

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

Es importante saber cuál es el **mejor método para usted**

¿Tiene relaciones sexuales pero no quiere quedar embarazada? Es necesario aprender cómo evitar el quedar embarazada, y así establecer un buen medio de planificación familiar

Razones por las cuales la planificación familiar es necesaria

Las mujeres que planifican cuándo quedar embarazadas disfrutan de mejor salud. Cuando no desean quedar embarazadas se están protegiendo mejor a sí mismas, no tienen que recurrir a los abortos y tienen menos problemas de salud. El planificar cuándo quedar embarazada ofrece mejores opciones para la escuela y el trabajo.

Si decide el control de la natalidad,

Debe tomar en cuenta lo siguiente:

- ▶ Su salud
- ▶ La frecuencia de las relaciones sexuales
- ▶ El número de veces y el punto de vista de su pareja
- ▶ Cuándo y si realmente desea tener hijos más adelante
- ▶ La efectividad del método

- ▶ Cuánto cuesta establecer el programa
- ▶ Riesgos o efectos secundarios
- ▶ La facilidad para obtener y aplicar el método

Clase de anticonceptivos

Hay muchas clases de anticonceptivos. Los que se presentan aquí, se los dan gratis a los afiliados a Medi-Cal. Platique con su médico sobre lo qué es mejor para usted.

Otras cosas que debe saber

La mayoría de los anticonceptivos NO protegen contra el SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual (STD). Lo siguiente no funciona como anticonceptivo: la lactancia infantil, el que el hombre se retire antes de eyacular, como tampoco lavarse después de tener relaciones sexuales.

Tome control de su cuerpo. Aprenda a prevenir el embarazo, si no quiere tener un bebé. Precisamente es su médico la persona con quien debe hablar sobre lo que es mejor para usted.

Tipo	Cómo funciona	Comentarios
Planificación familiar natural	Usar un medio de protección o evitar las relaciones sexuales durante el período del mes en que la mujer puede quedar más fácilmente embarazada— conocido como el método del ritmo.	Necesita el apoyo de su compañero.
Control de las hormonas (píldoras anticonceptivas, inyecciones, parches)	Evita que la mujer suelte un óvulo cada mes y al no soltarlo, no puede quedar embarazada.	Funciona bien si se usa correctamente. Puede tener efectos secundarios. Afecta negativamente a algunas mujeres.
Dispositivos intrauterinos - (IUD) diafragma cervical	Una pequeña tapadera colocada en la matriz para que no entre el esperma.	Funciona bien. Lo debe colocar un médico.
Barreras o medios de prevención (condones-preservativos, diafragmas, esponjas)	Evitan que el esperma entre a la matriz.	Fácil de conseguir. Debe usarse cada vez que tenga relaciones sexuales.