

## ¿CUÁNDO PUEDO EMPEZAR A USAR UN MÉTODO DE CONTROL DE LA NATALIDAD?

Puede empezar o cambiar en cualquier momento, incluido cualquier momento durante su ciclo menstrual e inmediatamente después de tener su bebé o de tener un aborto.

## ¿DÓNDE PUEDO OBTENERLO?

Puede obtener un método de control de la natalidad en los centros de salud, clínicas de planificación familiar o por medio de su proveedor de atención médica. Los centros de salud y las clínicas de planificación familiar también proporcionan condones gratis. Los adolescentes no necesitan permiso para obtener un método de control de la natalidad y otros servicios de salud sexual.

## ¿CUÁNTO TENGO QUE PAGAR?

Muchos proveedores de atención médica ofrecen opciones de control de natalidad gratis o a bajo costo; verifique con su proveedor de seguro para saber lo que está cubierto. También puede ser elegible para el Programa de Beneficios para la Planificación Familiar de Medicaid, un programa de seguro de salud pública que paga por los servicios de planificación familiar. Llame al 1-800-541-2831 para encontrar un lugar para inscribirse.

Busque “**Birth Control**” (“control de la natalidad”) en [nyc.gov](http://nyc.gov) o llame al 311 para obtener más información, incluido dónde obtener control de la natalidad.

Para obtener más información, visite [bedsider.org](http://bedsider.org) o hable con un educador de salud en [plannedparenthoodchat.org](http://plannedparenthoodchat.org/plannedparenthoodchat.org)



# LÓMO ELEGIR MÉTODO ANTICONCEPTIVO



## CONDONES



# Elija un método de control de la natalidad que funcione para usted. Conozca sus opciones y elija uno que se adapte a su estilo de vida.

Hay muchos métodos seguros y eficaces que puede utilizar para evitar un embarazo. Sin el control de la natalidad, más de 8 de cada 10 mujeres activas sexualmente quedarán embarazadas.

Los condones son el único método de control de la natalidad que ayuda a prevenir las ITS, incluido el HIV. Utilice un condón y otro método de control de la natalidad cada vez que tenga relaciones sexuales.





**DIU SIN HORMONAS (COBRE)**  
Se utiliza hasta 10 años (una vez insertado)



**DIU HORMONAL**  
Se utiliza de 3 a 5 años (una vez insertado)



**IMPLANTE**  
Se utiliza hasta 3 años (una vez insertado)

**99%+**  
eficaz para prevenir el embarazo

Estos métodos se pueden retirar en cualquier momento





**INYECCIÓN (DEPO-PROVERA)**  
Se utiliza cada 3 meses



**ANILLO VAGINAL**  
Se utiliza cada mes



**PARCHE**  
Se utiliza cada semana



**LA PÍLDORA**  
Se utiliza a diario

**91-94%**  
eficaz para prevenir el embarazo





**DIAFRAGMA**  
Se utiliza cada vez que se tengan relaciones sexuales

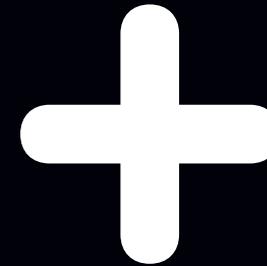


**CAPUCHÓN CERVICAL**  
Se utiliza cada vez que se tengan relaciones sexuales



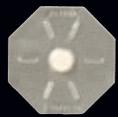
**ESPONJA**  
Se utiliza cada vez que se tengan relaciones sexuales

**71-88%**  
eficaz para prevenir el embarazo




**CONDÓN MASCULINO**

**CONDÓN FEMENINO**



## PÍLDORA ANTICONCEPTIVA DE EMERGENCIA

La píldora anticonceptiva de emergencia puede prevenir embarazos, NO es una píldora para abortar. Tómela hasta cinco días (120 horas) DESPUÉS de tener relaciones sexuales sin protección, olvidar usar un método para control de la natalidad o una ruptura de un condón, fuga o deslizamiento. Cómprela en una farmacia sin receta médica u obténgala en una clínica. Mientras más pronto la tome, mejor funcionará.