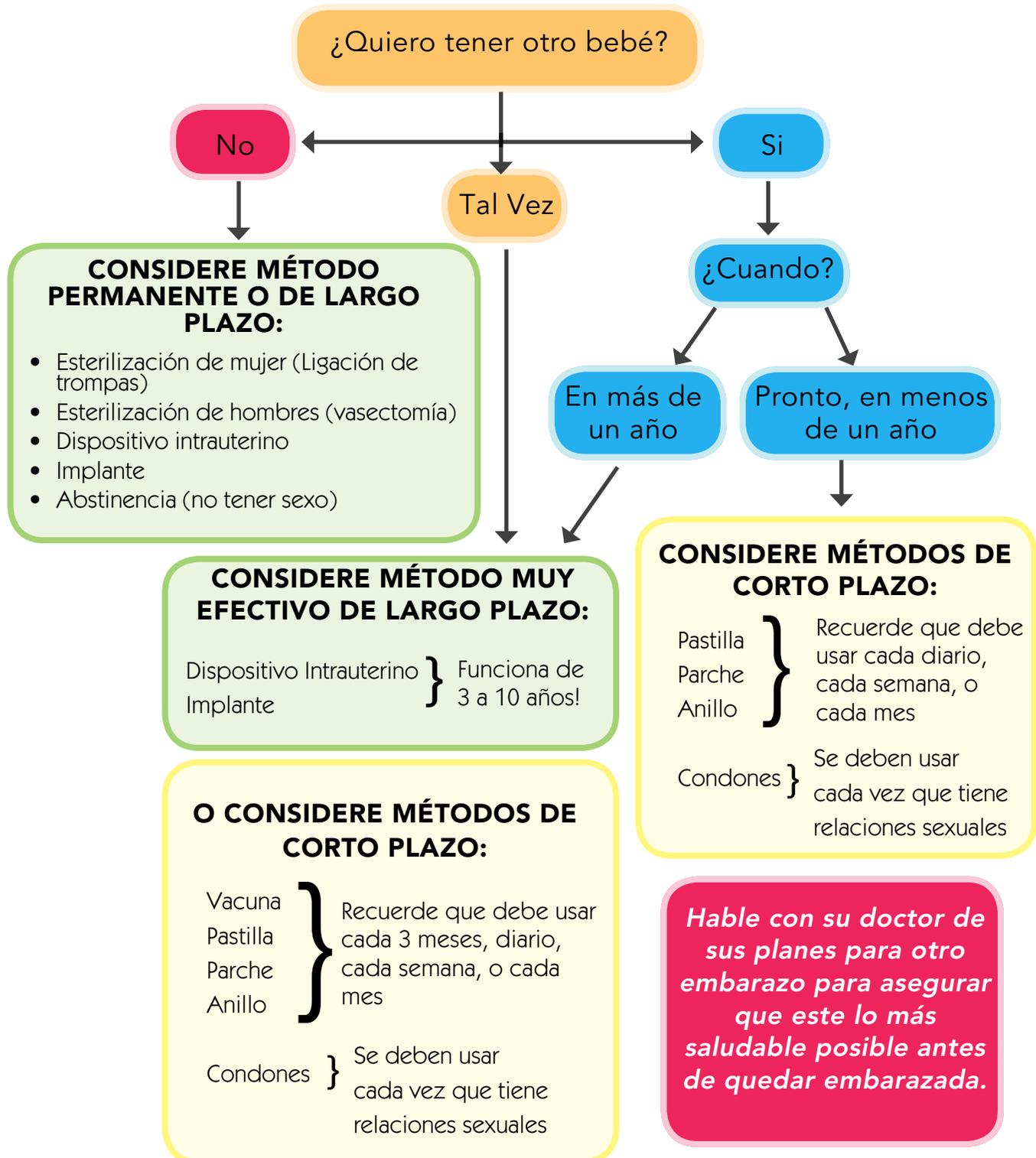
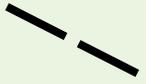


## PARA LAS MAMAS QUE ESTÁN AMAMANTANDO (DANDO PECHO)



## PARA LAS MAMAS QUE ESTÁN AMAMANTANDO (DANDO PECHO)

Funcionan muy, muy bien: Funcionan más de 99% del tiempo (menos de un embarazo por cada 100 mujeres)

	El implante (Nexplanon)	Dispositivo Intrauterino (Skyla, Liletta)	Dispositivo Intrauterino (Mirena)	Dispositivo Intrauterino (ParaGard)	Esterilización (hombre o mujer)
					
Funciona por...	3 años	3 años	5 años	10 años	Permanente
Seguro mientras está amamantando?	¡Sí!	¡Sí!	¡Sí!	¡Sí!	¡Sí!

Funciona bien: Funciona 91% del tiempo (de 6-9 embarazos por cada 100 mujeres)

	Vacuna	Anillo	Parche	Pastilla
				
Recuerde tomarla...	Cada 3 meses	Cada mes	Cada semana	TODOS los días
Seguro mientras está amamantando?	Talvez	No	No	Algunas

No funcionan muy bien: Funciona 76-84% del tiempo (Más o menos 12-24 embarazos por cada 100 personas)

	Condomes	Diafragma	Espermicida	Planeamiento Familiar Natural	Método de retiro
					
	Para que funcionen, debe usar estos métodos de "barrera" cada vez que tiene relaciones sexuales				
Seguro mientras está amamantando?	¡Sí!	¡Sí!	¡Sí!	¡Sí!	¡Sí!

Los condones (de mujer o hombre) son los únicos métodos que previenen el contagio de infecciones que se transmiten sexualmente, incluyendo el VIH. Use en combinación con uno de los métodos que se mencionan arriba.

## PARA LAS MAMAS QUE ESTÁN AMAMANTANDO (DANDO PECHO)

Felicidades por tener su nuevo bebe. Por nueve meses no ha tenido que pensar en anti-conceptivos, pero muy pronto usted tendrá la posibilidad de embarazarse de nuevo. Ahora es un buen tiempo para pensar si le gustaría tener otro hijo y cuando. Planificando cuando tener un bebe ayuda a asegurar que usted y su pareja estén listos cuando decidan tener otro.

El embarazo es un lindo tiempo en que está creando nueva vida, pero toma mucha energía de usted y su familia. Lo recomendable es esperar 18 meses entre embarazos para permitirle tiempo a su cuerpo para recuperar completamente. También es importante guardar tiempo entre embarazos para que usted logre estar a un peso saludable cuando se vuelva a embarazar. Las mujeres que no están a un peso saludable tienen más complicaciones durante el embarazo y tienen peores resultados de salud. Estando a un peso saludable antes del embarazo la hace más probable de retener un promedio de 11 libras después del embarazo. Llegando a un peso más saludable antes de tener otro bebe la ayudara a usted y a su bebe a tener los mejores resultados de salud posible. La información y los recursos proveídos aquí le ayudarán a decidir que métodos de anticonceptivos es el mejor para usted. Debe discutir todas las opciones con su médico.

### **COSAS QUE DEBE CONSIDERAR:**

- Para explorar sus opciones de planificación familiar, considere lo siguiente:
- ¿Cuándo le gustaría embarazarse otra vez?
- ¿Qué tan frecuentemente le gustaría tomar anti-conceptivos?
- ¿Cuándo le gustaría embarazarse otra vez?
- ¿Sería inconveniente acordarse de tomar la píldora anti-conceptiva todos los días?

### **¿SABÍA QUÉ?**

- Teniendo su menstruación significa que se puede embarazar.
- Es posible volverse a embarazar tan luego como 4 semanas después del parto, dependiendo cuando le vuelve su periodo menstrual.
- No puede predecir exactamente cuándo se puede embarazar otra vez. Para estar segura, debe decidir qué tipo de anti-conceptivos va usar lo más pronto que pueda después de tener a su bebe.
- Las mujeres que están a un peso no saludable tienen más riesgos para tener complicaciones con el embarazo. Eso lo hace muy importante usar un método anti-conceptivo si gusta evitar un embarazo que no está planeando.

## 1) Para la mujer que está amamantando que quiere protección a largo plazo y no se quiere acordar de tomar una pastilla todos los días

Opciones: Dispositivo intrauterino de cobre (ParaGard), Dispositivo Intrauterino hormonal (Mirena y Skyla), Implante hormonal (Nexplanon).

- Dispositivo Intrauterino de cobre (IUD por sus siglas en Ingles), El dispositivo intrauterino hormonal, o el implante hormonal- El dispositivo intrauterino se coloca en el útero por un doctor. Un doctor también debe remover el dispositivo.
- El implante hormonal se coloca adentro del brazo por un doctor. Un doctor también lo debe remover.

### Beneficios para una nueva mama:

- Todos son más del 99% efectivos, no importa su peso. Eso significa que de cada 100 mujeres, sólo una quedara embarazada en un año.
- No causan molestias antes, durante, o después del sexo
- ¡No tiene que acordarse de nada! ¡Estos funcionan sin que usted tenga que hacer nada!
- Usando uno de estos métodos es una manera fácil de guardar tiempo entre sus embarazos.
  - El dispositivo intrauterino de cobre puede tardar hasta 10 años. (Paragard)
  - El dispositivo hormonal tarda hasta 3 años (skyla) o 5 años (Mirena)
  - El implante tarda hasta 3 años (Nexplanon)

- Todos estos métodos son reversibles. Usted regresará a su fertilidad normal tan pronto que pida que se lo remuevan.
- Los dispositivos intrauterinos de cobre no afectará su producción de leche mientras está amamantando (dando pecho).
- Los dispositivos hormonales y el implante hormonal no afectará la producción de leche si usa el tipo que solo contiene progestina (Progestin only).

### Lo que es bueno saber:

- Necesita pedir que su proveedor de cuidado médico le coloque o remueva cualquiera de estos
- Estos métodos no protegen contra las infecciones transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH. Use un condón para protegerse de las infecciones transmitidas sexualmente.

## Efectos secundarios:

- Los dos tipos de dispositivos intrauterinos pueden causar dolor abdominal cuando se insertan, pero esto se pasará.
- El dispositivo intrauterino de cobre puede causar que su menstruación sea más pesada y dolorosa.
- El dispositivo intrauterino hormonal puede causar que su menstruación sea menos pesada y puede reducirlo hasta un 90%.
- El dispositivo intrauterino hormonal usa muy poca hormona y está localizado en el útero. Esto significa que las mujeres tienen menos probabilidades de sentir los efectos de las hormonas en su cuerpo.
- Puede tener poco sangrado entre medio de su ciclo menstrual por los primeros meses.
- Hay una posibilidad que el dispositivo se salga por si mismo. Esto es menos probable en mujeres que ya han tenido a un bebe. Revíselo constantemente y ponga atención a sangrado anormal o dolor.
- El implante hormonal puede causar sangrado leve impredecible o periodos irregulares por los primeros seis meses.
- Puede causar periodos más leves o más fuertes.
- A algunas mujeres les puede causar acné, dolores de cabeza, senos adoloridos, y nausea.

## Cuando empezar:

- El dispositivo hormonal o de cobre se puede colocar a los 10 minutos del parto vaginal o 4-6 semanas posparto.
- Implante: 4-6 semanas posparto
- El dispositivo o implante hormonal necesita 7 días para empezar a funcionar. Use un condón para prevenir el embarazo por los primeros 7 días.

## Aprenda más:

- Demostración en maqueta de colocación de Dispositivo Intrauterino de Cobre: [youtube.com/watch?v=PNBfzSTfXrE](https://www.youtube.com/watch?v=PNBfzSTfXrE)
- Características del implante hormonal: [youtube.com/watch?v=mh5r\\_Bflgts](https://www.youtube.com/watch?v=mh5r_Bflgts)

## 2) Para la mujer que está amamantando y se puede recordar de tomar la pastilla todos los días.

Opción: Pastilla con progestina solamente (en veces se conoce como “mini-pill”)

- Esta es una pastilla que se toma oralmente a la misma hora todos los días. Contiene una hormona que se llama progestina.
- Piense en su vida con un bebe recién nacido. ¿Se puede recordar de tomar la pastilla todos los días?

## Beneficios para las mamas nuevas:

- Es aproximadamente 91% efectivo con el uso como debe ser. Quiere decir que de 100 mujeres, 9 se embarazan al año.
- No afecta su producción de leche materna. La pastilla combinada (contiene las hormonas progestina y estrógeno) si afecta su producción de leche.
- Las pastillas anti-conceptivas NO protegen contra las infecciones transmitidas sexualmente como el VIH. Si le gustaría protegerse contra las infecciones transmitidas sexualmente, use un condón.
- La pastilla con solamente progestina es reversible. Significa que cuando la deje de tomar, puede embarazarse.

## Efectos secundarios:

- Pueden causar que sus periodos sean más ligeros y con menos dolores menstruales.
- Algunas mujeres sangran entre sus periodos menstruales, tienen pechos adoloridos, y dolores de cabeza. Usualmente estos síntomas se quitan después de unos meses si sigue tomando la pastilla.

## Cuando empezar:

- Recomendación: 6 semanas después del parto pero se puede empezar en cuanto tenga a su bebe.
- La “mini-pill” toma 7 días para empezar a

funcionar. Use un condón para prevenir un embarazo durante los primeros 7 días.

## Como conseguirla:

- Su doctor le puede prescribir la “mini-pill”. Asegúrese de decir a su doctor de todos los medicamentos que está tomando o cualquier problema médico que tenga.

## Maneras de acordarse de tomar la pastilla:

- Inscríbase en [bedsider.org](http://bedsider.org) para recordatorios diarios
- Baje una de las siguientes aplicaciones para su teléfono para tener recordatorios todos los días.
  - myPill
  - ThePill
  - Ipill

## Aprenda más:

- Como usar pastillas anticonceptivas: [nedik.com/videos/como-tomar-las-pastillas-anticonceptivas/](http://nedik.com/videos/como-tomar-las-pastillas-anticonceptivas/)
- Como tomar la píldora anticonceptiva de forma correcta: [relaciones.practicopedia.lainformacion.com/sexualidad/como-tomar-la-pildora-anticonceptiva-de-forma-correcta-19341](http://relaciones.practicopedia.lainformacion.com/sexualidad/como-tomar-la-pildora-anticonceptiva-de-forma-correcta-19341)

## 3) Para la mujer que quiere usar amamantar como su forma de anti-conceptivo.

- Amamantar (dar pecho) puede causar un retraso a su periodo menstrual por hasta 6 meses después del parto solamente si da pecho de cierta manera.

- Este método funciona solamente si:
  1. No ha tenido un periodo menstrual después del parto
  2. Esta amamantando exclusivamente sin sacarse leche con una bomba para sacar leche (sacaleches)
    - Tiene que estar amamantando a su bebe cuando lo piden de día y de noche. Esto significa que no está esperando más de 4 horas entre cada vez que da pecho en el día y 6 horas cada vez que da pecho de noche.
    - No puede sacarse leche con una bomba de sacar leche o dar leche de un biberón. Sentir que su bebe está mamando/succionando de sus pechos es lo que causa un retraso en su ovulación y su periodo menstrual.
    - Tiene que tener menos de 6 meses desde que dio a luz.
- En cuanto su periodo regrese necesita otra forma de anti-conceptivos, aun si todavía está amamantando (dando pecho).
- Amamantar no la protege de infecciones transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH. Use un condón para protegerse de las infecciones transmitidas sexualmente.

## Escoja otro método de anti-conceptivos cuando:

- Deje de dar pecho o cuando de pecho menos veces al día
- Le da leche a su bebe con biberón o cuando use leche de formula
- Su periodo menstrual regresa
- Su bebe cumple 6 meses.

## Métodos permanentes: Para la mujer que no le gustaría tener más hijos.

Opción: Esterilización de mujer (Ligación de trompas)

- Un procedimiento que permanentemente bloquea las trompas de Falopio para que un óvulo no se pueda fertilizar por una esperma.
- Es más de 99% efectivo
- Puede hacerse el procedimiento durante un parto por cesárea o hasta 48 de horas después de un parto vaginal. También se puede hacer a cualquier tiempo después de tener a su bebe.

## Beneficios:

- 95% efectivo si se practica perfectamente, quiere decir que de 100 mujeres, 5 quedan embarazadas.
- Es gratis y natural, pero también es temporal.

## Lo que es bueno saber:

- Es difícil predecir cuándo su periodo va regresar otra vez. En cuanto su periodo le vuelva, se puede embarazar y debe empezar a usar otra forma de anti-conceptivos.

- Se puede hacer como una cirugía o sin cirugía.
- Este método no se puede revertir. Hable con su doctor antes de escoger este método. Una buena alternativa es un dispositivo intrauterino (IUD) si no está completamente segura que no va querer otro bebe.
- La esterilización no protege contra las infecciones transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH. Use un condón para protegerse contra las infecciones transmitidas sexualmente.
- La esterilización no funciona inmediatamente. Use condones hasta que su médico le diga que el procedimiento ha funcionado.  
Opción: Esterilización de hombres (vasectomía)
- Es un procedimiento que permanentemente bloquea los tubos que transportan la esperma para que un ovulo no pueda ser fertilizado.
- Es más de 99% efectivo
- Se puede hacer a cualquier tiempo durante la vida reproductiva de un hombre
- La esterilización de hombre es un procedimiento simple que se puede hacer desde la oficina de su médico.
- Después del procedimiento, use otra forma de anti-conceptivos por tres meses hasta que

su médico le diga que el procedimiento ha funcionado.

- Este método no es reversible. Hable con su doctor antes de escoger esta opción.
- La esterilización no protege contra las infecciones transmitidas sexualmente, incluyendo el VIH. Use un condón para protegerse contra las infecciones transmitidas sexualmente.

**Otros métodos efectivos que puede considerar:**

## **LA VACUNA ANTI-CONCEPTIVA (DEPO-PROVERA)**

- La vacuna anti-conceptiva se la da un doctor o enfermera cada tres meses.
- La vacuna es 94% efectiva si se usa como se instruye, significa que de cada 100 mujeres que la usan, 6 quedaran embarazadas cada año.
- La vacuna usa la hormona progestina. Contiene la mayor cantidad

- de hormonas de cualquier método anti-conceptivo.
  - La vacuna anti-conceptiva es el único método anti-conceptivo asociado con el subir de peso. (Usualmente 5 libras cuando está recibiendo la vacuna)
  - La vacuna causa cambios en los periodos menstruales de algunas mujeres. Los periodos pueden ser más leves o más fuertes. Muchas mujeres dejan de menstruar.
  - Se puede empezar a usar seis semanas después del parto si está amamantando o inmediatamente después del parto si no está amamantando.
  - La vacuna puede tardar hasta 7 días para funcionar. Use un condón por 7 días después de recibir la vacuna para prevenir un embarazo.
  - La vacuna requiere que vaya al doctor a cada tres meses para recibir la vacuna. Esto puede ser difícil de recordar si tiene un bebe. Puede ser difícil ir al doctor si tiene un horario de trabajo que es irregular o si no tiene transporte confiable.
  - Si se pierde una vacuna, puede quedar embarazada.
  - Regresar a ser fértil no siempre es inmediato. Puede tomar hasta 18 meses para que la vacuna deje de funcionar.
- La vacuna no protege contra las infecciones transmitidas sexualmente incluyendo el VIH. Use un condón para protegerse contra las infecciones transmitidas sexualmente.

## Métodos de Barrera

### **CONDONES (MUJER O HOMBRE), DIAFRAGMA, ESPERMICIDA**

- Estos se llaman métodos de barrera porque bloquean que la esperma entre al útero.
- Estos métodos son los que son menos efectivos.
  - El condón de hombre es 82% efectivo (18 de 100 se embarazan)
  - El condón de mujer es 79% efectivo (21 de 100 se embarazan)
  - Diafragma es 88% efectivo (12 de 100 se embarazan)

- Espermicida es 72% efectivo (28 de 100 se embarazan)
- Estos métodos se deben usar cada vez que tiene relaciones sexuales
- Estos métodos se pueden usar a cualquier tiempo después del parto porque no contienen hormonas.
- Los condones (de mujer o hombre) son los únicos métodos que previenen el contagio de infecciones que se transmiten sexualmente, incluyendo el VIH.
- El condón de hombre es un material muy delgado que cubre el pene erecto. Usualmente es hecho de látex pero también hay otras opciones para aquellos que son alérgicos al látex.
  - Solamente use lubricantes a base de agua cuando use condones.
  - Debe usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.
- El condón de mujer es un material flojo se inserta en la vagina. Es hecho de plástico.
  - Puede causar irritación de la vagina, la vulva, el pene, o el ano.
  - Debe usar un condón nuevo cada vez que tiene relaciones sexuales.
- El diafragma es un pedazo redondo hecho de silicona que se usa en combinación con la espermicida y se inserta en la vagina. Un doctor la puede medir para un diafragma.
  - Puede irritar a la vagina
  - No protege contra las infecciones que se transmiten sexualmente incluyendo el VIH. Use un condon para protegerse de las infecciones que se transmiten sexualmente.
- La espermicida puede ser una espuma, crema, gel, pastilla, o una capa vaginal que funciona matando a las espermias. Funciona mejor en combinación con otro método de barrera como un condón o un diafragma.
  - Alguna gente es alérgica a la espermicida o puede irritar la vagina.
  - No protege contra las infecciones transmitidas sexualmente incluyendo el VIH. Use un condón para protegerse contra las infecciones transmitidas sexualmente

## **El método de conocimiento de fertilidad o Planeamiento Familiar Natural**

- Estos métodos son los que funcionan menos, solo funcional aproximadamente 76% del tiempo. Esto significa que de cada 100 mujeres usando estos métodos, 24 quedan embarazadas.
- Estos métodos requieren compromiso, esfuerzo, y un entendimiento de cuando se cuerpo esta fértil. También significa que va a evitar tener sexo o usar otro método anti-conceptivo en ciertos tiempos del mes.
- Los métodos del conocimiento de fertilidad son libres de hormonas.
- Muchos métodos requieren que tenga periodos menstruales regulares, tomar su temperatura del cuerpo, o analizar la mucosidad en su vagina.

- Unos métodos son:

- **El método de calendario:** Esto requiere que tenga periodos regulares y mantenerse al día de su ciclo menstrual en un calendario para saber cuándo debe evitar el sexo.
- **Método de mucosidad cervical:** Este método requiere que la mujer mire la mucosidad cervical y analizarla para determinar si esta fértil.
- **Método de temperatura:** Este método requiere que una mujer tome su temperatura todos los días y grabarlo para predecir cuándo va ovular.
- **Método termal-** Una combinación de los métodos que se describen arriba.

¡Aprenda más de los métodos de conocimiento de fertilidad aquí! ([plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/anticonceptivos/metodos-basados-en-la-observacion-de-la-fertilidad-fam](http://plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/anticonceptivos/metodos-basados-en-la-observacion-de-la-fertilidad-fam))

**Si se le olvida tomar sus anti-conceptivos y ha tenido sexo sin protección**

Opción: Anti-conceptivos de emergencia

- Los anti-conceptivos de emergencia previenen un embarazo antes de que empiece
- Los anti-conceptivos de emergencia no afectan un embarazo que ya empezó así que no es un aborto.
- Solo funcionan hasta 5 días después de tener sexo sin protección pero entre más pronto que se la tome es mejor.
- Si decide por un método que no sea los dispositivos intrauterinos o el implante, debe considerar tener a la mano unos anti-conceptivos de emergencia por si acaso se le olvida su pastilla, vacuna, parche, o anillo.
- Estos métodos no protegen contra las infecciones transmitidas sexualmente como el VIH. Use un condón para protegerse contra las infecciones transmitidas sexualmente.
- Video: Pildora anticonceptiva de emergencia:

- Video: Pildora anticonceptiva de emergencia: [youtube.com/watch?v=vj1Ff4nUgfU](https://www.youtube.com/watch?v=vj1Ff4nUgfU)

Las siguientes son las opciones de anti-conceptivos de emergencia:

- **DISPOSITIVO INTRAUTERINO DE COBRE**

(ParaGard) se debe insertar al útero hasta 5 días después de tener sexo sin protección.

- Este método reduce las probabilidades de un embarazo por 99.9%, aun después de tener sexo sin protección
  - Después de que el dispositivo intrauterino de cobre se inserte, puede funcionar por hasta 10 años.
  - No causan molestias antes, durante, o después del sexo
  - ¡No tiene que acordarse de nada! ¡Estos funcionan sin que usted tenga que hacer nada!
  - Usted regresará a su fertilidad normal tan pronto que pida que se lo remuevan.
  - Los dispositivos intrauterinos de cobre no afectará su producción de leche mientras está amamantando (dando pecho).
- **PASTILLAS QUE CONTIENEN SOLAMENTE PROGESTINA** (Plan B One Step, Next Choice One Dose, Next Choice, My Way, y Levonorgestrel) son pastillas que usa cuando tiene sexo sin protección. Algunas contienen una pastilla y otras contienen dos.
    - Son disponibles sin receta de su doctor.
    - Contiene las mismas hormonas que las pastillas anti-conceptivas regulares pero en una dosis mucho más alta.
    - Pueden funcionar hasta 5 días después de tener sexo sin protección, pero funciona mejor si se usa en los primeros 3 días.
  - Menos efectivo para mujer con el índice de masa corporal (BMI por sus siglas en Ingles) de más de 25. Puede ser que no funcione para mujeres con el índice de masa corporal más de 30 *Calcule su Índice de Masa Corporal*
  - Las mujeres que están amamantando no deben tomar estas pastillas menos de 3 semanas después del parto.
  - Video: Pildora anticonceptiva de emergencia: [youtube.com/watch?v=vj1Ff4nUgfU](https://www.youtube.com/watch?v=vj1Ff4nUgfU)

## **COSTO Y CUBRIMIENTO DE SEGURO**

No se preocupe por el costo de anti-conceptivos. Bajo la ley de cuidado de salud a bajo precio todos los métodos de anti-conceptivos, los procedimientos de esterilización, y educación al paciente y consejería que son aprobados por el Food and Drug Administration (FDA) deben ser disponibles sin costo alguno por su plan de salud.

Llame al número de servicios al cliente que se encuentra en la parte de atrás de su tarjeta de seguro o hable con su médico acerca de lo que está cubierto.

## RECURSOS:

### COMPARE MÉTODOS DE ANTICONCEPTIVOS

[kidshealth.org/teen/en\\_espanol/sexual/bc\\_chart\\_esp.html](http://kidshealth.org/teen/en_espanol/sexual/bc_chart_esp.html)

### TUS OPCIONES PARA EL CONTROL NATAL

[reproductiveaccess.org/fact\\_sheets/downloads/contra\\_choices\\_sp.pdf](http://reproductiveaccess.org/fact_sheets/downloads/contra_choices_sp.pdf)

### ANTICONCEPCIÓN – ¿DÓNDE EMPEZAR?

[ginecomujer.com/es/tu-vida-tu-decision/sexualidad/conoce-tus-opciones/tu-anticoncepcion/](http://ginecomujer.com/es/tu-vida-tu-decision/sexualidad/conoce-tus-opciones/tu-anticoncepcion/)

### HABLA CON TU PAREJA ACERCA DE ANTICONCEPCIÓN

[beforeplay.org/es/overview/birth-control/](http://beforeplay.org/es/overview/birth-control/)

### MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS – HOJA DE DATOS

[womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/hojas-datos/metodos-anticonceptivos.html](http://womenshealth.gov/espanol/publicaciones/nuestras-publicaciones/hojas-datos/metodos-anticonceptivos.html)

### ¡NECESITO UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO!

[plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/anticonceptivos](http://plannedparenthood.org/esp/temas-de-salud/anticonceptivos)

### NACERSANO® - PREPARARSE PARA UN EMBARAZO

[nacersano.marchofdimes.org/preconcepcion/anticoncepcion.aspx](http://nacersano.marchofdimes.org/preconcepcion/anticoncepcion.aspx)

### ASOCIADOS DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR

877-883-7264

Esta organización es proveedor de planificación familiar que también ofrece servicios de aborto. Hay 20 ubicaciones en todo California. Para más información visite el sitio de internet

[fpawomenshealth.com/es](http://fpawomenshealth.com/es)

### PLANNED PARENTHOOD

[plannedparenthood.org/esp/](http://plannedparenthood.org/esp/)

Cuenta con 19 centros de salud ubicados en Los Angeles que proporcionan anticonceptivos, servicios de ginecología, pruebas de embarazo, pruebas de ETS y tratamiento, y mucho más. Para más información, llame al

800-576-5544

## FAMILY PACT

[familypact.org](http://familypact.org)

El programa Family PACT proporciona servicios integrales de planificación familiar, la educación y la asistencia a hombres y mujeres de bajos ingresos. Para español, llame al

800-541-5555.

## LOS ANGELES COUNTY HEALTH SERVICES

[dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/mywellness/](http://dhs.lacounty.gov/wps/portal/dhs/mywellness/)

Servicios de Salud del Condado de Los Angeles proporciona servicios para mejorar la salud reproductiva para personas que califican para sus servicios. Para español y para más información, llame a

323-869-7160

## ESSENTIAL ACCESS HEALTH

213-386-5614

[cfhc.org/programs-and-services/clinic-map](http://cfhc.org/programs-and-services/clinic-map)

Ofrece servicios para personas de bajos ingresos y sin seguro médico. Visite el sitio de internet para más información, o llame al 213-386-5614 para ayuda en español.

*Todo el contenido aquí debe ser considerado una opinión solamente. Siempre pida la opinión de su doctor o proveedor de servicios médicos en conexión con cualquier pregunta o problemas que tenga con su propia salud o la salud de los demás.*

## GLOSARIO

**Amenorrea:** Falta de periodo menstrual

**Anti-conceptivos-** Cualquier droga o método que se use para prevenir el embarazo.

**BMI (Índice de Masa Corporal)-** Es un número que se calcula a base del peso y las medidas de una persona.

**Ciclo Menstrual-** El ciclo en el cual el útero y el ovario preparan al cuerpo para reproducción. Algunos métodos anti-conceptivos causan cambios en este ciclo para prevenir el embarazo.

**Dispositivo intrauterino de cobre (IUD)-** El ParaGard de cobre es un dispositivo pequeño, en forma de un "T" que es hecho de un plástico flexible y cubierto en cobre. Un proveedor médico le tiene que insertar el dispositivo en el útero para prevenir el embarazo.

**Dispositivo intrauterino hormonal-** Hay dos tipos de dispositivos intrauterinos hormonales. Mirena que tarda 2 años y Skyla que tarda 3 años. Los dos son pequeños y en forma de "T" que están hechos de un plástico flexible que libera la hormona progestina.

**Ella-** Es una pastilla de anti-conceptivos de emergencia que funciona con prevenir o hacer que se tarde la ovulación para prevenir el embarazo. Se puede tomar hasta 5 días después de tener sexo sin protección. Requiere una receta de su doctor.

**Enfermedades transmitidas sexualmente-** infecciones que la pueden afectar después de tener sexo con alguien que tenga la infección. Hay más de 20 de este tipo de infecciones, incluyendo la clamidia, gonorrea, herpes genitales, el VIH/ SIDA, sífilis, y tricomoniasis.

**Esperma-** LA célula reproductiva de un hombre que se combina con un ovulo para causar el embarazo.

**Fertilidad-** la habilidad de quedar embarazada

**Hormonas-** Químicos en nuestros cuerpos que dictan cómo funcionan las diferentes partes del cuerpo.

**Implante-**El implante hormonal en un implante pequeño y delgado como el tamaño de un cerillo que libera la hormona progestina al cuerpo. Se inserta en la piel en la parte de arriba del brazo para prevenir el embarazo.

**Ley de Cuidado de Salud a Bajo Precio-** Es una ley de reforma de salud que se volvió ley en el 2010.

**Ovulación-** Cuando uno o más óvulos se liberan del ovario. Esto pasa como a la mitad del ciclo menstrual de una mujer. Cuando ocurre la ovulación, el ovulo se mueve a las trompas de Falopio y es disponible para la fertilización. Es en esta etapa cuando las probabilidades del embarazo son más altas.

**Óvulo-**Es la célula reproductiva de una mujer, se combina con una esperma para la fertilización

**Pastillas de solamente progestina-** Estas pastillas solamente contienen la hormona progestina. Las mujeres pueden tomar las pastillas al mismo tiempo todos los días para prevenir el embarazo.

**Pastillas anti-conceptivas combinadas-** Muchas veces se conocen como "la pastilla" o anti-conceptivos orales. Las pastillas anti-conceptivas orales contienen las dos hormonas, estrógeno y progestina. Las mujeres pueden tomar la pastilla diariamente para prevenir el embarazo.

**Posparto-** el periodo después de dar a luz

**Trompas de Falopio-** Es el tubo que lleva el ovulo al útero. Es aquí que la fertilización puede ocurrir.