DESDE BALANCE CREAMOS ESTA GUÍA PORQUE QUEREMOS QUE TODAS LAS PERSONAS TENGAN LA INFORMACIÓN NECESARIA SOBRE MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS PARA ELEGIR CON MÁS HERRAMIENTAS LO QUE SE SIENTA MEJOR PARA CADA QUIÉN Y PARA CADA MOMENTO.

SABEMOS QUE LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA MÉTODO HACEN QUE PUEDEN ACOMODARSE MEJOR A NUESTRAS VIDAS EN DISTINTAS ETAPAS.

LA DECISIÓN SOBRE SI LAS RELACIONES SEXUALES SON CON FINES REPRODUCTIVOS, O NO, DEBE TOMARSE CON TODAS LAS PERSONAS INVOLUCRADAS.

10 PUNTOS CLAVE SOBRE ANTICONCEPCIÓN:

1 ES UN ASUNTO DE TODAS LAS PERSONAS

El acceso a la información, a los métodos, a los servicios e incluso la variedad de anticonceptivos es un asunto complejo en el que toda la sociedad debería involucrarse porque la posibilidad de embarazar o embarazarse está presente en el ciclo de vida de casi todas las personas. Además, las personas podemos ser facilitadoras para el acceso a información, métodos y servicios de otras.

2 CADA PERSONA ES DISTINTA

Todas las personas somos diferentes y nuestras necesidades pueden cambiar con el tiempo. Es importante elegir el método anticonceptivo que se adapte mejor a tus necesidades.

3 DOBLE PROTECCIÓN

Ya que sólo los condones (internos y externos) protegen de adquirir Infecciones de Transmisión Sexual se recomienda tener un método anticonceptivo y reforzar la protección con condón. Recuerda protegerte y hacerte pruebas regularmente, así como hablar abierta y honestamente sobre prácticas, acuerdos y riesgos con nuestras parejas sexuales.

4 SON GRATUITOS

Los servicios públicos de salud deben brindarte una amplia gama de métodos anticonceptivos. No dudes en buscar información y pedirlos.

5 EL PLACER ES BIENESTAR

El placer es un proceso de aprendizaje. Puede evolucionar con el tiempo y según tus parejas sexuales. El descubrimiento de tu propio cuerpo, el autocuidado y la comunicación permiten conocer más sobre lo que te gusta.

6 CONSENTIMIENTO

Asegúrate de que todas las personas implicadas en la relación sexual (incluyéndote) están allí porque quieren. El consentimiento es Afirmativo, Mutuo, Voluntario, Consciente, Específico y Revocable.

7 NO OLVIDES EL LUBRICANTE

El lubricante es importante cuando la lubricación natural es insuficiente. Reduce la posibilidad de dolor y de generar lesiones y mejora la experiencia sexual (especialmente con condón). Si lo vas a usar con condón, debe estar hecho a base de agua.

8 ANTES Y DESPUÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES

Lavarse las manos antes de utilizar un anticonceptivo y orinar después del sexo ayuda a limitar el riesgo de infecciones (cistitis, micosis, ITS).

9 ¿CON QUIÉN HABLAR?

Si no puedes o no quieres hablar de anticoncepción con las personas de tu entorno más cercano, no dudes en acudir a los servicios de salud. Están ahí para ti.

10 ¡ES UN DERECHO!

Es tu derecho elegir el método anticonceptivo que quieras utilizar. También tienes derecho a los servicios de salud sexual y reproductiva que sean amigables, confidenciales, de calidad, gratuitos y oportunos, así como a recibir información y orientación sobre temas relacionados a tu sexualidad, incluyendo la reproducción. Estos servicios de atención sexual y reproductiva deben brindarse libres de todo tipo de violencia, estigma y discriminación.

TIPS

1. PUEDES PROGRAMAR UNA ALARMA PERIÓDICA

(diaria, semanal, según sea el caso) en tu teléfono que te recuerde la toma o cambio de métodos como las pastillas, el parche, el anillo vaginal.

2. LOS ANTICONCEPTIVOS NO DEBEN HACERTE SENTIR MALESTAR O INCOMODIDAD.

Si después de haber tomado o usado unos meses algún método todavía no te gusta cómo te hace sentir, pide al personal de salud que te recomiende un método anticonceptivo diferente. Algunas personas tienen que probar diferentes tipos de métodos anticonceptivos antes de encontrar el indicado, no permitas que rechacen tu petición o te presionen a quedarte con un método que no te satisface.

AHORA SÍ, LOS MÉTODOS:

MÉTODOS HORMONALES

	VENTAJAS		DESVENTAJAS	EFECTOS SECUNDARIOS	
PASTILLA COMBINADA	La acción de las hormonas puede: • Regular los ciclos menstruales. • Aliviar o reducir los cólicos menstruales y el síndrome premenstrual (SPM). • Disminuir el sangrado menstrual. • Ayudar a prevenir el acné, la deficiencia de hierro (anemia), el adelgazamiento de los huesos, los quistes en los pechos y en los ovarios, y algunos tipos de cáncer.	• Su consumo es discreto. • Puedes usar la píldora combinada para controlar tu sangrado o saltártelo de manera segura.	• Se deben tomar diariamente en el mismo horario. En caso de olvido por 12 horas o más, deja de proteger contra un embarazo no deseado y será necesario recurrir a otro método.		**Algunas personas pueden tener:** • Dolores de cabeza. • Náuseas. • Sensibilidad en los pechos. • Alteraciones en el ciclo menstrual y sangrado. • Manchado (sangrado entre periodos o flujo café).
PASTILLA DE SOLO PROGESTINA		• Recomendada para quienes no toleran el aporte de estrógenos de la pastilla combinada, el anillo vaginal o el parche hormonal. También para quienes están amamantando y/o padecen migrañas.			
PARCHE HORMONAL		• Puedes usarlo para saltarte el periodo (evitar que te baje) de manera segura.		**Algunas personas pueden tener:** • Reacciones en la piel en la zona donde se pone el parche (comezón, resequedad, dolor, hinchazón o salpullido).	
ANILLO VAGINAL		• Puedes usarlo para controlar tu sangrado o saltártelo de manera segura. • Usualmente hace que tus ciclos sean más regulares y tu sangrado ligero.	• Debe guardarse en un lugar a temperatura ambiente y sin luz solar directa. Si han pasado más de 4 meses, deberán refrigerarse.	**Algunas personas pueden tener:** • Más humedad en la vagina.	
IMPLANTE HORMONAL / SUBDÉRMICO		• Uno de los métodos anticonceptivos con mayor porcentaje de eficacia (99%).	• Se necesita un profesional de salud para su colocación y retiro.	El más común es dejar de sangrar, sobre todo en el primer año, pero **algunas personas pueden tener:** • Sangrado por más días. • Ansiedad que te haga consumir más calorías y, como consecuencia, aumento de peso. • Depresión. • Un moretón leve o una marca pequeña y permanente donde te pusieron la inyección.	
INYECCIÓN		• Muchas personas que usan la inyección, sobre todo la trimestral, dejan de tener sangrado.			

	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFECTOS SECUNDARIOS
CONDÓN EXTERNO	• Son los únicos métodos que previenen embarazos y protegen contra Infecciones de Transmisión Sexual. • Son gratuitos en los servicios públicos y tienen un precio accesible en farmacias y tiendas. • Si cortas los extremos y luego a lo largo, obtienes un rectángulo que te permite dar/recibir sexo oral de forma protegida a una vulva.	• Algunas personas mencionan que disminuyen la sensación durante la relación sexual. Usa lubricante para amplificar la experiencia. • Debe colocarse uno nuevo antes de cada relación sexual. • No es discreto, se coloca en el acto frente a la pareja.	• Algunas personas pueden sentir irritación en la vagina, la vulva, el pene o el ano cuando usan condones de látex. Esto usualmente es por la fricción, usar más lubricante puede ser de ayuda. Si persiste la molestía es posible que tengas alergía a este material. También existen de otros materiales, pero no son tan populares/accesibles.
CONDÓN INTERNO	• Al combinarse con otros métodos, mejoran la efectividad anticonceptiva. • Se pueden colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual.	• Aunque cada vez se popularizan más, no son tan accesibles (respecto al precio y lugares de venta)	

TIPOS DE DISPOSITIVOS INTRAUTERINOS (DIU´S)

	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFECTOS SECUNDARIOS
HORMONAL	• Es uno de los métodos con mayor porcentaje de eficacia (99%). • Aliviar los cólicos menstruales y el síndrome premenstrual (SPM). • Puede disminuir tu sangrado. Es común y seguro que algunas personas dejen de menstruar mientras lo usan. • Algunas personas lo usan para disminuir los sangrados abundantes o cólicos intensos, tratar los síntomas de la endometriosis y del síndrome de ovario poliquístico (SOP), o simplemente porque no quieren menstruar.	• Durante el periodo de adaptación se pueden experimentar cólicos intensos. • Con los cambios en los ciclos se complica identificar un embarazo no deseado. Ante la sospecha es importante realizarse una prueba: si el resultado es positivo, acude a un centro de salud porque existe una mayor probabilidad de que sea un embarazo ectópico, el cual necesita atención médica inmediata por el riesgo a tu salud.	• Dolor cuando se inserta. • Cólicos y dolor de espalda durante algunos días. • Sangrado entre ciclos. • Expulsión parcial o total del DIU (poco frecuente). • Perforación uterina (muy inusual). • Ciclos irregulares
DE COBRE	• Es uno de los métodos con mayor porcentaje de eficacia (99%) para prevenir embarazos sin ningún tipo de hormona. • Puede ser usado como método de emergencia (y es el más efectivo que existe de este tipo). Si te insertan la T de cobre en las siguientes 120 horas (5 días) después de tener sexo sin protección, tiene una efectividad de más del 99% para prevenir embarazos.		• Ciclos irregulares, más largos y con sangrado abundante. • Incremento de cólicos durante el sangrado. • Anemia. • Complicaciones infecciosas. • Reacción cutánea alérgica al DIU.

MÉTODOS PERMANENTES

	VENTAJAS	DESVENTAJAS	EFECTOS SECUNDARIOS
LIGADURA DE LAS TROMPAS UTERINAS	• Es permanente. • No influye en el desempeño sexual ni en la libido (deseo sexual).	• Las trompas se pueden llegar a regenerar después del procedimiento, pero no es muy común.	• Estas cirugías son comunes y tienen pocos riesgos de complicación, sin embargo, como cualquier tipo de intervención quirúrgica sí existen riesgos como: • Hemorragia. • Tener una reacción adversa a la anestesia. • Infección, es poco frecuente y se previene con antibióticos y siguiendo indicaciones posteriores.
VASECTOMÍA		• Después de la operación, es necesario esperar entre 3 y 6 meses para que sea efectiva (el tiempo que tardan en desaparecer todos los espermatozoides). Se realizan varios espermogramas para comprobar que no quedan espermatozoides en el semen. Mientras debe utilizarse otro método anticonceptivo.	

MÉTODOS DE OBSERVACIÓN DE LA FERTILIDAD

		VENTAJAS	DESVENTAJAS
MÉTODO DE LA TEMPERATURA	Te tomas la temperatura por la mañana todos los días antes de levantarte.	• No tienen efectos secundarios porque no tomas ningún medicamento. • Son de bajo costo y te permiten tener mayor contacto con tu cuerpo al reconocer los cambios que se presentan de acuerdo con el momento del ciclo menstrual en el que estés.	• Requiere un entrenamiento de al menos 3 ciclos menstruales, autodisciplina y un estilo de vida bastante regular. • Aún si se usan correctamente y combinados entre sí, existe el riesgo de embarazo. • Es necesario utilizar métodos de barrera o abstenerse de la penetración vaginal en los días fértiles.
MÉTODO DEL MOCO CERVICAL	Checas tu moco cervical/flujo vaginal todos los días.		
MÉTODO DEL RITMO	Anotas tu ciclo menstrual en un calendario.		

	EFICACIA	Se puede acceder sin necesidad de involucrar a personal de salud	Eficaz incluso en casos de diarrea y/o vómito	Suele pasar desapercibido durante el sexo	No requiere tu atención cada día	Es libre de hormonas	Permite posponer la menstruación	Es común que no haya sangrado menstrual	Se puede usar después del parto, incluso si se está amamantando	Protege contra las infecciones de transmisión sexual
CONDÓN EXTERNO	85%	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓
CONDÓN INTERNO	79%	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✓	✓
PASTILLAS COMBINADAS	91%	✓	✗	✓	✗	✗••	✓	✗	✗	✗
PASTILLAS DE SOLO PROGESTINA	91%	✓	✗	✓	✗	✗•	✗	✓	✓	✗
PARCHE HORMONAL	91%	✓	✓	✗	✗	✗••	✓	✗	✗	✗
ANILLO VAGINAL	91%	✓	✓	✓	✗	✗••	✓	✗	✗	✗
IMPLANTE HORMONAL	99%	✗	✓	✓	✓	✗•	✗	✓	✓	✗
INYECCIÓN	94%	✓	✓	✓	✓	✗•	✗	✓	✓	✗
DIU HORMONAL	99%	✗	✓	✓	✓	✗•	✗	✓	✓	✗
DIU DE COBRE	99%	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✗
LIGADURA DE TROMPAS/VASECTOMÍA	99%	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✗		✗
MÉTODOS DE OBSERVACIÓN	76-68%	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✗	✗	✗

• progestinas •• estrógeno y progestina

USO Y PERIODICIDAD

CONDÓN EXTERNO	Debe colocarse antes de cada relación sexual, y cambiarlo después de cada eyaculación. Es importante mantener el sentido boca, vagina, ano y usar un condón nuevo si hay un cambio de sentido (ano, vagina, boca)
CONDÓN INTERNO	-Debe colocarse antes de cada encuentro sexual. -Puedes ponértelo con anticipación y llevarlo hasta 8 horas
PASTILLAS COMBINADAS	Se toman diaramente a la misma hora
PASTILLAS DE SOLO PROGESTINA	Se toman diaramente a la misma hora
PARCHE HORMONAL	Se cambia una vez por semana
ANILLO VAGINAL	Se cambia cada mes
IMPLANTE HORMONAL	Se cambia cada 3 o 5 años
INYECCIÓN	Se ponen cada 1 o 3 meses
DIU HORMONAL	Según el modelo, se cambia cada 3, 5 o 7 años
DIU DE COBRE	Según el modelo, se cambia cada 5-12 años
LIGADURA DE TROMPAS/VASECTOMÍA	Procedimiento quirúrgico permanente
MÉTODOS DE OBSERVACIÓN	Una vez asimiladas las observaciones (después de 3 meses aprox.) sólo deben hacerse durante unos 15 días por ciclo

BALANCE
FONDO DE ABORTO PARA LA JUSTICIA SOCIAL
MARIA
libertad · justicia · transformación

SAAF
Safe Abortion Action Fund