



## Lo Que Usted Debe Saber Sobre Sus Opciones de Planificación Familiar y Control de la Natalidad

Tener hijos es un acontecimiento importante en la vida de muchas personas. Las opciones de planificación familiar y control de la natalidad son importantes para muchas mujeres y hombres. Algunas personas llegan a la conclusión de que no están preparadas para tener hijos. A otras personas les gustaría decidir cuántos hijos tener y cuándo tenerlos. El programa Healthy Texas Women ofrece diferentes opciones para los servicios de planificación familiar y control de la natalidad.

### ¿Cuáles son sus opciones de planificación familiar y control de la natalidad?

Hay una amplia gama de opciones de planificación familiar y control de la natalidad para mujeres y hombres, incluidos:

<b>Anticonceptivos Hormonales de Acción Corta:</b>	<b>Anticonceptivos Reversibles de Acción Prolongada:</b>	<b>Métodos de Barrera:</b>
<p>Su doctor o proveedor de atención médica puede recetarle estos métodos, que pueden tener una eficacia de hasta el 99% siempre que se usen o tomen correctamente. Entre ellos figuran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Píldoras anticonceptivas</li> <li>• Parches</li> <li>• Anillos vaginales</li> <li>• Inyecciones anticonceptivas</li> </ul>	<p>Su doctor o proveedor de atención médica puede colocar o insertar estos métodos. Pueden durar entre 3 y 10 años, dependiendo del método, y tener una eficacia de hasta el 99%. Entre ellos figuran:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispositivos intrauterinos (DIU)</li> <li>• Implantes</li> </ul>	<p>Estos métodos se usan cada vez que se tienen relaciones sexuales para prevenir el embarazo y pueden tener una eficacia de entre el 94% y el 98% siempre que se usen correctamente. Estos métodos incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Condones masculinos y femeninos</li> <li>• Espermicidas</li> <li>• Diafragma</li> <li>• Capuchón cervical</li> </ul>
<b>Método Natural de Planificación Familiar:</b>	<b>Esterilización Permanente:</b>	<b>Abstinencia:</b>
<p>Este método consiste en llevar un control del ciclo menstrual para determinar qué días se es más fértil y existen mayores probabilidades de quedar embarazada. Este método consiste en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomar la temperatura corporal</li> <li>• Llevar un control del ciclo menstrual</li> </ul>	<p>Este método puede evitar el embarazo para toda la vida y se lleva a cabo mediante cirugía o un procedimiento médico. Este método puede tener una eficacia del 99%, dado que en casos aislados el procedimiento no funciona. Este método puede incluir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ligadura de trompas (mujeres)</li> <li>• Vasectomía (hombres)</li> </ul>	<p>Este método consiste en evitar las relaciones sexuales por completo para prevenir el embarazo. Este método tiene una eficacia del 100%.</p>

Hable con su doctor o proveedor de atención médica sobre sus necesidades de planificación familiar y sus opciones de control de la natalidad para encontrar la que más le convenga.

Para obtener más información sobre los servicios de planificación familiar y las opciones de control de la natalidad disponibles, visite [www.HealthyTexasWomen.org/es](http://www.HealthyTexasWomen.org/es).