

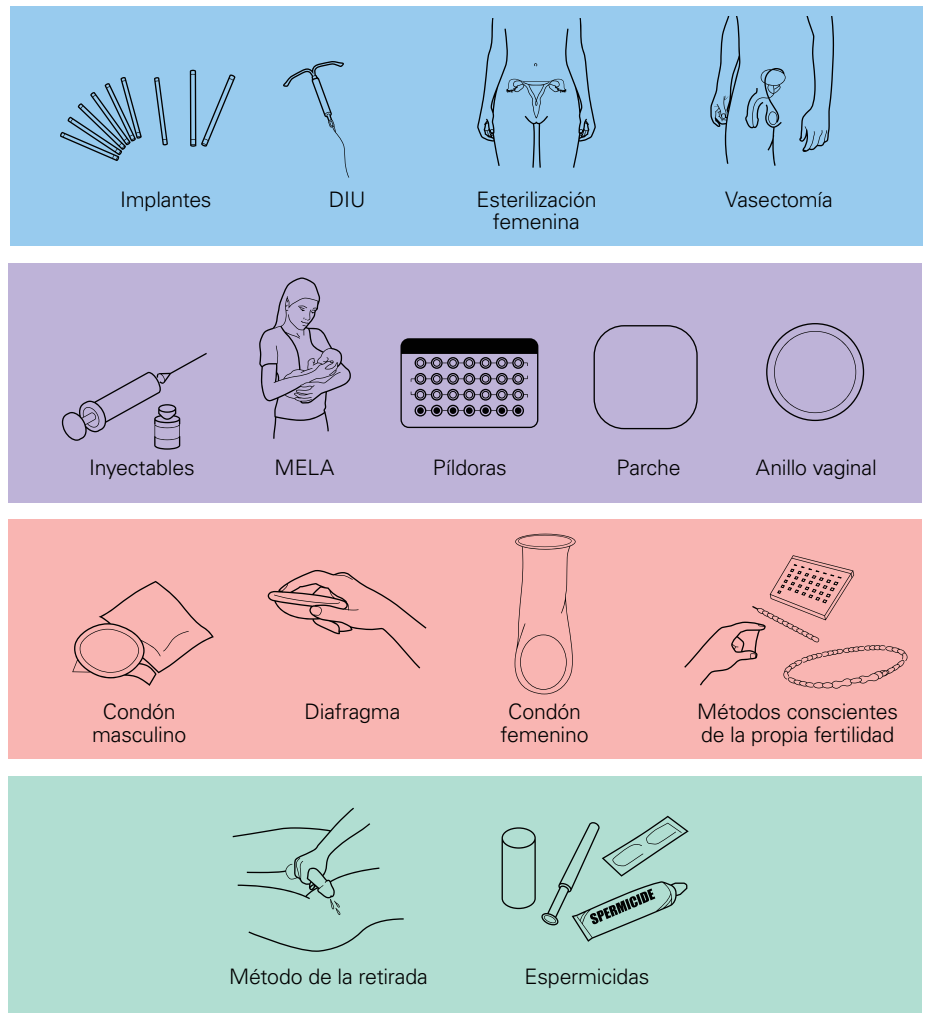


Lo que Usted debe Saber sobre los Métodos de Planificación Familiar

Comparación de la Eficacia de los Métodos de Planificación Familiar

Más eficaces

Menos de 1 embarazo por 100 mujeres en un año



Menos eficaces

Aproximadamente 30 embarazos por 100 mujeres en un año

Adaptado con el permiso de la Organización "World Health" (WHO). Comparando la eficacia típica de los métodos anticonceptivos. 2006. Disponible en el portal cibernético www.fhi.org/nr/shared/en/FHI/Resources/EffectivenessChart.pdf.

Que hacer para que su método sea más eficaz

Implantes, DIU, esterilización femenina: Después del procedimiento hay muy poco o nada que hacer o recordar.

Vasectomía: Use otro método por los primeros 3 meses.

Inyectables: Reciba a tiempo la siguiente inyección.

Método de amenorrea de la lactancia (MELA): Amamante frecuentemente, día y noche por 6 meses.

Píldoras: Tome la píldora diariamente.

Parche, anillo: Manténgalo en su lugar, cámbielo a tiempo.

Condomes, diafragma: Úselo correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.

Métodos conscientes de la propia fertilidad: Absténgase o use condones en los días fértiles. Es posible que los métodos nuevos (Método de Días Fijos y Método de Dos Días) sean más fáciles de usar.

Retirada, espermicidas: Úselos correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales.