

# Tarjetas de consejería para adultos sobre la anticoncepción

## Acerca de las tarjetas

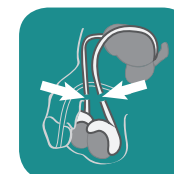
Esta serie de tarjetas de consejería sobre anticonceptivos se desarrolló con el objetivo de brindar apoyo a una variedad de proveedores (tales como proveedores del centro, trabajadores de salud de la comunidad, farmacéuticos, trabajadores de extensión, consejeros y proveedores colegas) en la consejería de adultos sobre sus opciones de anticoncepción. Las tarjetas pueden adaptarse según las circunstancias y contextos locales.

Un lado de la tarjeta sirve como recordatorio para el proveedor de los datos importantes sobre el método anticonceptivo, tales como la eficacia, las ventajas y las desventajas. El proveedor debe usar esta información para enseñar a un cliente sobre la gama completa de métodos disponibles y brindarle su apoyo en la selección de un método adecuado para él o ella. Después de que el cliente elija un método, el proveedor puede dar vuelta la tarjeta para ofrecer instrucciones específicas al cliente sobre el método elegido. Este lado de la tarjeta incluye información que el proveedor debe comunicar al cliente sobre cómo usar el método, los posibles efectos secundarios y los motivos para consultar al proveedor.

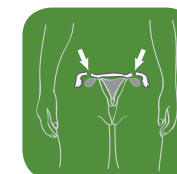
## Las tarjetas de consejería abordan los siguientes métodos:



Implantes



Esterilización masculina



Esterilización femenina



Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU LNG)



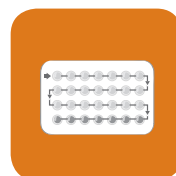
Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre)



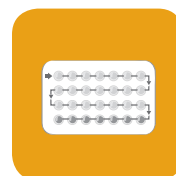
AMPD (inyectables)



Método de la amenorrea por lactancia (MELA)



Anticonceptivos orales combinados (AOC)



Píldoras de progestina como agente único (POP)



Método de Días Fijos (MDF)



Preservativo masculino



Preservativo femenino



Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)

# Tarjetas de consejería para adultos sobre la anticoncepción

## Recomendaciones para la consejería

- **Es importante recordar que los clientes, independientemente de la edad, el vínculo, el estado civil o la edad reproductiva, son elegibles para la gama completa de métodos anticonceptivos.** Los proveedores tienen la obligación de proporcionar a los clientes información basada en evidencia y no sesgada sobre una gama completa de métodos que puedan satisfacer sus necesidades. No obstante, el proveedor debe verificar que el cliente no tiene ninguna afección médica que le impida usar un método en particular acorde a los Criterios médicos de elegibilidad de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- **Las tarjetas pueden usarse en cualquier orden sobre la base de las preferencias indicadas y la elegibilidad médica del cliente. Están organizadas en orden de eficacia del método (del más eficaz al menos eficaz sobre la base del uso común) de modo de alentarlos a incluir la eficacia del método como componente fundamental para aconsejar al cliente.**
- **Los clientes deben tener información completa sobre un método, incluidos los posibles efectos secundarios.** Esto puede ayudar a minimizar la preocupación de un cliente en caso de experimentar un efecto secundario. No obstante, si bien es frecuente que existan conceptos erróneos sobre la anticoncepción, no olvide mencionar que la mayoría de los clientes no experimenta efectos secundarios.
- **Asegúrese de hacer hincapié en que solo los preservativos masculinos y femeninos ofrecen protección para evitar un embarazo y contra enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.** Por lo tanto, si el cliente elige un método anticonceptivo diferente de los preservativos, también se debe usar un preservativo para evitar el embarazo y las ETS/el VIH/el Zika (uso de dos métodos).
- **Si necesita información adicional sobre los métodos anticonceptivos, consulte *Planificación Familiar: Un manual mundial para proveedores* (JHU-CCP/OMS, 2011)\* y *Criterios médicos de elegibilidad para el uso de anticonceptivos* (OMS, 2015).**

## Mientras aconseja a los clientes, recuerde lo siguiente:

- ✓ Proporcione privacidad y confidencialidad.
- ✓ Respete las decisiones del cliente, su cultura, religión y sexualidad.
- ✓ Escuche activamente y demuestre interés.
- ✓ Esté atento a las preguntas y necesidades específicas del cliente.
- ✓ Use lenguaje claro que el cliente pueda comprender.
- ✓ Evite la comunicación unilateral y formule preguntas abiertas.
- ✓ Evite actitudes y comportamientos críticos.
- ✓ Proporcione información no sesgada y basada en evidencia usando las tarjetas para garantizar que el cliente tenga una amplia variedad de métodos.

\*Está pendiente una versión actualizada.

# Implantes



## ¿Qué son?

Los implantes son varillas flexibles y pequeñas compuestas por la hormona progestina. Las cápsulas se colocan debajo de la piel en el brazo de una mujer y pueden evitar el embarazo durante 3 a 5 años, según el tipo. Hay varios tipos de implantes:

- **Implanon/Implanon NXT:** 1 varilla, con eficacia para 3 años.
- **Jadelle:** 2 varillas, con eficacia para 5 años.
- **Sino-implant (II):** 2 varillas, con eficacia para 5 años.

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan implante, comúnmente menos de 1 quedará embarazada durante el primer año. En el transcurso de 3 a 5 años (según el tipo), ocurre 1 embarazo por cada 100 mujeres que usan implante.

## ¿Cómo funcionan los implantes?

Los implantes engrosan la mucosa cervical, bloquean el encuentro del espermatozoides con un óvulo e impiden la liberación del óvulo desde el ovario.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Estén amamantando y hayan transcurrido menos de 6 semanas después del parto (según el criterio clínico del proveedor).
- Presenten sangrado vaginal sin explicación (requiere examen).

**Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la cliente presenta otros problemas de salud graves.**

## Ventajas

- Seguros y eficaces.
- De larga duración (3 a 5 años) y sin que se requiera intervención diaria.
- La menstruación se torna muy leve y con frecuencia desaparece después de un año.
- Puede quedar embarazada inmediatamente después de retirar los implantes.
- Pueden usarse inmediatamente después del parto, sea que la mujer amamante o no.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Pueden mejorar la anemia.
- Pueden usarse de manera discreta.

## Desventajas

- El patrón de sangrado menstrual probablemente cambiará.
- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.
- Se requiere un proveedor de salud para introducir y retirar.



**Muestre a la cliente los implantes y explique lo siguiente:**

## Cómo usar implantes

- Las pequeñas varillas o cápsulas se insertan debajo de la piel en el brazo de la cliente.
- Si el implante se inserta dentro de los 7 días (5 días para Implanon/Implanon NXT) del inicio de la menstruación, no es necesario un método de respaldo.
- Si el implante se inserta después de los 7 días posteriores al inicio de la menstruación (o más de 5 días para Implanon/Nexplanon), la cliente deberá usar un método de respaldo durante los primeros 7 días. El implante deberá retirarse después de 3 a 5 años, según el tipo de implante y el peso de la cliente.
- En las mujeres después del parto, no es necesario un método de respaldo si han transcurrido menos de 6 meses, amamanta de manera exclusiva y la menstruación no ha regresado. De lo contrario, se requiere un método de respaldo durante los primeros 7 días.
- Si el peso de una mujer supera los 80 kg, debe aconsejarle que Jadelle tendrá menos eficacia después de 4 años de uso.

## Efectos secundarios posibles:

- La mayoría de las mujeres experimenta, en primera instancia, un manchado irregular o un sangrado leve a moderado prolongado. Más adelante, el sangrado probablemente se torne más leve, menos frecuente o se detenga por completo.
- Algunas mujeres experimentan aumento de peso, dolores de cabeza, mareos, náuseas o cambios anímicos.

## Motivos para consultar al proveedor

- Pus, calor, enrojecimiento o dolor en el sitio de inserción que empeora o no desaparece (puede ser un indicio de infección en el sitio).
- Migrañas con visión borrosa.
- Posible desprendimiento del implante.
- En el caso de un aumento de peso significativo, dado que esto puede reducir la eficacia a largo plazo del implante.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiera un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben sin antes regresar).



**Los implantes no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

# Esterilización masculina



## ¿Qué es?

La esterilización masculina, o "vasectomía", es el proceso mediante el cual un hombre se somete a una simple cirugía que le impide tener más hijos. Dado que la vasectomía es permanente, el cliente debe comprender lo que sucederá y el hecho de que será permanente, y aceptar hacerlo antes del procedimiento (consentimiento informado).

## ¿Cuál es su eficacia?

La esterilización masculina es un método altamente eficaz, pero no alcanza su eficacia plena hasta transcurridos los 3 meses después del procedimiento.

- Cuando los hombres *no pueden* analizar su semen 3 meses después del procedimiento, comúnmente entre 2 y 3 mujeres de cada 100 cuyas parejas se hayan sometido a una vasectomía quedarán embarazadas en el primer año.
- Cuando los hombres *pueden* analizar su semen después de la vasectomía, comúnmente menos de 1 mujer de cada 100 cuyas parejas se hayan sometido a una vasectomía quedará embarazada en el primer año.

## ¿Cómo funciona la esterilización masculina?

Se realiza una pequeña incisión en el escroto (bolsa escrotal) del hombre y se corta o ata el conducto que transporta el esperma hacia el pene. El hombre todavía podrá eyacular, pero no habrá esperma en su semen.

## No se recomienda para hombres con las siguientes características:

- Tienen una ETS activa.
- Presentan inflamación y sensibilidad en el pene, los conductos de esperma o los testículos.
- Tienen infección cutánea o una masa en el escroto.
- Son adolescentes, dado que es más probable que se arrepientan de la decisión. No obstante, **es probable que este método sea adecuado para algunos adolescentes**. En este caso, se debe tener especial precaución para asegurarse de que se les indique que el método es permanente y que hay otros métodos de larga duración y altamente eficaces disponibles. Al igual que todos los clientes, deben proporcionar un consentimiento informado.

**Compruebe los criterios de elegibilidad médica si el cliente presenta otros problemas de salud graves.**

## Ventajas

- Seguro y permanente.
- Fácil de usar: no es necesario hacer ni recordar nada.
- Menos efectos secundarios y complicaciones que muchos métodos destinados a mujeres.
- Seguro para los hombres que viven con VIH.

## Desventajas

- Posible (pero poco frecuente) dolor en el escroto o los testículos que se prolonga durante meses o años.
- Posible (pero poco frecuente) infección o sangrado en el sitio de incisión.
- No brinda protección contra ETS, incluido el VIH.
- Demora de 3 meses hasta alcanzar eficacia, tiempo durante el cual se debe usar otro método.

# Esterilización masculina



**Muestre al cliente un modelo o el diagrama de la anatomía reproductiva masculina y explique lo siguiente:**

## Procedimiento de esterilización masculina

- Se proporciona una inyección de anestésico local en el escroto (bolsa escrotal) del cliente.
- Se realiza una punción o pequeñas incisiones en el escroto, a través de las cuales se buscan y cortan o atan los conductos que transportan el esperma.
- Luego, se cose la pequeña incisión o se cierra con una venda.

## Efectos secundarios posibles:

Leve malestar, inflamación o hematomas durante 2 a 3 días.

## Después del procedimiento, el cliente debe hacer lo siguiente:

- Descansar durante 2 días y colocar compresas frías sobre el escroto las primeras 4 horas para aliviar el dolor y reducir el sangrado.
- Usar ropa interior o pantalones limpios y holgados durante 2 a 3 días.
- Mantener limpio y seco el sitio de la punción/incisión entre 2 y 3 días.
- Si experimenta malestar durante los primeros 2 a 3 días, puede usar ibuprofeno (200 a 400 mg), paracetamol (325 a 1000 mg) u otros analgésicos similares. Se debe evitar la aspirina.
- Evitar las relaciones sexuales durante 2 a 3 días.
- Usar preservativos u otro método eficaz de anticoncepción durante los 3 meses posteriores al procedimiento.
- Regresar al centro en 3 meses para un análisis del semen si está disponible.

## Motivos para consultar al proveedor

Sangrado, dolor, pus, inflamación o enrojecimiento en el área de los genitales que no desaparece.



**La esterilización no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

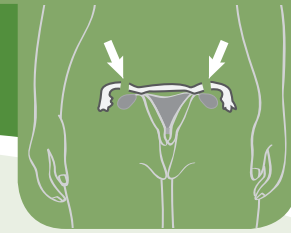
**Solicite al cliente que le repita esta información.**

## Obtenga el consentimiento informado:

Si el cliente elige someterse a la esterilización después de haber sido aconsejado, asegúrese de que firme un formulario de consentimiento escrito que indique su comprensión en relación con lo siguiente:

- El procedimiento es permanente e irreversible.
- Hay otros métodos no permanentes disponibles.
- Puede decidir no someterse al procedimiento en cualquier momento.

# Esterilización femenina



## ¿Qué es?

La esterilización femenina, o "ligadura de trompas", es el proceso mediante el cual una mujer se somete a una simple cirugía que le impide tener más hijos. Dado que la esterilización es permanente, la cliente debe comprender lo que sucederá y el hecho de que será permanente, y aceptar hacerlo antes del procedimiento (consentimiento informado).

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que se someten a la esterilización femenina, comúnmente, en 1 año, menos de 1 mujer quedará embarazada.

## ¿Cómo funciona la esterilización femenina?

El procedimiento bloquea o corta las trompas de Falopio de modo que, cuando los ovarios liberan los óvulos, no pueden desplazarse por las trompas y, de esta manera, no se encuentran con el esperma.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Están embarazadas o han transcurrido entre 7 y 42 días después del parto.
- Presentan graves complicaciones después del parto o después de un aborto.
- Presentan sangrado vaginal sin explicación.
- Tienen enfermedad pélvica inflamatoria, cervicitis purulenta, clamidia o gonorrea.
- Tienen cánceres pélvicos.
- Son adolescentes, dado que es más probable que se arrepientan de la decisión. No obstante, **es probable que este método sea adecuado para algunas adolescentes**. En este caso, se debe tener especial precaución para asegurarse de que se les indique que el método es permanente y que hay otros métodos de larga duración y altamente eficaces disponibles. Al igual que todos los clientes, deben proporcionar un consentimiento informado.

**Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la cliente presenta otros problemas de salud graves.**

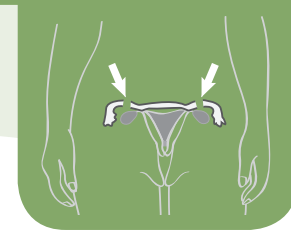
## Ventajas

- No es necesario volver a preocuparse por la anticoncepción, dado que este procedimiento es permanente.
- Fácil de usar: no es necesario hacer ni recordar nada.
- Brinda protección contra la enfermedad pélvica inflamatoria.
- Reduce el riesgo de embarazo ectópico.
- Es seguro de usar durante la lactancia.
- Es seguro para las mujeres que viven con VIH.

## Desventajas

- Procedimiento quirúrgico que requiere la participación de proveedores adecuados, anestesia, equipos y un quirófano.
- Posibles (pero poco frecuentes) complicaciones de la anestesia y cirugía, incluidos infección y absceso.
- No brinda protección contra ETS, incluido el VIH.
- El proveedor debe tener la seguridad de que la cliente no está embarazada (es decir, a través de una prueba de embarazo) o esperar para realizar el procedimiento a los 7 días después del inicio de la menstruación de una mujer o los 7 días posteriores al parto.

# Esterilización femenina



**Muestre a la cliente un modelo o el diagrama de la anatomía reproductiva femenina y explique lo siguiente:**

## Procedimiento de esterilización femenina

- Se realiza un examen físico y pélvico.
- Se pueden proporcionar píldoras o una inyección para ayudar a la mujer a relajarse.
- Se inyecta un anestésico local en la parte inferior del abdomen.
- Se realiza una pequeña incisión en la parte inferior del abdomen a través de la cual se buscan las trompas y se cortan y atan, o se cierran con un gancho o anillo.
- Luego, se cose la pequeña incisión.

## Efectos secundarios posibles:

Leve dolor e inflamación abdominal durante las 2 primeras semanas posteriores al procedimiento.

## Instrucciones para el cuidado y apoyo después de la cirugía

- Lleve ropa limpia y holgada para usar después de la cirugía.
- Después del procedimiento, descanse durante 2 días y evite tareas que requieran esfuerzo o levantar objetos pesados durante 1 semana.
- Mantenga el área de la incisión seca y limpia durante 1 a 2 días.
- Si experimenta dolor o inflamación leves durante los 2 primeros días, puede usar ibuprofeno (200 a 400 mg), paracetamol (325 a 1000 mg) u otros analgésicos similares. Se debe evitar la aspirina.
- No tenga relaciones sexuales durante al menos 1 semana después de la cirugía.

## Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado, dolor, pus o enrojecimiento de la herida que no desaparece.
- Fiebre elevada.
- Desmayos, sensación de mareo leve o mareos extremos en las primeras 4 semanas y, especialmente, durante la primera semana.



**La esterilización no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

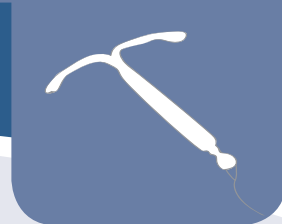
## Obtenga el consentimiento informado:

Si la cliente elige someterse a la esterilización después de haber sido aconsejada, asegúrese de que firme un formulario de consentimiento escrito que indique su comprensión en relación con lo siguiente:

- El procedimiento es permanente e irreversible.
- Hay otros métodos no permanentes disponibles.
- Puede decidir no someterse al procedimiento en cualquier momento.



# Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU LNG)



## ¿Qué es?

Un DIU de levonorgestrel (DIU LNG) es un pequeño dispositivo plástico que se introduce en el útero para evitar el embarazo. A diferencia del DIU de cobre, el DIU LNG libera una pequeña cantidad de hormona directamente en el útero.

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan un DIU LNG durante 1 año, comúnmente menos de 1 mujer quedará embarazada.

## ¿Cómo funciona el DIU LNG?

El DIU LNG funciona al impedir que el espermatozoide se encuentre con el óvulo. En algunas mujeres, el DIU LNG también impide la liberación de un óvulo desde el ovario.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Están entre las 48 horas a 4 semanas posteriores al parto.
- Presentan sepsis después del parto o de un aborto.
- Presentan sangrado vaginal sin explicación (deben realizarse un examen antes de iniciar el método).
- Tienen enfermedad pélvica inflamatoria, gonorrea o clamidia activas (solo el inicio, la continuación del método es aceptable).
- Tienen fibromas uterinos u otro trastorno de la cavidad uterina.
- Tienen una probabilidad individual muy elevada de ETS (por ejemplo, mujeres con múltiples parejas sexuales o cuya pareja tiene otras parejas sexuales). De acuerdo con estas circunstancias, se debe demorar la inserción hasta realizar las pruebas necesarias y administrar el tratamiento adecuado.
- Tienen SIDA y no se encuentran en un buen estado clínico (el inicio solamente).

**Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la cliente presenta otros problemas de salud graves.**

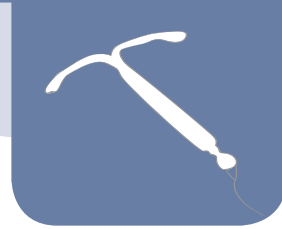
## Ventajas

- Seguro, eficaz y de larga duración (hasta 5 años).
- Fácil de retirar (por el proveedor) y la cliente puede quedar embarazada de inmediato.
- No se requiere intervención diaria.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Puede usarse de manera discreta, sin pistas visibles de que se usa (en ocasiones, una pareja puede sentir los cordones durante las relaciones sexuales).
- Puede introducirse hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas después del parto.
- No interfiere con la lactancia.
- Puede usarse por mujeres jóvenes, incluidas aquellas que nunca han estado embarazadas.
- La menstruación se torna muy leve y puede desaparecer por completo.

## Desventajas

- Dolor leve durante los primeros días después de la inserción.
- Menstruación irregular.
- No brinda protección contra ETS/VIH/Zika.
- Se requiere un proveedor de salud para introducir y retirar.

# Dispositivo intrauterino de levonorgestrel (DIU LNG)



Muestre a la cliente el DIU LNG y explique lo siguiente:

## Cómo usar el DIU LNG

- El proveedor es responsable de introducir el DIU LNG una vez y puede dejarse durante hasta 5 años.
- El DIU LNG puede insertarse hasta 7 días después del inicio de la menstruación sin prueba de embarazo y sin necesidad de un método de respaldo.
- Si han transcurrido más de 7 días desde el inicio de la menstruación, el proveedor debe tener la seguridad razonable de que usted no está embarazada. Deberá usar un método de respaldo durante 7 días.
- Durante el período posterior al parto, el DIU LNG puede introducirse inmediatamente después de expulsar la placenta, hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas posteriores al parto.
- La cliente debe acudir a un control entre las 3 y 6 semanas después de la inserción, pero no se requiere un seguimiento adicional (a menos que surja un problema).
- Comprobar los cordones es opcional. Los cordones pueden comprobarse durante los primeros meses y después de la menstruación para verificar que el DIU LNG todavía está en su lugar. *Explique cómo comprobar los cordones.*

**! El DIU LNG no brinda protección contra ETS/VIH: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

## Efectos secundarios posibles:

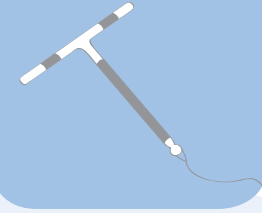
- El sangrado probablemente se torne más leve, menos frecuente o se detenga por completo.
- Posible infección.
- Dolor y calambres durante la inserción y en los primeros días después de la inserción del DIU LNG.
- Dolor de cabeza.
- Mareos.
- Náuseas/vómitos.

## Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado o secreción anormales.
- Dolor (abdominal o dolor durante las relaciones sexuales).
- Fiebre.
- Los cordones desaparecen o siente que el plástico duro de un DIU se ha desprendido en parte.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- En cualquier momento que se requiera un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).

Solicite a la clientee que le repita esta información.

# Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre)



## ¿Qué es?

Un DIU de cobre es un pequeño dispositivo de plástico y cobre que se introduce en el útero para evitar el embarazo. A diferencia del DIU LNG, el DIU de cobre no incluye hormonas.

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan un DIU de cobre en 1 año, comúnmente menos de 1 mujer quedará embarazada.

## ¿Cómo funciona el DIU?

El DIU de cobre impide que el esperma se encuentre con el óvulo.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Están entre las 48 horas a 4 semanas posteriores al parto.
- Presentan sepsis después del parto o aborto postsepticémico.
- Presentan sangrado vaginal sin explicación (deben realizarse un examen antes de iniciar el método).
- Tienen enfermedad pélvica inflamatoria, gonorrea o clamidia activas (solo el inicio, la continuación del método es aceptable).
- Tienen fibromas uterinos u otro trastorno de la cavidad uterina.
- Tienen una probabilidad individual muy elevada de ETS (por ejemplo, mujeres con múltiples parejas sexuales o cuya pareja tiene otras parejas sexuales). De acuerdo con estas circunstancias, se debe demorar la inserción hasta realizar las pruebas necesarias y administrar el tratamiento adecuado.
- Tienen SIDA y no se encuentran en un buen estado clínico (el inicio solamente).

**Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la cliente presenta otros problemas de salud graves.**

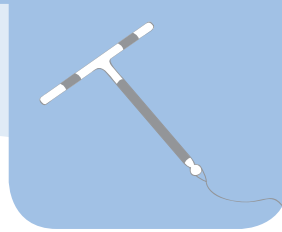
## Ventajas

- Seguro, eficaz y de larga duración (hasta 12 años).
- Fácil de retirar (por el proveedor) si la cliente desea quedar embarazada.
- No se requiere intervención diaria.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Puede usarse de manera discreta, sin pistas visibles de que se usa (en ocasiones, una pareja puede sentir los cordones durante las relaciones sexuales).
- Puede introducirse hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas después del parto.
- No interfiere con la lactancia.
- Puede usarse por mujeres jóvenes, incluidas aquellas que nunca han estado embarazadas.
- El DIU de cobre también puede usarse como método anticonceptivo de emergencia para evitar el embarazo si se introduce dentro de los 5 días posteriores a las relaciones sexuales sin protección.

## Desventajas

- Dolor leve durante los primeros días después de la inserción del DIU.
- Menstruaciones más densas o más prolongadas, que normalmente disminuyen durante el primero y segundo año.
- No brinda protección contra ETS/VIH/Zika.
- Se requiere un proveedor de salud para introducir y retirar.

# Dispositivo intrauterino de cobre (DIU de cobre)



Muestre a la cliente el DIU de cobre y explique lo siguiente:

## Cómo usar el DIU

- El proveedor es responsable de introducir el DIU de cobre una vez y puede dejarse durante hasta 12 años.
- El DIU de cobre puede insertarse hasta 12 días después del inicio de la menstruación sin prueba de embarazo. Si han transcurrido más de 12 días desde el inicio de la menstruación, el proveedor debe tener la seguridad razonable de que usted no está embarazada.
- Durante el período posterior al parto, el DIU de cobre puede introducirse inmediatamente después de expulsar la placenta, hasta 48 horas después del parto o a partir de las 4 semanas posteriores al parto.
- La cliente debe acudir a un control entre las 3 y 6 semanas después de la inserción, pero no se requiere un seguimiento adicional (a menos que surja un problema).
- Comprobar los cordones es opcional. Los cordones pueden comprobarse durante los primeros meses y después de la menstruación para saber si el DIU todavía está en su lugar. *Explique cómo comprobar los cordones.*

## Efectos secundarios posibles:

- Sangrado más denso, más prolongado o irregular (por lo general disminuye después de los primeros 3 a 6 meses).
- Más calambres y dolor durante la menstruación.
- Mayor secreción vaginal.
- Posible infección.
- Dolor y calambres durante la inserción y en los primeros días después de la inserción del DIU.

## Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado o secreción anormales.
- Dolor (abdominal o dolor durante las relaciones sexuales).
- Fiebre.
- Los cordones desaparecen o siente que el plástico duro de un DIU se ha desprendido en parte.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- En cualquier momento que se requiera un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).



**El DIU no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

# AMPD: Anticonceptivo inyectable



## ¿Qué es?

El AMPD, a veces conocido como “la vacuna” o “Depo”, es una inyección que incluye la hormona progestina. La inyección se proporciona cada 3 meses. Hay varios tipos de anticonceptivos inyectables. Esta tarjeta hace referencia al AMPD, no a NET-EN ni a los inyectables combinados mensuales.

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan AMPD durante 1 año, comúnmente 3 quedarán embarazadas.

## ¿Cómo funciona el AMPD?

El AMPD evita la liberación del óvulo desde el ovario. Sin un óvulo, una mujer no puede quedar embarazada.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Están amamantando, si han transcurrido menos de 6 semanas después del parto (según el criterio clínico del proveedor).
- Presentan sangrado vaginal sin explicación (antes de la evaluación).

### **Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la cliente presenta otros problemas de salud graves.**

*Nota: los Criterios médicos de elegibilidad de la OMS de 2015 recomiendan que las clientes con alto riesgo de VIH reciban información sobre la poca claridad de las investigaciones actuales sobre si este método de anticoncepción aumenta el riesgo de adquirir VIH. Si bien la OMS ha declarado que el AMPD es seguro para su uso por parte de mujeres con alto riesgo de VIH, recomiendan que se usen preservativos simultáneamente como método de prevención de ETS.*

## Ventajas

- Seguro y eficaz.
- Puede administrarse por trabajadores de la salud que no sean médicos.
- Dura 3 meses, sin que se requiera intervención.
- Discreto.
- La menstruación se torna muy leve y con frecuencia desaparece después de un año de uso.
- Completamente reversible.
- Puede usarse durante la lactancia.
- No interfiere con las relaciones sexuales.
- Puede mejorar la anemia.
- Es posible administrar AMPD hasta 4 semanas después o 2 semanas antes (pero se prefiere más cerca de la fecha prevista, las normas nacionales pueden variar).

## Desventajas

- El patrón de sangrado menstrual probablemente cambiará.
- El aumento del apetito puede provocar aumento de peso.
- En promedio, se observa una demora de 4 meses más en la posibilidad de quedar embarazada después de interrumpir el AMPD en comparación con otros métodos.
- No brinda protección contra ETS/VIH/Zika.

# AMPD: Anticonceptivo inyectable



Muestre a la cliente el frasco de AMPD y explique lo siguiente:

## Cómo usar el AMPD

- El AMPD se proporciona mediante inyección cada 3 meses.
- Nunca deje pasar más de 4 semanas para repetir la inyección.
- Eficaz al instante si se comienza dentro de los 7 días posteriores al inicio de la menstruación.
- Si se comienza más de 7 días después del primer día de la menstruación, se requiere un método de respaldo (p. ej., preservativos) durante los primeros 7 días.

## Omisión de una inyección: qué hacer

- Acuda de inmediato para recibir una inyección y use un método de respaldo inmediatamente hasta los 7 días posteriores a la inyección.
- Acuda lo más pronto posible al momento designado, pero, si no puede acudir a tiempo, es posible que reciba la inyección 2 semanas antes o después.

## Efectos secundarios posibles:

- Manchado irregular.
- Sangrado leve a moderado prolongado.
- El sangrado probablemente se torne más leve, menos frecuente o se detenga por completo.
- Posible aumento de peso, dolores de cabeza, mareos, cambios anímicos.

## Motivos para consultar al proveedor

- Sangrado vaginal denso.
- Aumento de peso excesivo.
- Dolores de cabeza intensos con visión borrosa.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiere otra inyección a los 3 meses o un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).



**El AMPD no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

# Método de la amenorrea por lactancia (MELA)



## ¿Qué es?

El Método de la amenorrea por lactancia (MELA) es el uso de la lactancia como método anticonceptivo temporal. ("Lactancia" está relacionado con amamantar, y "amenorrea" implica la ausencia de menstruación).

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan el MELA en los primeros 6 meses después del parto, comúnmente 2 quedarán embarazadas.\*

## ¿Cómo funciona el MELA?

La lactancia puede cambiar el modo en que el cuerpo libera hormonas y esto puede impedir la liberación del óvulo desde el ovario. Sin la liberación de un óvulo, una mujer no puede quedar embarazada.

*\*Tenga en cuenta que este índice de eficacia es solo para 6 meses, a diferencia de otros métodos descritos en las presentes tarjetas, que tienen una duración de 1 año.*

## Ventajas

- Eficaz en evitar el embarazo durante los primeros 6 meses después del parto (posparto).
- Fomenta los mejores patrones de lactancia con beneficios para la salud tanto de la madre como del bebé.
- Puede usarse de inmediato después del parto.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Sin costos directos para la anticoncepción o alimentación del bebé.
- No se requieren suministros ni procedimientos para evitar el embarazo.

## Desventajas

- Menor eficacia transcurridos los 6 meses después del parto.
- Requiere lactancia frecuente (día y noche), lo cual puede ser difícil para algunas mujeres.
- No brinda protección contra ETS, incluido el VIH.
- Si la madre tiene VIH, hay probabilidades de que la leche materna transmita el VIH al bebé. Se recomienda para madres que amamantan exclusivamente a fin de reducir este riesgo.

# Método de la amenorrea por lactancia (MELA)



Explique lo siguiente a la cliente:

## El MELA *puede* usarse si se cumplen todas las condiciones siguientes:

- La menstruación no ha regresado.
- El bebé no ingiere otros alimentos además de la leche materna y no transcurren largos períodos (más de 4 a 6 horas) sin amamantar, durante el día o la noche.
- El bebé tiene menos de 6 meses.

*Nota: También puede usarse una forma complementaria de anticoncepción en cualquier momento.*

## El MELA *no puede* usarse si se presenta cualquiera de las siguientes condiciones:

- El bebé tiene más de 6 meses de edad.
- Comienza la menstruación.
- El bebé ingiere alimentos complementarios.

**!** El AMPD no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.

## Cómo hacer que la lactancia sea eficaz

- Amamante en cualquier momento que el bebé desee comer, de día o de noche.
- Alimente al bebé de ambas mamas.
- Evite intervalos de más de 4 horas entre cada alimentación de día y más de 6 horas entre cada alimentación durante la noche.
- Amamante durante 6 meses.
- No use chupetes, pezoneras ni biberones.
- Extraiga la leche materna si se separa del bebé.
- No proporcione agua ni té al bebé.

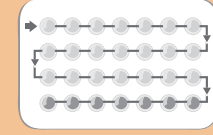
## Motivos para consultar al proveedor

- Ya no amamanta de manera exclusiva y necesita otro método anticonceptivo.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiere un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).

Solicite a la cliente que le repita esta información.



# Anticonceptivos orales combinados (AOC)



## ¿Qué son?

Los AOC (también conocidos como "la píldora") son comprimidos que contienen las hormonas estrógeno y progestina. Una mujer toma 1 píldora por día para evitar el embarazo.

## ¿Cuál es su eficacia?

De cada 100 mujeres que usan AOC durante 1 año, comúnmente 8 quedarán embarazadas.

## ¿Cómo funcionan los AOC?

Los AOC impiden la liberación del óvulo desde el ovario. Sin la liberación de un óvulo, una mujer no puede quedar embarazada.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Dieron a luz hace menos de 3 semanas.
- Están amamantando un bebé de menos de 6 meses.
- Tienen migrañas con aura.
- Tienen más de 35 años y fuman.
- Tienen hipertensión (sistólica >140 o diastólica >90).
- Tienen o han tenido trastornos tromboembólicos (p. ej., trombosis venosa profunda). Nota: Las mujeres con venas varicosas o tromboflebitis superficial son elegibles para el uso de AOC.
- Toman ARV inhibidores de la proteasa reforzados con ritonavir (si usa un ARV, use AOC con 30 ug EE, como mínimo).
- Toman rifampicina o rifabutina para la tuberculosis (si usa rifampicina o rifabutina, use AOC con 30 ug EE, como mínimo).

**Compruebe los criterios de elegibilidad médica si la cliente presenta otros problemas de salud graves.**

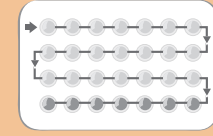
## Ventajas

- Seguros, eficaces y fáciles de usar.
- Controlados por la mujer.
- Menstruación más leve y regular con menos calambres.
- Puede quedar embarazada otra vez de inmediato después de interrumpir los AOC.
- No interfieren con las relaciones sexuales.
- Puede tener beneficios para las mujeres que tienen menstruaciones irregulares o densas, calambres fuertes o acné.
- Disminuyen el riesgo de cáncer en los órganos reproductivos femeninos.

## Desventajas

- Deben tomarse todos los días para ser eficaces.
- No siempre son discretos (alguien puede ver las píldoras).
- No brindan protección contra ETS, incluido el VIH.

# Anticonceptivos orales combinados (AOC)



**Muestre a la cliente el paquete de píldoras y explique lo siguiente:**

## Cómo usar AOC

- Tome la primera píldora el primer día de la menstruación o cualquiera de los siguientes 4 días.
- Si toma la píldora más de 5 días después del inicio de la menstruación, se requiere un método de respaldo (p. ej., preservativos) durante los primeros 7 días.
- Tome 1 píldora todos los días, a la misma hora del día. Conserve las píldoras en un lugar que sea fácil de recordar, tal como cerca del lugar en el que se lava durante la noche.
- Paquete de 28 días: Después de finalizar el paquete, comience el siguiente paquete al día siguiente. Las últimas 7 píldoras no tienen contenido hormonal, pero se incluyen como recordatorio de que debe tomar la píldora.
- Paquete de 21 días: Después de finalizar el paquete, espere 7 días y luego comience el siguiente paquete.

## Omisión de píldoras: qué hacer

- Si omite píldoras, es posible quedar embarazada.
- Si omite píldoras, SIEMPRE tome una tan pronto lo recuerde y continúe tomando el resto de las píldoras todos los días a un horario regular.
- Si omite más de 3 píldoras, o comienza un paquete con más de 3 días de demora, continúe tomando el resto de las píldoras al horario regular y use preservativo o evite tener relaciones sexuales durante los próximos 7 días.
- Si omite más de 3 píldoras en la tercera semana del paquete de píldoras, omita las píldoras inactivas y comience un nuevo paquete. Use preservativo o evite tener relaciones sexuales durante los siguientes 7 días.

## Efectos secundarios posibles:

- Náuseas, aumento de peso, dolor a la palpación de la mama, dolores de cabeza, mareos, cambios anímicos.
- Cambios en los patrones de sangrado menstrual, incluido sangrado o manchado imprevistos.

## Motivos para consultar al proveedor

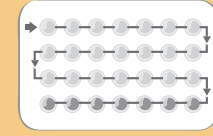
- Dolores de cabeza fuertes (incluido dolor de cabeza con visión borrosa).
- Dolor constante y fuerte en la panza, el pecho o las piernas.
- Ictericia o color amarillento en la piel.
- Pérdida temporal de la visión, ver luces parpadeantes o líneas en zigzag (con o sin dolores de cabeza fuertes).
- Problemas temporales para hablar o mover los brazos o las piernas.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Cuando se requiera un nuevo suministro de AOC (siempre tenga al menos un paquete de respaldo) o de preservativos.



**Los AOC no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

# Píldoras de progestina como agente único (POP)



## ¿Qué son?

Las POP (también conocidas como la "minipíldora") son píldoras anticonceptivas orales que incluyen solo una muy pequeña cantidad de una hormona (progestina). Una mujer toma 1 comprimido por día para evitar el embarazo.

## ¿Cuál es su eficacia?

- Las POP son muy eficaces para las mujeres que amamantan. De cada 100 mujeres que amamantan que usan POP durante 1 año, comúnmente 1 quedará embarazada.
- Según el uso común, son menos eficaces para las mujeres que no amamantan. De cada 100 mujeres que no amamantan que usan POP durante 1 año, comúnmente entre 3 y 10 mujeres quedarán embarazadas.

## ¿Cómo funcionan las POP?

Las POP engrosan la mucosa cervical y, de esta forma, dificultan el paso del espermatozoides y evitan la liberación del óvulo desde el ovario en aproximadamente la mitad de todos los ciclos menstruales.

## No se recomienda para mujeres con las siguientes características:

- Están amamantando, cuando hayan transcurrido menos de 6 semanas después del parto (según el criterio clínico del proveedor).
- Están tomando ARV inhibidores de la proteasa reforzados con ritonavir.
- Están en tratamiento con rifampicina o rifabutina para la tuberculosis.

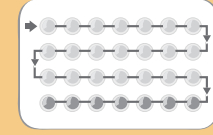
## Ventajas

- Pueden usarse durante la lactancia e iniciarse inmediatamente después del parto.
- Es una buena opción para las mujeres que no pueden tomar estrógeno, pero que desean usar píldoras.
- Puede quedar embarazada inmediatamente después de interrumpir la píldora.
- No interfieren con las relaciones sexuales.

## Desventajas

- Para las mujeres que no amamanten, los patrones de sangrado menstrual pueden cambiar (incluido manchado y amenorrea).
- Deben tomarse a la misma hora todos los días, una demora de 3 horas es similar a omitir una píldora.
- No siempre son discretos (alguien puede ver las píldoras).
- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.

# Píldoras de progestina como agente único (POP)



Muestre a la cliente el paquete de píldoras y explique lo siguiente:

## Cómo usar POP

- Si amamanta de manera exclusiva y la menstruación no ha regresado, puede comenzar a tomar las POP en cualquier momento durante los 6 meses posteriores al parto sin un método de respaldo.
- Si la menstruación ha regresado, puede comenzar a tomar las POP en los primeros 5 días después del inicio de la menstruación sin un método de respaldo.
- Si han transcurrido más de 6 meses desde el parto o si la menstruación ha regresado, pero no está dentro de los primeros 5 días después del inicio de la menstruación, puede comenzar a tomar las POP en cualquier momento si tiene la seguridad razonable de no estar embarazada. No obstante, se debe usar un método de respaldo, como el preservativo, durante los primeros 2 días.
- Tome 1 píldora todos los días, a la misma hora del día. Cuando finalice un paquete, comience otro paquete al día inmediatamente después.
- No saltee un día ni tome la píldora más tarde. Se recomienda que tome la píldora todos los días en un momento que realice una tarea diaria, como lavarse la cara o cepillarse los dientes.

## Omisión de píldoras: qué hacer

- Tome la(s) píldora(s) tan pronto lo recuerde. Es posible tomar 2 píldoras al mismo tiempo o en el mismo día.
- Siga tomando la siguiente píldora al horario habitual.
- Use un método de respaldo, como el preservativo, durante los siguientes 2 días.

## Efectos secundarios posibles:

- Las mujeres que no amamanten pueden experimentar cambios en los patrones de sangrado menstrual, incluidos amenorrea, manchado, sangrado irregular o prolongado.
- Náuseas, aumento de peso, dolor a la palpación de la mama, dolores de cabeza, mareos, cambios anímicos.
- Es posible que el regreso de la menstruación se demore más en las mujeres que amamanten después del parto.

## Motivos para consultar al proveedor

- Ha dejado de amamantar y desea cambiar de método.
- Tomó una píldora con más de 3 horas de demora u omitió una por completo, y también ha tenido relaciones sexuales durante este tiempo y desea considerar la posibilidad de usar PAE (para mujeres con la menstruación).
- Dolores de cabeza intensos con visión borrosa.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Necesita un nuevo suministro de POP o preservativos (siempre tenga al menos un paquete de respaldo).

**! Las POP no brindan protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

Solicite a la cliente que le repita esta información.

# Método de Días Fijos (MDF)



## ¿Qué es?

El Método de Días Fijos\* ayuda a una mujer a saber cuáles son los días, durante su ciclo menstrual, que puede quedar embarazada. En los días en que una mujer es fértil, ella y su pareja deben usar preservativos o no tener relaciones sexuales para evitar el embarazo.

## ¿Cuál es su eficacia?

El MDF es un método eficaz para las mujeres con ciclos menstruales regulares de entre 26 y 32 días de duración. Comúnmente, de cada 100 mujeres con ciclos de entre 26 y 32 días que usan el MDF durante 1 año, 12 mujeres quedarán embarazadas.

## ¿Cómo funciona el MDF?

Hay determinados días durante el ciclo menstrual de una mujer en que puede quedar embarazada. El MDF ayuda a una mujer a llevar un seguimiento de estos días mediante el uso de un cordón de perlas de color llamado Collar del Ciclo o un método basado en papel, de esta forma ella sabe cuándo evitar tener relaciones sexuales sin protección. El método de las perlas o basado en papel también ayuda a llevar un seguimiento de la duración del ciclo para saber si sus ciclos siguen siendo de entre 26 y 32 días de duración.

## No se recomienda el MDF para las mujeres con las siguientes características:

- No tienen ciclos regulares de entre 26 y 32 días de duración (tales como adolescentes jóvenes y mujeres cerca de la menopausia que tienen ciclos irregulares).
- No pueden evitar las relaciones sexuales sin protección durante su período fértil.
- Están atravesando el puerperio o amamantando y no han tenido, como mínimo, 3 ciclos menstruales (el último de entre 26 y 32 días de duración) desde el nacimiento del bebé.
- Usaron AMPD en los últimos 3 meses (demorar el MDF hasta el regreso de la menstruación y siempre y cuando los 2 últimos ciclos sean de entre 26 y 32 días de duración).
- Han utilizado recientemente AOC, POP o PAE (demorar el MDF hasta haber tenido 3 ciclos de menstruación, donde los 2 últimos ciclos hayan sido de entre 26 y 32 semanas de duración).
- Se hayan realizado un aborto reciente o hayan sufrido un aborto espontáneo (demorar hasta el comienzo de la siguiente menstruación).

## Ventajas

- Sin efectos secundarios, y se desconocen riesgos para la salud.
- Ayuda a las mujeres a conocer sus cuerpos y fertilidad.
- Permite que las parejas con determinadas creencias prevengan el embarazo no esperado y cumplan, al mismo tiempo, con las normas religiosas o culturales sobre la anticoncepción.
- No requiere ningún procedimiento médico.

## Desventajas

- Usar preservativos de manera constante o abstenerse de tener relaciones sexuales durante el período de fertilidad puede resultar difícil para algunas parejas.
- No brinda protección contra ETS/VIH/Zika.

*\*El Método de Días Fijos® y Collar del Ciclo® son marcas comerciales del Institute for Reproductive Health de la Universidad de Georgetown.*

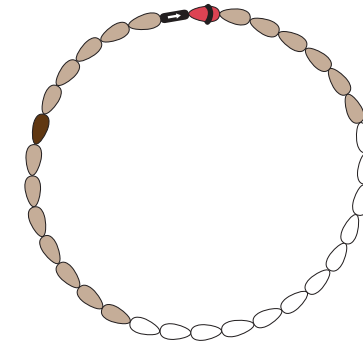
# Método de Días Fijos (MDF)

Muestre a la cliente el Collar del Ciclo y explique lo siguiente:

## Cómo usar el Collar del Ciclo

Hay 32 perlas de colores y un anillo de caucho móvil en un cordón. La primera perla es de color rojo. Las 6 siguientes son de color marrón. Las 12 siguientes son de color blanco. Las últimas 13 son de color marrón. Cada una representa un día.

- El primer día de la menstruación, mueva el anillo a la perla de color rojo. (Marque ese día en el calendario también si tiene uno).
- Todas las mañanas, mueva el anillo a la siguiente perla. Siempre mueva el anillo en la dirección de la flecha, desde el extremo estrecho hacia el ancho.
- Mueva el anillo incluso los días en que tiene la menstruación.
- Si olvida si ha movido el anillo, consulte el calendario para saber cuándo comenzó la menstruación. Cuente los días desde que comenzó la menstruación y mueva el anillo la misma cantidad de perlas, comenzando con la perla de color ROJO.
- Cuando el anillo esté en una perla de color MARRÓN, puede tener relaciones sexuales sin protección. Estos son los días en que es muy poco probable que quede embarazada.
- Cuando el anillo esté en una perla de color BLANCO, use preservativo o no tenga relaciones sexuales. Estos son días en los que puede quedar embarazada si tiene relaciones sexuales sin protección.
- El día en que comience su próxima menstruación, mueva el anillo a la perla de color ROJO otra vez. Saltee las perlas que queden. La menstruación es el indicio del comienzo de un nuevo ciclo.
- Si olvida si ha movido el anillo, consulte el calendario para saber cuándo comenzó la menstruación. Cuente los días desde que comenzó la menstruación y mueva el anillo la misma cantidad de perlas, comenzando con la perla de color ROJO.



## Motivos para consultar al proveedor

- Si la menstruación comienza antes de colocar el anillo en la perla de color MARRÓN OSCURO o si no ha comenzado el día después de colocar el anillo en la última perla de color MARRÓN. Si se presentan algunas de las situaciones descritas, este método posiblemente no sea el adecuado para usted.
- Si piensa que podría estar embarazada.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.
- Se requiere un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo).

**! El Método de Días Fijos no brinda protección contra ETS/VIH/Zika: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH/Zika, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

# Preservativo masculino



## ¿Qué es?

El preservativo masculino es una vaina delgada que se usa sobre el pene erecto cuando una pareja tiene relaciones sexuales.

## ¿Cuál es su eficacia?

- De cada 100 parejas que usan preservativos durante 1 año, comúnmente 15 quedarán embarazadas.
- Si se usa correctamente en cada acto sexual, los preservativos son altamente eficaces y brindan protección contra la mayoría de las ETS (excepto herpes simple y otras úlceras genitales), incluido el VIH.

## ¿Cómo funcionan los preservativos?

El preservativo atrapa el espermatozoides del hombre, de modo que no ingresa espermatozoides en la vagina.

## No recomendado para clientes con las siguientes características:

- Tienen alergia grave al caucho de látex.

**! Los preservativos siempre se recomiendan para prevenir ETS/VIH/Zika.**

**Si el/la cliente siente que ella o él no siempre puede negociar el uso de preservativo, se recomienda que use un método anticonceptivo adicional.**

*Nota: Se recomienda que haga referencia al preservativo masculino como el "preservativo externo", según las poblaciones a las que oriente la consejería (p. ej., personas transgénero, mujeres que tienen sexo con mujeres).*

## Ventajas

- Seguro.
- No requiere una receta ni examen médico.
- Eficaz y fácil de usar.
- Brinda protección contra ETS/VIH/Zika.

## Desventajas

- Interrumpe el acto sexual.
- Puede disminuir la sensibilidad sexual en algunos hombres y mujeres.
- Requiere comunicación y consentimiento de ambas partes.
- Se debe usar un nuevo preservativo siempre que la pareja tenga sexo.
- Debe tener un suministro de preservativos disponibles antes de tener relaciones sexuales.

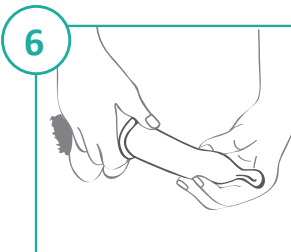
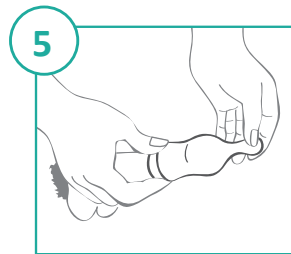
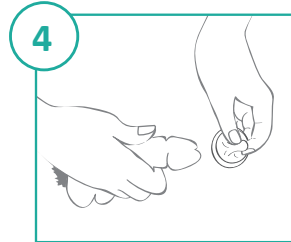
# Preservativo masculino



Muestre al cliente el preservativo y explique lo siguiente:

## Cómo usar un preservativo

1. Verifique la fecha de vencimiento en el paquete de preservativos.
2. Abra el paquete con cuidado de modo que el preservativo no se rompa.
3. No desenrolle el preservativo antes de colocarlo.
4. Coloque el preservativo desenrollado en la punta del pene erecto.
5. Sostenga la punta del preservativo con el pulgar y el dedo índice.
6. Desenrolle el preservativo hasta cubrir el pene.
7. Deje espacio suficiente en la punta del preservativo para el semen.
8. Después de la eyaculación, sujete el borde del preservativo y extraiga el pene de la vagina antes de que se vuelva flácido.
9. Solo use un preservativo por vez.
10. Siempre conserve un suministro de preservativos disponibles de inmediato.



## Cuidado de los preservativos

- No aplique lubricantes basados en aceite (como aceite de bebé, aceite para cocinar, gelatina de petróleo/vaselina) porque pueden destruir el preservativo. Es seguro usar agua limpia, saliva o lubricantes a base de agua.
- Conserve los preservativos en un lugar fresco y seco. No los transporte cerca del cuerpo, dado que el calor puede destruirlos.
- Use cada preservativo solo una vez.
- No use un preservativo si el paquete está dañado o si el preservativo está seco o pegajoso, o si el color se ha modificado.
- Tome las precauciones para desechar los preservativos usados de manera adecuada.

## Efectos secundarios posibles:

Un preservativo puede dañarse o salirse durante el acto sexual. Pocos hombres y mujeres experimentan picazón, quemazón o inflamación a causa de alergia al látex.

## Motivos para consultar al proveedor

- En cualquier momento que surja un problema (el preservativo se rompe o no está satisfecho con el método).
- Se requiere un nuevo suministro (nunca dejar que se acaben por completo sin antes regresar).
- Alguna de las partes considera que puede haber estado expuesta a una ETS.

Solicite a la cliente que le repita esta información.



# Preservativo femenino



## ¿Qué es?

El preservativo femenino es una vaina delgada lubricada o un recubrimiento hecho de una película plástica blanda que se adecua holgadamente en el interior de la vagina de una mujer. (Algunas marcas lo fabrican de látex). El preservativo femenino tiene anillos flexibles en ambos extremos. En un extremo, el anillo está cerrado y cubre el cuello uterino. Una mujer usa el preservativo femenino durante las relaciones sexuales para evitar el embarazo.

## ¿Cuál es su eficacia?

- De cada 100 mujeres que usan el preservativo femenino durante 1 año, comúnmente 21 quedarán embarazadas.
- El preservativo femenino también es eficaz para prevenir muchas ETS, incluido el VIH, cuando se usa correctamente siempre que una mujer y su pareja tengan relaciones sexuales.

## ¿Cómo funciona el preservativo femenino?

El preservativo atrapa el espermatozoides del hombre, de modo que no ingresa espermatozoides en la vagina.

## Los preservativos femeninos de látex no se recomiendan para clientas con las siguientes características:

Tienen alergia grave al látex.



**Los preservativos siempre se recomiendan para prevenir ETS/VIH/Zika.**

**Si el/la cliente siente que él o ella no puede negociar siempre el uso de preservativo, se recomienda que también use un método anticonceptivo adicional.**

*Nota: Se recomienda que haga referencia al preservativo femenino como el "preservativo interno", según las poblaciones a las que oriente la consejería (p. ej., personas transgénero, hombres que tienen sexo con hombres).*

## Ventajas

- Seguro.
- Eficaz.
- Puede introducirse hasta 8 horas antes de la relación sexual.
- Puede usarse con lubricantes basados en aceite (excepto preservativos de látex).
- Puede sentirse más natural durante el acto sexual que los preservativos masculinos.
- Brinda protección contra ETS/VIH/Zika.
- Reduce las probabilidades de irritación o reacción alérgica en comparación con los preservativos de látex.

## Desventajas

- Costo más elevado que el preservativo masculino.
- Puede ser ruidoso o molesto.
- Es un proceso iniciado por la mujer, pero requiere un grado de colaboración y el consentimiento de la pareja masculina.
- Puede ser difícil de introducir.

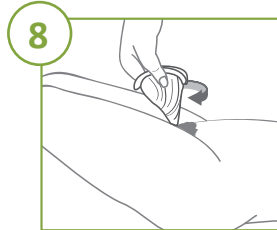
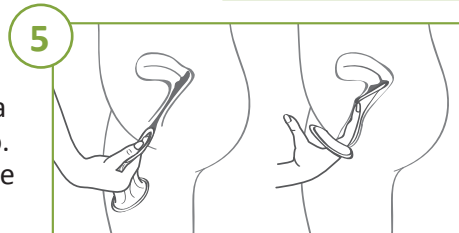
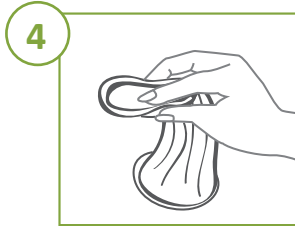
# Preservativo femenino



Muestre a la cliente el preservativo femenino y explique lo siguiente:

## Cómo usar el preservativo femenino

1. Verifique la fecha de vencimiento en el paquete de preservativos.
2. Abra el paquete con cuidado de modo que el preservativo no se rompa.
3. Busque el anillo interno, que está en el extremo cerrado del preservativo.
4. Apriete el anillo interno.
5. Coloque el anillo interno en la vagina y empuje hacia la vagina con el dedo. (El anillo externo permanece fuera de la vagina).
6. Durante el acto sexual, guíe al pene a través del anillo externo. (Si está fuera del anillo, no ofrecerá protección contra embarazo ni ETS/VIH/Zika).
7. Retire de inmediato el preservativo después de tener relaciones sexuales, antes de pararse.
8. Apriete y gire el anillo externo para mantener el esperma dentro de la bolsa.
9. Tire de la bolsa con cuidado.
10. Queme o entierre el preservativo, no lo arroje al inodoro.



Sugiera que la cliente practique introducir y retirar el preservativo antes de tener relaciones sexuales con este por primera vez e intente diferentes posiciones para saber cuál es el modo de inserción más sencillo.

## Cuidado de los preservativos femeninos

- Conserve los preservativos en un lugar fresco y seco. No los transporte cerca del cuerpo, dado que el calor puede destruirlos.
- Use cada preservativo solo una vez.
- No use un preservativo si el paquete está dañado o si el preservativo está seco o pegajoso, o si el color se ha modificado.
- Siempre conserve un suministro de preservativos disponibles de inmediato.

## Efectos secundarios posibles:

- Por lo general, no se observan efectos secundarios. En ocasiones, un preservativo puede romperse o deslizarse durante las relaciones sexuales.
- Muy pocas mujeres experimentan una reacción alérgica o irritación.

## Motivos para consultar al proveedor

- En cualquier momento que surja un problema (el preservativo se rompe o no está satisfecha con el método).
- Se requiere un nuevo suministro de preservativos (nunca dejar que se acaben por completo).
- Alguna de las partes considera que puede haber estado expuesta a una ETS.

Solicite a la cliente que le repita esta información.

# Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)

## ¿Qué son?

Las PAE son un método hormonal de anticoncepción que puede usarse para evitar el embarazo hasta 120 horas (5 días) después de un acto sexual sin protección.

## ¿Cuál es su eficacia?

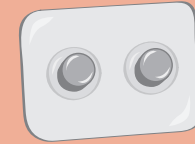
- La eficacia depende de varios factores, incluido el tipo de AE que usa y la rapidez con la que las toma después del acto sexual sin protección. El régimen de progestina como agente único reduce el riesgo de embarazo a la mitad, como mínimo, y posiblemente hasta entre un 80 % y 90 %, en caso de un acto sexual sin protección. El régimen con ulipristal es más eficaz que el régimen de progestina como agente único. Los anticonceptivos orales regulares usados como PAE son menos eficaces.\*
- Las PAE son más eficaces cuando se usan poco después del acto sexual sin protección.
- Un índice de masa corporal (IMC) elevado puede disminuir la eficacia. No obstante, dada la alta seguridad del AE, este nunca debe ser un motivo para que se les niegue a las mujeres. La OMS recomienda que las mujeres que son obesas pueden usar el AE.
- No hay restricciones sobre el uso recurrente; no obstante, la consejería debe hacer hincapié en métodos más eficaces.

## ¿Cómo funcionan las PAE?

- Las PAE previenen un embarazo. No interrumpen un embarazo implantado. Las PAE impiden que el óvulo abandone el ovario y pueden engrosar la mucosa cervical para evitar que el esperma se encuentre con el óvulo.
- Las PAE solo previenen el embarazo a partir de un acto sexual sin protección que ocurre antes de tomar las píldoras. No previenen el embarazo si tiene relaciones sexuales después de tomar las PAE.

*Nota: El DIU de cobre también puede usarse como método anticonceptivo de emergencia. Como tal, es muy eficaz para prevenir el embarazo, y la cliente puede seguir usándolo como anticonceptivo.*

\*Para obtener más información, visite el siguiente sitio web: [http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC\\_Medical-and-Service-Delivery-Guidelines-English\\_June-2013.pdf](http://www.cecinfo.org/custom-content/uploads/2014/01/ICEC_Medical-and-Service-Delivery-Guidelines-English_June-2013.pdf) (en inglés)



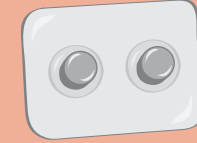
## Ventajas

- Seguras para las mujeres de todas las edades.
- Reducen el riesgo de embarazo no esperado y la necesidad de un aborto.
- Adecuadas para su uso después de relaciones sexuales sin protección (incluido en caso de violación o falla anticonceptiva).
- Proporcionan un punto de encuentro con la práctica de la anticoncepción regular.
- Exposición al medicamento y efectos secundarios de breve duración.

## Desventajas

- No brindan protección contra ETS/VIH/Zika.
- No proporcionan protección constante contra el embarazo.
- Deben usarse en el plazo de 120 horas posteriores al acto sexual no protegido (y deben tomarse lo más pronto posible para que sean eficaces).
- Pueden cambiar el momento de inicio de la siguiente menstruación de la mujer.
- Poco adecuadas para uso regular (índice de embarazo acumulativo elevado).

# Píldoras anticonceptivas de emergencia (PAE)



Muestre a la cliente las PAE y explique lo siguiente:

## Cómo usar PAE

- Es muy importante tomar las PAE lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección, en el plazo de las 120 horas (5 días).
- Para PAE de progestina como agente único (producto dedicado): Las PAE de progestina como agente único vienen en dos formas: paquetes de 1 píldora o paquetes de 2 píldoras. Los paquetes de 2 píldoras incluyen instrucciones para tomar las píldoras con 12 horas de separación, pero se deben tomar ambas píldoras juntas de ser posible. Las PAE deben tomarse lo más pronto posible después del acto sexual sin protección y antes de las 120 horas después de relaciones sexuales sin protección.
- Para acetato de ulipristal: Se debe tomar un comprimido de ulipristal tan pronto sea posible después de tener relaciones sexuales sin protección, antes de transcurridas las 120 horas.
- Para anticonceptivos orales combinados (AOC): tomar 1 dosis de 0,1 mg de etinilestradiol más 0,5 mg de levonorgestrel seguido por una segunda dosis idéntica 12 horas más tarde.
- Si se presentan vómitos dentro de las 2 horas de haber tomado PAE, tome otra dosis lo más pronto posible. Si se presentan vómitos después de 2 horas, no es necesaria una dosis adicional.
- Para reducir las náuseas, tome los comprimidos después de comer o use antieméticos.
- No tome PAE adicionales a menos que experimente vómitos. Una mayor cantidad de píldoras no disminuirá el riesgo de embarazo.

## Efectos secundarios posibles:\*

- Náuseas y vómitos.
- Dolores de cabeza o mareos.
- Calambres/dolor abdominal.
- Dolor a la palpación de la mama.
- Cambios en la menstruación o sangrado irregular leve durante 1 a 2 días después de tomar PAE.

## Expectativas después de usar PAE

No habrá signos inmediatos que indiquen la eficacia de las PAE. La siguiente menstruación debe presentarse puntualmente (o unos pocos días antes o después).

## Motivos para consultar al proveedor

- Si experimenta un retraso de más de 1 semana en la siguiente menstruación.
- En cualquier momento que surja un problema o si alguna de las partes estuvo expuesta a una ETS.

## Métodos anticonceptivos después de tomar PAE

- Ahora puede ser un buen momento para comenzar un método anticonceptivo regular. Los AOC y POP pueden comenzarse el día después de tomar las PAE.
- El AMPD, el DIU y los preservativos masculinos y femeninos pueden comenzarse a usarse el mismo día que las PAE.
- En el caso del implante, debe regresar después de la siguiente menstruación.



**Las PAE no brindan protección contra ETS/VIH: para evitar el embarazo y protegerse contra ETS/VIH, use preservativo siempre que tenga relaciones sexuales.**

**Solicite a la cliente que le repita esta información.**

El proyecto Knowledge for Health II (K4Health [Conocimiento para la salud]) (AID-OAA-A-13-00068) adaptó este contenido con el permiso de Pathfinder International y con el apoyo de los ciudadanos estadounidenses a través de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID, por sus siglas en inglés). El contenido de este material adaptado es responsabilidad exclusiva de la fuente original, y no refleja los puntos de vista de la USAID ni del Gobierno de los Estados Unidos. El material original se encuentra aquí: <http://www.pathfinder.org/publication-series/cue-cards/>