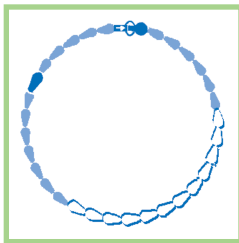


# Otros métodos

**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 entender 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 cuando tienes más probabilidad de quedar embarazada.

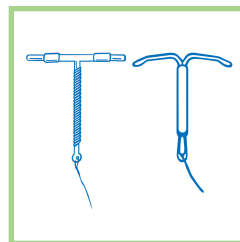


**Collares de ciclo (para mujeres):** Los collares de ciclo son una tira de cuentas de colores que puedes usar para llevar un registro de los días en que tienes la mayor probabilidad de quedar embarazada. Cada día, mueves un anillo alrededor de las cuentas para contar los días de tu ciclo menstrual. Los días en que es más probable que quedes embarazada, tú y tu pareja no deben tener relaciones sexuales, o deben usar un método de barrera para prevenir el embarazo.

**Otras opciones:** Habla con tu proveedor acerca de cómo y cuándo el amamantamiento y el coito interrumpido (retiro) pueden disminuir tus probabilidades de quedar embarazada. Cuando se usan correctamente, estas opciones pueden ayudar a prevenir el embarazo, pero pueden funcionar mejor cuando se usan junto con otro método anticonceptivo.

**MÉTODOS INTRAUTERINOS:** Estos métodos se colocan dentro del útero de la mujer para evitar el contacto entre el óvulo y el espermatozoide.

**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 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. En el hombre, los tubos por donde pasa el semen se cortan o bloquean para que no liberen espermatozoides cuando eyacula (acaba) durante el coito.

**Para prevenir el VIH y otras 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 enfermedades de transmisión sexual (ETS). Si usas otros tipos de control de la natalidad pero además quieres protegerte del VIH y otras ETS, usa un condón junto con tu método anticonceptivo.

**Métodos anticonceptivos después de tener un bebé**

Si acabas de tener un bebé o estás amamantando, puedes necesitar usar un método anticonceptivo para prevenir 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.

**Anticoncepción de emergencia**

La anticoncepción de emergencia 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. Si tuviste relaciones sexuales sin protección (sin usar un método anticonceptivo), te forzaron a tenerlas o crees que tu método anticonceptivo no funcionó, tal vez puedas usar anticoncepción de emergencia.

