



Encontrar el método anticonceptivo adecuado puede llevar tiempo.

Revisa las opciones en este folleto y habla sobre ellas con un adulto de confianza, un padre o un profesional médico. Comprende cómo funciona cada método y sus posibles efectos secundarios.

Si un método no te funciona, ¡puedes elegir uno nuevo!

La anticoncepción, o control de la natalidad, es un método para prevenir el embarazo.

Esto ayuda a las personas a planificar sus embarazos en un momento que les convenga.

Healthy Futures of Texas es una organización independiente sin fines de lucro. La venta o el uso de este material no implica respaldo ni asociación por parte de quien lo adquiere.

© 2026 Healthy Futures of Texas. Todos los derechos reservados. Producido por Healthy Futures of Texas. Este folleto no puede ser reproducido sin autorización.

Para pedidos al por mayor, envíe un correo electrónico a sales@healthyfutures-tx.org

?

hablemos
de



anticoncepción



posibles efectos secundarios



	TIPO	POSSIBLE SIDE EFFECTS
NO HORMONAL	Abstinencia	ninguno
	Condomes	ninguno
	Método del Retiro	ninguno
	Conciencia de la Fertilidad	ninguno
HORMONAL	Implante	sangrado irregular, dolores de cabeza, cambios de humor, sensibilidad en los senos <i>frecuente</i>
	Inyección	periodos irregulares o ausencia de periodo, cambios en el peso o en los huesos, dolores de cabeza <i>frecuente</i>
	Píldora	náuseas, dolor en los senos, manchado, dolores de cabeza <i>bastante común</i>
	Parche	irritación/secreción vaginal, náuseas <i>poco común</i>
	Anillo	sangrado irregular, dolores de cabeza, cambios de humor, sensibilidad en los senos <i>frecuente</i>
DISPOSITIVO INTRAUTERINO	DIU Hormonal	menstruaciones más abundantes, cólicos más fuertes <i>bastante comunes en los primeros meses</i>
	DIU de Cobre	menstruaciones más abundantes, cólicos más fuertes <i>bastante comunes durante los primeros meses</i>

tipos de anticoncepción

NO HORMONAL

Abstinencia 100% EFECTIVA

gratis

no tener relaciones sexuales

Condomes 86% EFECTIVA

no se necesita receta médica

funda de látex (u otro plástico) se coloca sobre el pene o en la vagina o el ano; se puede usar solo una vez



Retirada 80% EFECTIVA

gratis

retirar el pene de la vagina antes de la eyaculación; mejor que ningún método

Conocimiento de la Fertilidad VARÍA

gratis

monitoreo de la fertilidad y los ciclos menstruales para evitar tener relaciones sexuales cuando existe la posibilidad de un embarazo

HORMONAL

Implante 99% DE EFICACIA

métodos con y sin receta

objeto con forma de varilla que generalmente se coloca en el brazo y contiene hormonas; dura hasta 3 años

Inyección 96% DE EFECTIVIDAD

se requiere receta médica

inyección de hormonas administrada cada tres meses por un médico

Píldora 93% DE EFECTIVIDAD

métodos con y sin receta

píldora de hormonas que se toma a diario

Parche 93% DE EFICACIA

requiere receta médica

parche que se coloca sobre la piel y libera hormonas; coloca un parche nuevo una vez a la semana durante tres semanas

Anillo 93% DE EFECTIVIDAD

métodos con y sin receta

anillo que se coloca en la vagina y libera hormonas. Se coloca en la vagina durante 3 semanas y luego se retira durante 1 semana

DISPOSITIVO INTRAUTERINO

DIU 99% EFICAZ

métodos con y sin receta

objeto en forma de T que se coloca en el útero y que puede contener hormonas o estar hecho de cobre; dura de 8 a 10 años, según el tipo

* CONOCE TUS OPCIONES

Si experimentas efectos secundarios y deseas cambiar tu método anticonceptivo, habla con un profesional médico o con tus padres o un adulto de confianza de inmediato.

acceso a la anticoncepción

La abstinencia es gratuita y está disponible para todos. El coito interrumpido y el control de fertilidad también son gratuitos, pero no tan efectivos.

Los DIU, los implantes, la inyección, el anillo, el parche y algunas píldoras anticonceptivas están disponibles en centros médicos. La píldora también se vende sin receta en algunas tiendas.

Los condones están disponibles en tiendas, a veces gratis en clínicas y en [texaswearscondoms.com](https://www.texaswearscondoms.com)

