

Para encontrar un programa de planificación familiar cerca, llama a:

- Línea directa de planificación familiar/salud sexual:
(877) 627-3933, www.mariatalks.com

Para encontrar otros programas de asesoramiento y servicios cerca, llama a:

- Línea directa para VIH/SIDA/ETS:
(800) 235-2331 (inglés, español)
TTY: (617) 437-1672
- Línea directa para casos de violencia doméstica: (877) 785-2020
TTY: (877) 521-2601
- Línea directa de asistencia a víctimas de violación: (800) 223-5001 (español)
(800) 841-8371 (inglés)
TTY: (888) 887-7130

Si no hablas inglés y necesitas hablar con alguien en español, puedes decir "I need to speak to someone in Spanish" (o cualquier idioma). Encontraremos a alguien para hablar contigo en tu idioma.

Massachusetts Department of Public Health
Departamento de Salud Pública de Massachusetts
www.mass.gov/dph/familyplanning

Control de la natalidad: la opción es tuya



**MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH
FAMILY PLANNING PROGRAM**

Puedes elegir si vas a tener un bebé y cuándo. Si éste no es el momento apropiado para que tengas un bebé, hay maneras en que puedes prevenir el embarazo. El modo más seguro es no tener relaciones sexuales. Pero si las tienes, puedes usar uno de los métodos de control de la natalidad que se describen en este folleto.

Una vez que elijas un método, es importante que lo uses siempre y de la manera correcta. **Para mayor información sobre la eficacia de cada método, los tipos de efectos secundarios que podría tener y cómo usarlo correctamente, consulta con tu médico, enfermera, partera o consejero de planificación familiar.** O llama al (877)-627-3933 o visita www.mariatalks.com.

Métodos de Control de la Natalidad

MÉTODOS DE BARRERA

Estos métodos previenen el embarazo poniendo un obstáculo (barrera) que impide que el semen del hombre llegue al óvulo de la mujer.



Condomes (para hombres): Un condón es una funda delgada de látex o plástico que se desenrolla sobre el pene erecto antes de las relaciones sexuales para impedir que el semen entre en la vagina. Puedes comprar condones en cualquier farmacia. Los centros de salud pueden dar condones gratis o a bajo precio.



Condomes femeninos (para mujeres): El condón femenino es una bolsita plástica con un anillo flexible en cada extremo. El extremo cerrado se pone en el interior de la vagina y el extremo abierto queda justo afuera. El condón femenino impide que el semen entre en la vagina. Algunas farmacias los venden. Los centros de salud pueden dar condones gratis o a bajo precio.

Los condones de látex y plástico también pueden prevenir la infección por VIH y otras enfermedades transmitidas por sexo oral, vaginal y anal. Los condones naturales no se recomiendan para la prevención de enfermedades.



Diafragma (para mujeres): El diafragma es un objeto de caucho, redondeado y flexible, que cubre el cuello uterino de la mujer (la apertura al útero) e impide que el semen entre al útero. Se pone un espermaticida en el diafragma y luego se lo inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales. El espermaticida destruye los espermatozoides. Tienes que dejarte el diafragma puesto por lo menos durante 6 horas después de tener relaciones sexuales. Un médico o una enfermera tiene que examinarte para asegurar que tu diafragma sea del tamaño correcto.



Espermaticidas (para mujeres): Los espermaticidas previenen el embarazo destruyendo los espermatozoides. Los espermaticidas vienen en forma de espuma, jalea, crema, esponja y gel anticonceptivo. Tienes que ponerte el espermaticida en la vagina antes de las relaciones sexuales. Puedes comprar espermaticidas en cualquier farmacia. Son más eficaces cuando se usan con un condón o diafragma.

ADVERTENCIA: Los espermaticidas previenen el embarazo, pero su uso frecuente puede aumentar tu riesgo de infección por VIH. Contienen una sustancia química (Nonoxynol-9) que puede irritar la piel del interior o de alrededor de la vagina. Si quieres usar espermaticidas para prevenir el embarazo, habla con tu médico o enfermera sobre el riesgo de infección por VIH.

MÉTODOS HORMONALES Y DIU

Estos métodos usan hormonas para impedir la liberación de óvulos o para dificultar la llegada del esperma a un óvulo.



Píldoras anticonceptivas (para mujeres): Las píldoras anticonceptivas contienen hormonas que previenen el embarazo. Tienes que tomar una píldora cada día. Cuando termines de tomar tu paquete de píldoras, comenzará tu período. Al poco tiempo, tienes que comenzar un nuevo paquete de píldoras. Sin la receta de un médico o enfermera, no podrás obtener píldoras anticonceptivas.



La “inyección” o Depo-Provera (para mujeres):

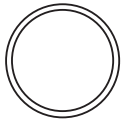
Un médico o enfermera te da una inyección de una hormona para prevenir el embarazo

durante 3 meses. Para que este método siga funcionando tienen que seguir dándote estas inyecciones cada 3 meses.



El "parche" (para mujeres): El parche contiene hormonas que previenen el embarazo. Pegas el parche en tu piel y lo cambias una vez por semana durante tres semanas. Durante la cuarta semana no usas

el parche y entonces comenzará tu período. Al final de la cuarta semana te pones un parche nuevo y el proceso vuelve a iniciarse. Sin la receta de un médico o enfermera, no podrás obtener el parche.



Anillo vaginal (para mujeres): Este anillo transparente y flexible contiene hormonas que previenen el embarazo. Te lo pones en la vagina y lo dejas puesto durante tres semanas. En la cuarta semana

te lo quitas y entonces comenzará tu período. Al final de la cuarta semana te pones un anillo nuevo y el proceso vuelve a iniciarse. Sin la receta de un médico o enfermera, no podrás obtener el anillo vaginal.



DIU (para mujeres): DIU son las siglas de dispositivo intrauterino. Un DIU es un dispositivo pequeño hecho de plástico que un médico o una enfermera pone dentro del útero de la mujer. Hay dos tipos diferentes de

DIU. Uno contiene cobre y el otro una hormona para prevenir el embarazo. Un DIU puede dejarse puesto durante cinco a diez años, según el tipo.

MÉTODOS NATURALES

La pareja debe tener buena comunicación y colaborar para que estos métodos den un resultado óptimo.

Abstinencia (para mujeres y hombres): Abstinencia significa no tener relaciones sexuales en ningún momento. Para algunas personas, no tener relaciones sexuales es la mejor manera de prevenir un embarazo. Practicada correctamente, la abstinencia es muy eficaz en la

prevención del embarazo, la infección por VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.

Planificación familiar natural (para mujeres y hombres): Un médico o una enfermera te enseña a seguir los cambios de tu ciclo menstrual a lo largo del mes, para que puedas tratar de predecir en qué días tienes la mayor probabilidad de quedar embarazada. Entonces, tú y tu pareja pueden prevenir el embarazo usando un método anticonceptivo de barrera o evitando tener relaciones sexuales en los días en que tienes más probabilidad de quedar embarazada.

MÉTODOS PERMANENTES

Estos métodos duran por el resto de tu vida. Son para las personas que están seguras de que nunca querrán tener hijos en el futuro.

Ligadura de trompas y Essure® (para mujeres): La ligadura de trompas (esterilización tubárica) y Essure® son dos procedimientos médicos diferentes que bloquean las trompas de Falopio de la mujer para que los óvulos no puedan hacer contacto con los espermatozoides. Un médico debe hacer ambos procedimientos.

Vasectomía (para hombres): La vasectomía es una operación hecha por un médico. Los tubos por donde pasa el semen del hombre se cortan o bloquean para que no salgan espermatozoides cuando el hombre eyacula (acaba/se viene) durante el acto sexual.

PARA PREVENIR LA INFECCIÓN POR VIH Y OTRAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS), USA UN CONDÓN

Los condones de látex o plástico son los únicos métodos anticonceptivos que además son muy eficaces para prevenir la infección por VIH y otras ETS. Si usas otras formas de control de la natalidad pero además quieres protegerte del VIH y otras ETS, usa un condón junto con tu método anticonceptivo.

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

La anticoncepción de emergencia (EC) puede prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales, pero sólo si la usas lo más pronto posible —dentro de un par de días después. Puedes usar la EC si:

- *tuviste relaciones sexuales sin protección (sin usar un método anticonceptivo)*
- *te forzaron a tener relaciones sexuales, o*
- *crees que tu método anticonceptivo no funcionó (por ejemplo, el condón se rompió, olvidaste tomar tu método anticonceptivo a tiempo, etc.).*

Píldoras anticonceptivas de emergencia (EC en inglés) (para mujeres): Las píldoras de EC son píldoras anticonceptivas de dosis más altas que previenen el embarazo. A veces se las denomina “píldora del día después” o Plan B®. La EC da resultado hasta 5 días (120 horas) después de tener relaciones sexuales sin protección pero funciona mejor si las tomas dentro de las primeras 12 horas después de tener relaciones sexuales sin protección. Algunos proveedores te darán píldoras de EC ahora si crees que las necesitarás en el futuro. ¡No esperes! Toma las píldoras de EC cuanto antes después de tener relaciones sexuales sin protección.

En algunas farmacias, puedes conseguir píldoras de EC con una receta de tu médico, clínica o farmacéutico, sin tener que ver primero a un médico.

- *Los hombres y mujeres mayores de 17 años pueden comprar EC sin receta.*
- *Las mujeres menores de 17 años pueden visitar la página web www.not-2-late.com para encontrar un farmacéutico capacitado para vender EC.*

Para más información sobre dónde conseguir EC, llama a un proveedor o clínica de planificación familiar, pregunta a tu farmacéutico o llama al (877) 627-3933 o visita www.not-2-late.com.

Inserción de DIU de emergencia (para mujeres):
Dentro de los 7 días después de las relaciones sexuales sin protección, te pueden poner un DIU para prevenir el embarazo. Un médico o una enfermera debe hacerlo.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DESPUÉS DE TENER UN BEBÉ

Si acabas de tener un bebé o estás amamantando, quizá necesites seguir usando métodos de control de la natalidad para evitar el embarazo. Pregunta a tu médico o enfermera qué tipos de métodos anticonceptivos puedes usar para no volver a quedar embarazada hasta que quieras hacerlo.

LOS PROGRAMAS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR DE MASSACHUSETTS OFRECEN ESTOS SERVICIOS:

- **Información y suministros de control de la natalidad**
- **Exámenes de senos, pruebas de Papanicolaou y otros exámenes médicos**
- **Pruebas de embarazo y asesoramiento**
- **Pruebas y tratamiento de ETS**
- **Información, asesoramiento y pruebas de VIH**
- **Anticoncepción de emergencia (EC)**

Los servicios de planificación familiar de Massachusetts son confidenciales y privados para todos los clientes, incluso los adolescentes. Puedes conseguir servicios a bajo costo o gratis.



Puedes pedirle a tu proveedor de atención de salud que hable con tu pareja acerca del uso de condones o control de la natalidad. Si te fuerzan a que tengas relaciones sexuales, o tienes miedo de que alguien haga daño por usar métodos de control de la natalidad, puedes decirselo a tu proveedor o llamar a los números que figuran en el reverso.

BOSTON Y ALREDEDORES

ABCD/Boston Family Planning

La grande Boston, Quincy, Revere, y Chelsea:
(617) 357-6000 ext. 6251
www.bostonabcd.org

CEOC Cambridge Family Planning

Cambridge y Somerville: (617) 868-2900

CHA Somerville Family Planning

Somerville, Everett, y Revere: (617) 591-6735
www.cha.harvard.edu/services/family_planning.shtml

Planned Parenthood League of Massachusetts

Boston: (617) 616-1600 ó (800) 258-4448
www.pplm.org

ZONA CENTRAL DE MASSACHUSETTS

Great Brook Valley Health Center

Worcester: (508) 852-1805
www.gbvhc.org

Health Awareness Services of Central Mass

Marlboro, Milford, y Southbridge:
(800) 637-5466
www.hascm.org

Planned Parenthood League of Massachusetts

Worcester: (508) 854-3300 ó (800) 258-4448
www.pplm.org

Montachusett Opportunity Council

Fitchburg: (978) 345-6272
Gardner: (978) 632-9633
www.mocinc.org/prohealth.htm

ZONA NORDESTE DE

Health Quarters

Beverly, Lynn, Haverhill, Reading, y Lawrence:
(978) 927-9824 ó (800) 892-0234
www.healthq.org

Women's Services of Greater Lowell

Lowell: (978) 446-0236
www.lchealth.org

ZONA SUDESTE DE MASSACHUSETTS

Citizens for Citizens Family Planning

Fall River: (508) 679-0198
Taunton: (508) 823-6924
www.cfcinc.org/fp

Health Care of Southeastern Mass, Inc.

Attleboro, Brockton, Falmouth, Hull, Hyannis, Martha's Vineyard, Nantucket, New Bedford, Plymouth, y Wareham:
(508) 583-3005
www.hcsm.org/drhs/reprohealthsvcs.htm

ZONA OESTE DE MASSACHUSETTS

Planned Parenthood League of Massachusetts

Springfield: (413) 739-1620 ó (800) 258-4448
www.pplm.org

Tapestry Health Systems

Amherst, Athol, Great Barrington, Greenfield, Holyoke, North Adams, Northampton, Pittsfield, Springfield, y Westfield:
(413) 586-2016 ó (800) 696-7752
www.tapestryhealth.org