Sangrado</li> <li>• Infección</li> </ul>
<b>Métodos hormonales</b>			
La inyección	4%	Inyección en el brazo o en los glúteos cada 3 meses de parte del proveedor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrado irregular</li> <li>• Cambios en el periodo menstrual</li> <li>• Dolores de cabeza</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Sentirse mareada</li> <li>• Sensación de estar nerviosa</li> <li>• Dolor de estómago</li> </ul>
El anillo	7%	Póngase usted misma el anillo en la vagina. Mantenga el anillo dentro por 3 semanas, luego sáquelo por 1 semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Secreción vaginal</li> <li>• Irritación</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Cambios de humor</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Sensibilidad en los senos</li> </ul>

## Tipos de control anticonceptivo (continuación)

Método	Índice de error de uso típico**	Uso	Posibles riesgos o efectos secundarios
<b>Métodos hormonales (continuación)</b>			
El parche***	7%	Póngase un parche nuevo cada semana por 3 semanas (21 días en total). No ponga parche la 4.a semana.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrado irregular</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Dolor de estómago</li> <li>• Sensibilidad en los senos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Irritación</li> </ul>
La píldora***	7%	Debe tragar la píldora todos los días, a veces a la misma hora todos los días según el tipo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrado irregular</li> <li>• Náuseas</li> <li>• Sensibilidad en los senos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> </ul>
<b>Métodos de barrera</b>			
Condón	13%	Se debe usar cada vez que tiene sexo. Protege contra algunas STI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacción alérgica</li> </ul>
Diafragma	17%	Se debe usar cada vez que tiene sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacción alérgica</li> <li>• Infección del tracto urinario (UTI)</li> </ul>
Capuchón cervical	17%	Se debe usar cada vez que tiene sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacción alérgica</li> <li>• Prueba de Papanicolaou anormal</li> </ul>
Gel anticonceptivo	21%	Se debe usar cada vez que tiene sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacción alérgica</li> <li>• UTI</li> </ul>
Espermicidas	21%	Se debe usar cada vez que tiene sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacción alérgica</li> <li>• UTI</li> </ul>
Condón interno	21%	Se debe usar cada vez que tiene sexo. Protege contra algunas STI.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor cuando se coloca o durante las relaciones sexuales</li> <li>• Ardor</li> <li>• Erupción</li> <li>• Picazón</li> </ul>
Espanja	14% si nunca tuvo un bebé 27% si ha tenido un bebé	Se debe usar cada vez que tiene sexo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> </ul>

## Tipos de control anticonceptivo (continuación)

Método	Índice de error de uso típico**	Uso	Posibles riesgos o efectos secundarios
<b>Planificación familiar natural</b>			
Concientización sobre la fertilidad	2–23%		
<b>Otro</b>			
Anticonceptivo de emergencia***		Tome dentro de 3 o 5 días después del sexo, según el tipo.	

\*\*La tasa de error de uso típico es el porcentaje de personas que todavía pueden quedar embarazadas mientras usan un método anticonceptivo.

\*\*\*En función del tipo de receta médica.

## Obtener atención delicada con SFHP

Los servicios para control anticonceptivo forman parte de la “atención delicada”. Esto significa que, si tiene más de 18 años, puede elegir cualquier proveedor y acudir a este para obtener servicios para control anticonceptivo sin una remisión o preaprobación (autorización previa). No es necesario que el proveedor o centro de salud sea parte de la red de SFHP.

Si tiene entre 12–18 años, puede ir a un médico para obtener servicios para control anticonceptivo sin el permiso de su padre, madre o tutor. También puede obtener atención por agresión sexual o violación. Los menores pueden hablar con alguien sobre sus problemas de salud en privado llamando a la Línea de Asesoramiento de Enfermeras 24/7 de SFHP al **1(877) 977-3397**. O puede usar Teladoc® para tener una consulta por teléfono o video con un médico llamando al **1(800) 835-2362** o **en línea**.



Para obtener más detalles sobre los beneficios, visite **SFHP**.



Fuentes:



“What Birth Control Method is Right for Me?”  
California Family PACT  
**familypact.org**



Birth Control Chart  
U.S. Food and Drug Administration  
**fda.gov**



Birth Control Methods & Options  
Planned Parenthood  
**plannedparenthood.org**



Contraception  
Centers for Disease Control and Prevention  
**cdc.gov**

Para obtener más información llame al Servicio al Cliente al **1(415) 547-7800** o visite **sfhp.org/es/health-ed**  
Línea de asesoramiento de enfermería 24/7 **1(877) 977-3397** | Hable con un médico 24/7 **sfhp.org/es/teladoc**