



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

# Métodos Anticonceptivos

**P: ¿Cuál es el mejor método anti-conceptivo?**

**R:** No existe un método anticonceptivo que sea el “mejor”. Cada método tiene sus ventajas y desventajas.

Todas las mujeres y los hombres pueden decidir cuándo convertirse en padres si es que desean hacerlo. No es fácil tomar decisiones acerca del método anticonceptivo. Hay muchas cosas que deben considerarse. Para comenzar, debe aprender acerca de los métodos anticonceptivos que usted o su pareja pueden utilizar para evitar el embarazo. Además, puede hablar con su médico acerca de las opciones.

Antes de elegir un método anticonceptivo, piense en:

- Su salud general
- Con qué frecuencia tiene relaciones sexuales
- La cantidad de parejas sexuales que tiene
- Si desea tener hijos algún día
- Cuán bien funciona cada método para evitar el embarazo
- Los posibles efectos secundarios
- Su grado de comodidad cuando utiliza el método

Tenga en cuenta que incluso los métodos anticonceptivos más efectivos pueden fallar. No obstante, su probabilidad de quedar embarazada será la más baja si siempre utiliza correctamente el método que elija y si lo usa cada vez que tiene relaciones sexuales.

página 1

## PREGUNTAS FRECUENTES

**P: ¿Cuáles son los diferentes tipos de métodos anticonceptivos?**

**R:** Usted puede elegir uno entre muchos métodos anticonceptivos diferentes. Dichos métodos están agrupados según la forma en que funcionan:

### Tipos de métodos anticonceptivos

#### Abstinencia continua

#### Planificación familiar natural/método del ritmo

#### Métodos de barrera

- Esponja anticonceptiva
- Diafragma, capuchón cervical y escudo cervical
- Condón femenino
- Condón masculino

#### Métodos hormonales

- Anticonceptivos orales: píldora combinada (“la píldora”)
- Anticonceptivos orales: píldora de progestina sola (“minipíldora”)
- Parche
- Inyección
- Anillo vaginal

#### Dispositivos implantables

- Varillas implantables
- Dispositivos intrauterinos

#### Métodos anticonceptivos permanentes

- Implante para esterilización
- Esterilización quirúrgica

#### Anticoncepción de emergencia

En los siguientes cuadros, se presenta información detallada de cada tipo. Hable con su médico si tiene preguntas acerca de cualquiera de las opciones.











<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

página 6

## PREGUNTAS FRECUENTES

### **Esterilización quirúrgica**

En las mujeres, la esterilización quirúrgica cierra las trompas de Falopio cortándolas, atándolas o sellándolas. Esto impide que los óvulos bajen al útero, donde pueden ser fertilizados. La cirugía puede hacerse de diferentes maneras. Algunas veces, una mujer que se somete a una cesárea se realiza el procedimiento al mismo tiempo, para evitar someterse posteriormente a otra cirugía.

En los hombres, la vasectomía impide que los espermatozoides lleguen al pene, de tal forma que la eyaculación nunca contiene espermatozoides. Los espermatozoides permanecen en el sistema después de la cirugía durante aproximadamente tres meses. Para evitar el embarazo, durante ese tiempo debe utilizar una forma de método anticonceptivo auxiliar. Puede hacerse una prueba sencilla para verificar si no queda ningún espermatozoide; esto se conoce como un análisis de semen.

**Anticoncepción de emergencia: utilizada si falla el método anticonceptivo primario de la mujer. No debe utilizarse como un método anticonceptivo regular.**

### **Anticoncepción de emergencia (la píldora del día siguiente)**

El método anticonceptivo de emergencia se utiliza para evitar que una mujer quede embarazada cuando ha tenido un contacto sexual vaginal sin protección. "Sin protección" puede significar que no se utilizó ningún método anticonceptivo. También puede significar que se usó un método anticonceptivo pero que no funcionó, como en el caso de un condón que se ha roto. O, una mujer pudo haber olvidado tomar la píldora anticonceptiva, o pudo haber sido violada o forzada a tener relaciones sexuales.

La anticoncepción de emergencia consiste en tomar dos dosis de píldoras hormonales con un intervalo de 12 horas. Las píldoras funcionan impidiendo que los ovarios liberen un óvulo o impidiendo que los espermatozoides se unan al óvulo. Para aumentar la probabilidad de éxito, comience a tomar las píldoras tan pronto como sea posible después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Las píldoras deben iniciarse dentro de las 72 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección.

**P: ¿Puede cualquier tipo de método anticonceptivo prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS)?**

**R:** No. El condón de látex masculino es el único método anticonceptivo que ha demostrado ayudar a proteger contra las ITS, incluyendo el VIH. Se están realizando investigaciones para averiguar cuán efectivo es el condón femenino para prevenir las ITS y el VIH. Para más información, consulte ¿protegerán de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/SIDA las píldoras anticonceptivas?

**P: ¿Cuán bien funcionan los diferentes métodos anticonceptivos? ¿Tienen efectos secundarios?**

**R:** Todos los métodos anticonceptivos funcionan bien si se utilizan correctamente y todas las veces que tenga relaciones sexuales. Asegúrese de conocer la manera correcta de utilizarlos. Algunas veces los médicos no le explican cómo utilizar un método porque suponen que usted ya lo sabe. Si tiene preguntas, hable con su médico. Los médicos están acostumbrados a hablar acerca de los



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

métodos anticonceptivos. Así que no se sienta avergonzada por hablar con su médico.

Algunos métodos anticonceptivos pueden tomar tiempo y práctica para aprender a usarlos. Por ejemplo, algunas personas no saben que pueden colocar un condón masculino “al revés”. Asimismo, no todas las personas saben

que deben dejar un pequeño espacio en la punta del condón para los espermatozoides y el líquido seminal que salen cuando el hombre eyacula o tiene un orgasmo.

A continuación se presenta una lista de algunos métodos anticonceptivos junto con sus tasas de fracaso y posibles efectos secundarios.

Método	Tasa de fracaso (el número de embarazos esperados por cada 100 mujeres)	Algunos efectos secundarios y riesgos
Cirugía de esterilización para las mujeres	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor</li> <li>• Sangrado</li> <li>• Complicaciones de la cirugía</li> <li>• Embarazo ectópico (en la trompa de Falopio)</li> </ul>
Implante para esterilización para las mujeres (Essure)	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor</li> <li>• Embarazo ectópico (en la trompa de Falopio)</li> </ul>
Cirugía de esterilización para los hombres	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor</li> <li>• Sangrado</li> <li>• Complicaciones de la cirugía</li> </ul>
Varilla implantable (Implanon)	Menos de 1 Es posible que no funcione tan bien en las mujeres con sobrepeso u obesas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acné</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Quistes en los ovarios</li> <li>• Cambios en el estado de ánimo</li> <li>• Depresión</li> <li>• Caída del cabello</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Mareo</li> <li>• Dolor en los senos</li> <li>• Cambios en el periodo</li> <li>• Disminución del interés en el sexo</li> </ul>



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Método	Tasa de fracaso (el número de embarazos esperados por cada 100 mujeres)	Algunos efectos secundarios y riesgos
Dispositivo intrauterino (ParaGard, Mirena)	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cólicos</li> <li>• Sangrados entre los periodos</li> <li>• Enfermedad inflamatoria pelviana</li> <li>• Infertilidad</li> <li>• Desgarro o perforación del útero</li> </ul>
Inyección (Depo-Provera)	Menos de 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sangrados entre los periodos</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Dolor en los senos</li> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• Pérdida ósea con el uso a largo plazo</li> </ul>
Anticonceptivos orales píldora combinada o “la píldora”)	5 Tener sobrepeso pueda aumentar la probabilidad de quedar embarazada mientras utiliza la píldora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mareo</li> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Cambios en su periodo</li> <li>• Cambios en el estado de ánimo</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Hipertensión</li> <li>• Coágulos de sangre</li> <li>• Ataque cardiaco</li> <li>• Accidente cerebrovascular</li> <li>• Nuevos problemas de la visión</li> </ul>
Anticonceptivos orales (uso continuo/extendido, o “píldora sin periodo”)	5 Tener sobrepeso pueda aumentar la probabilidad de quedar embarazada mientras utiliza la píldora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Igual que la píldora combinada</li> <li>• Manchado o sangrado entre los periodos</li> <li>• Es difícil saber si está embarazada</li> </ul>
Anticonceptivos orales (píldora de progestina sola, o “minipíldora”)	5 Tener sobrepeso pueda aumentar la probabilidad de quedar embarazada mientras utiliza la píldora.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manchado o sangrado entre los periodos</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Dolor en los senos</li> </ul>



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Método	Tasa de fracaso (el número de embarazos esperados por cada 100 mujeres)	Algunos efectos secundarios y riesgos
Parche cutáneo (Ortho Evra)	5 Es posible que no funcione tan bien en mujeres que pesen más de 198 libras.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Similar a los efectos secundarios de la píldora combinada</li> <li>• Mayor exposición al estrógeno que con otros métodos</li> </ul>
Anillo vaginal (NuvaRing)	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Similar a los efectos secundarios de la píldora combinada</li> <li>• Hinchazón de la vagina</li> <li>• Irritación</li> <li>• Secreción vaginal</li> </ul>
Condón masculino	11–16	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciones alérgicas</li> </ul>
Diafragma con espermicida	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Infección del tracto urinario</li> <li>• Shock tóxico si se deja colocado demasiado tiempo</li> </ul>
Esponja con espermicida (Today Sponge)	16–32	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Puede ser difícil extraerla</li> <li>• Shock tóxico si se deja colocado demasiado tiempo</li> </ul>
Capuchón cervical con espermicida	17–23	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Anomalías en la citología vaginal</li> <li>• Shock tóxico si se deja colocado demasiado tiempo</li> </ul>
Condón femenino (condón Reality)	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacciones alérgicas</li> </ul>
Planificación familiar natural (método del ritmo)	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ninguno</li> </ul>



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Método	Tasa de fracaso (el número de embarazos esperados por cada 100 mujeres)	Algunos efectos secundarios y riesgos
Sólo espermicida	30 Funciona mejor si se utiliza junto con un método de barrera, como un condón.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritación</li> <li>• Reacciones alérgicas</li> <li>• Infección del tracto urinario</li> </ul>
Anticoncepción de emergencia (“píldora del día siguiente”, “Plan B”)	15 Debe utilizarse dentro de las 72 horas de haber tenido relaciones sexuales sin protección. No debe utilizarse como un método anticonceptivo regular; sólo en caso de emergencias.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Vómitos</li> <li>• Dolor estomacal</li> <li>• Fatiga</li> <li>• Dolor de cabeza</li> </ul>

**P: ¿Dónde puedo conseguir un método anticonceptivo? ¿Debo ver a un médico?**

**R:** El método anticonceptivo que elija determinará el lugar en dónde pueda conseguirlo.

**Usted puede comprar los siguientes métodos sin necesidad de una receta del médico:**

- Condones masculinos
- Condones femeninos
- Esponjas
- Espermicidas
- Píldoras anticonceptivas de emergencia (las jóvenes menores de 18 años necesitan una receta médica)

**Usted necesita una receta médica para estos métodos:**

- Anticonceptivos orales: la píldora, la minipíldora
- Parche cutáneo
- Anillo vaginal
- Diafragma (su médico debe adaptar uno a su forma)
- Capuchón cervical

- Escudo cervical
- Inyección (usted recibe la inyección en el consultorio de su médico)
- IUD (colocado por un médico)
- Varilla implantable (colocada por un médico)

**Usted debe someterse a una cirugía o procedimiento médico para:**

- Esterilización, masculina y femenina

**P: ¿Existen espumas o geles que pueda usar para evitar quedar embarazada?**

**R:** Usted puede comprar espermicidas sin necesidad de receta médica. Estos productos funcionan matando los espermatozoides. Vienen en diferentes presentaciones:

- Espuma
- Gel
- Crema
- Lámina espermicida
- Óvulo
- Comprimido



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Los espermicidas se colocan en la vagina, no más de una hora antes de tener relaciones sexuales. Si utiliza una película, óvulo o comprimido, espere al menos 15 minutos antes de tener relaciones sexuales para que el espermicida pueda disolverse. No aplique una ducha vaginal ni lave su vagina durante al menos seis a ocho horas después de tener relaciones sexuales. Deberá utilizar más espermicida cada vez que tenga relaciones sexuales.

Los espermicidas funcionan mejor si se utilizan junto con un método de barrera, como un condón, un diafragma o un capuchón cervical. Algunos espermicidas son fabricados especialmente para el uso con el diafragma y con el capuchón cervical. Verifique la etiqueta del empaque para asegurarse de que esté comprando lo que necesita.

Todos los espermicidas contienen sustancias químicas que matan los espermatozoides. Algunos contienen nonoxinol-9, lo que puede aumentar su riesgo de contagiarse VIH si lo usa mucho. Este producto irrita el tejido de la vagina y del ano, así que puede hacer que el VIH entre en el cuerpo más fácilmente. Algunas mujeres son sensibles al nonoxinol-9 y deben utilizar espermicidas sin este compuesto. Los medicamentos para las infecciones vaginales por levaduras pueden disminuir la efectividad de los espermicidas.

**P: ¿Cuán efectivo es el coito interrumpido como método anticonceptivo?**

**R:** ¡No mucho! El coito interrumpido es cuando un hombre retira su pene de la vagina (o lo “saca”) antes de eyacular o de tener un orgasmo. Esto impide que los espermatozoides vayan hacia el óvulo. A un hombre puede resultarle

difícil “sacarlo”. Se necesita mucho autocontrol.

Incluso si interrumpe el coito, puede liberarse algo de semen antes de que el hombre retire el pene. Cuando el pene se pone erecto, puede haber líquido preseminal en la punta del pene. Este líquido contiene espermatozoides. Así que de todas maneras puede quedar embarazada.

El coito interrumpido no la protege de las ITS ni del VIH.

**P: Todas las mujeres que conozco utilizan la píldora anticonceptiva. ¿Es segura?**

**R:** En comparación con las píldoras de antes, las píldoras actuales contienen una cantidad menor de hormonas. Esto ha disminuido enormemente el riesgo de efectos secundarios. Pero todavía existen ventajas y desventajas de tomar las píldoras anticonceptivas. Las ventajas incluyen tener:

- Periodos más regulares y menos abundantes
- Menos cólicos menstruales
- Un menor riesgo de cáncer de endometrio y de ovario, de enfermedad inflamatoria pelviana (pelvic inflammatory disease, PID), de quistes ováricos no cancerosos y de anemia por deficiencia de hierro

Las desventajas incluyen una mayor probabilidad, para algunas mujeres, de:

- Enfermedad cardíaca, hipertensión y coágulos de sangre;
- Náuseas, dolor de cabeza, dolor en los senos y aumento de peso;
- Sangrado irregular;
- Depresión.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Muchos de estos efectos secundarios desaparecen después de tomar la píldora durante algunos meses. Las mujeres que fuman, son mayores de 35 años, o tienen antecedentes de coágulos de sangre o de cáncer de seno o de endometrio, tienen mayor riesgo de efectos secundarios negativos y es posible que no puedan tomar la píldora. Hable con su médico acerca de si las píldoras son adecuadas para usted.

**P: ¿Me protegerán de las infecciones de transmisión sexual (ITS), incluyendo el VIH/SIDA las píldoras anticonceptivas?**

**R:** No, las píldoras no la protegerán. Las píldoras anticonceptivas y la mayoría de los otros métodos anticonceptivos no la protegerán de las ITS, incluido el VIH (el virus que provoca el SIDA). Las píldoras sólo la protegerán contra el embarazo.

El condón de látex masculino es el único método anticonceptivo que ha demostrado ayudar a proteger contra las ITS, incluido el VIH. Si es alérgica al látex, los condones de poliuretano son una buena alternativa. Se están realizando investigaciones para averiguar cuán efectivo es el condón femenino para prevenir las ITS y el VIH.

Es importante que sólo utilice condones

de látex o de poliuretano para protegerse de las ITS. Los condones “naturales” o “de piel de cordero” tienen poros minúsculos que pueden permitir el paso de los virus como el VIH, la hepatitis B y el herpes. Si utiliza condones no lubricados para el sexo vaginal o anal, puede agregar lubricantes a base de agua (como K-Y) que puede comprar en una farmacia. Para lubricar un condón nunca utilice productos a base de aceite, como los aceites de masajes, el aceite para bebés, las lociones o la vaselina. Estos productos debilitarán el condón, con lo cual puede rasgarse o romperse. Utilice un condón nuevo con cada acto sexual.

**P: He oído a mis amigas hablar sobre los protectores bucales de látex, ¿qué son?**

**R:** Los protectores bucales de látex son un pedazo cuadrado de caucho que los dentistas utilizan durante las cirugías y otros procedimientos bucales. No son un método anticonceptivo. Pero pueden utilizarse para ayudar a proteger a las personas de las ITS, incluido el VIH, durante el sexo oral y anal. Los protectores bucales se colocan sobre la abertura de la vagina antes de tener sexo oral. Puede comprar los protectores bucales en las tiendas de suministros quirúrgicos. ■



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

## *Para más información*

Para más información acerca de los métodos anticonceptivos, llame a [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) al teléfono 1-800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

### **Food and Drug Administration (FDA) (Administración de Drogas y Alimentos)**

Número telefónico: (888) 463-6332  
Dirección en Internet: <http://www.fda.gov>

### **Planned Parenthood Federation of America**

Número telefónico: (800) 230-7526  
Dirección en Internet: <http://www.plannedparenthood.org>

### **American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Resource Center**

Número telefónico: (800) 762-2264 x 349  
(for publications requests only)  
Dirección en Internet: <http://www.acog.org>

### **Population Council**

Número telefónico: (212) 339-0500  
Dirección en Internet: <http://www.populationcouncil.org>

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 1 de noviembre de 2002.