



## Métodos anticonceptivos

Los métodos anticonceptivos son cualquier método o dispositivo utilizado para evitar un embarazo. Las mujeres pueden elegir entre muchos tipos diferentes de anticonceptivos. Algunos son más efectivos que otros para prevenir embarazos. El tipo de anticonceptivos que uses depende de tu estado de salud, tu deseo de tener niños ahora o en el futuro y tu necesidad de prevenir infecciones de transmisión sexual (ITS, también conocidas como ETS). Tu médico puede ayudarte de decidir qué tipo es el mejor para ti en este momento.

### **P:** ¿Cuáles son los diferentes tipos de anticonceptivos?

**R:** Las mujeres pueden elegir entre muchos tipos diferentes de métodos anticonceptivos. Estos incluyen (ordenados del más efectivo al menos efectivo para prevenir embarazos):

- **Esterilización femenina y masculina** (ligadura de trompas en las mujeres, vasectomía en los hombres). Se trata de un método anticonceptivo que evita embarazos por el resto de tu vida, mediante una intervención quirúrgica o procedimiento médicos.
- **Métodos anticonceptivos reversibles de acción prolongada, o “LARC” (por sus siglas en inglés)** (dispositivos intrauterinos, implantes hormonales): son anticonceptivos que tu médico inserta una vez y no debes recordar tomar todos los días o una vez al mes. Los LARC duran entre 3 y 10 años, según el método.
- **Métodos hormonales de corta duración** (píldora, minipíldora, parche, inyección, anillo vaginal): un método anticonceptivo que te indica el médico y que tú debes recordar usar todos los días o por mes. En el caso de la inyección, debes ver a tu médico para que te la aplique cada tres meses.
- **Métodos de barrera** (condones, diafragmas, esponja, capuchón cervical): método anticonceptivo que usas cada vez que tienes relaciones sexuales.
- **Métodos naturales del ritmo o calendario:** se refiere a no usar un tipo de anticonceptivo, sino evitar tener relaciones sexuales y/o usar anticonceptivos únicamente los días en los que eres más fértil (que hay más probabilidades de que quedes embarazada). Puedes averiguar cuáles son tus días más fértiles con una prueba casera de ovulación o un monitor de fertilidad.

### **P:** ¿Qué tipos de anticonceptivos ayudan a prevenir las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

**R:** Hay solo dos tipos de anticonceptivos que te protegen de las ITS, incluido el VIH: los condones masculinos y los condones femeninos. Si bien los condones son la mejor forma de prevenir las ITS al tener relaciones sexuales, no son el tipo más efectivo de método anticonceptivo. Si tienes relaciones sexuales, la mejor forma de prevenir tanto ITS como un embarazo es usar lo que se conoce como “protección doble”. La protección doble es usar un condón para prevenir las ITS cada vez que tienes relaciones sexuales y, al mismo tiempo, usar un método anticonceptivo más efectivo, como un DIU, implante o inyección.

### **P:** ¿Qué tipos de anticonceptivos puedo comprar sin receta?

**R:** Puedes comprar los siguientes tipos de anticonceptivos de venta libre en una farmacia o supermercado:

- Condones masculinos
- Condones femeninos
- Esponjas
- Espermicidas

### **P:** ¿Para qué tipos de anticonceptivos necesito la indicación de mi médico?

**R:** Necesitas una receta para los siguientes tipos de anticonceptivos:

- Anticonceptivos orales: la píldora y la minipíldora (en algunos estados ahora las píldoras anticonceptivas están disponibles en la farmacia sin receta)
- Parche
- Anillo vaginal
- Diafragmas (tu médico o enfermera debe medirte uno para adaptarlo a la forma de tu vagina)
- Inyección (te aplican la inyección en el consultorio de tu médico o clínica de planificación familiar)
- Capuchón cervical

- Varilla implantable (que la inserta un médico en el consultorio o clínica)
- DIU (que lo inserta un médico en el consultorio o clínica)

Para los siguientes métodos necesitarás cirugía o un procedimiento médico:

- Esterilización femenina (ligadura de trompas)
- Esterilización masculina (vasectomía)
- Implante de trompas (Essure®)

### **P:** ¿Cómo puedo obtener anticonceptivos gratis o de bajo costo?

**R:** Conforme a La Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio (la ley de atención médica), la mayoría de los planes de seguro cubren los anticonceptivos recetados aprobados por la FDA, como la píldora, DIU, procedimientos de esterilización femenina, sin costo adicional para ti. Esto también incluye

asesoramiento sobre anticonceptivos.

- Si tienes seguro, consulta a tu proveedor de seguros para saber qué incluye tu plan.
- Si tienes Medicaid, tu seguro cubre anticonceptivos. Esto incluye los métodos anticonceptivos y las consultas a tu médico relacionadas con estos métodos anticonceptivos. Los programas varían según cada estado, así que verifica con el programa Medicaid de tu estado para conocer cuáles son tus beneficios.
- Si no tienes seguro, no te desespere. Las clínicas de planificación familiar (salud reproductiva) pueden ofrecerte algunos métodos anticonceptivos gratis o de bajo costo. Llama a tu clínica local para obtener más información.

Para obtener información acerca de otros servicios cubiertos por la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, visita [www.HealthCare.gov](http://www.HealthCare.gov).

## Para obtener más información...

Para obtener más información sobre métodos anticonceptivos, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

- **Administración de Alimentos y Medicamentos**  
Número de teléfono: 888-463-6332  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)
- **Oficina de Asuntos de la Población**  
Número de teléfono: 240-453-2888  
[www.hhs.gov/opa](http://www.hhs.gov/opa)
- **American Congress of Obstetricians and Gynecologists**  
Número de teléfono: 800-762-2264 x 349 (únicamente para solicitar publicaciones) • [www.acog.org](http://www.acog.org)
- **Planned Parenthood Federation of America**  
Número de teléfono: 800-230-7526  
[www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org)

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- El personal médico y el personal del Centro de Dispositivos y Salud Radiológica del Centro de Investigación y Evaluación de Medicamentos (CDER), División de Productos Óseos, Reproductivos y Urológicos (DBRUP) de la Administración de Alimentos y Medicamentos
- Tessa Madden, M.D., M.P.H., ginecóloga y obstetra, Centro para la Salud de la Mujer, Centro de Medicina Avanzada, y profesora adjunta de Obstetricia y Ginecología en la Escuela de Medicina de Washington University, St. Louis, Missouri

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 16 de enero de 2017.

Última revisión del contenido: 15 de octubre de 2015.

 [www.facebook.com/HHSOWH](http://www.facebook.com/HHSOWH)

 [www.twitter.com/SaludDLaMujer](http://www.twitter.com/SaludDLaMujer)

 [www.youtube.com/WomensHealthgov](http://www.youtube.com/WomensHealthgov)

[www.womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) | 800-994-9662

