

NOTA: Ningún método de control de natalidad es 100% seguro contra el embarazo, las ETS y el VIH, el único es la abstinencia. Cada método tiene posibles efectos secundarios que usted debe conocer antes de usarlo. Pida más información a su proveedor de servicios médicos.



- Visite a su proveedor de servicios médicos **antes** de quedar embarazada
- Comprenda la importancia de llevar un estilo de vida saludable **desde ahora** de manera que usted y su bebé permanezcan sanos durante y después del embarazo
- Tomar vitamina B (ácido fólico) todos los días de quedar embarazada puede ayudarle a evitar malformaciones congénitas

Proteja a su bebé desde ahora:

Formas fáciles y seguras de evitar un embarazo no planificado:

Métodos permanentes: Esterilización quirúrgica para hombres y mujeres

Implantes: Implante subdérmico, DIU

Métodos hormonales: Inyecciones hormonales, anticonceptivos orales o la "píldora", el parche, el anillo anticonceptivo vaginal

Métodos de barrera: preservativo femenino y masculino, diafragma, esponja, capuchón cervical, espermicida

Anticoncepción de emergencia: "La píldora del día después," solamente se debe tomar si el primer método anticonceptivo falla

Pida a su proveedor de cuidados de salud que le ayude a decidir cuál es el método más apropiado para usted.



Preguntas que debe hacerse antes de quedar embarazada:

- ¿Estoy lista para ser madre?
- ¿Podré terminar la escuela?
- ¿Tendré un seguro médico que pueda pagar y cubrir la atención prenatal, el parto, y los cuidados para mí y para mi bebé después del parto?
- ¿Podré conseguir o mantener un empleo aceptable con beneficios médicos para mí y para mi hijo?
- ¿Podré costear un hogar seguro y sano para mí y para mi hijo?
- ¿Hay personas a mi alrededor a quienes puedo acudir si mi bebé o yo necesitamos ayuda?

Si usted ha respondido "no" a cualquiera de las preguntas anteriores, entonces **no** es el momento apropiado para quedar embarazada.

USTED puede decidir si desea tener hijos y cuando desea tenerlos
Prepárese para su embarazo y planeelo

Para encontrar servicios de planificación familiar en su área, contacte al departamento de salud local:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| Condado Allegany • 301-759-5084 | Condado Harford • 410-638-8457 |
| Condado Anne Arundel • 410-222-7144 | Condado Howard • 410-313-7500 |
| Ciudad de Baltimore • 410-396-0186 | Condado Kent • 410-778-1350 |
| Condado Baltimore • 410-887-3740 | Condado Montgomery • 240-777-4248 |
| Condado Calvert • 410-535-5400 | Condado Prince George • 301-883-7859 |
| Condado Caroline • 410-479-8000 | Condado Queen Anne • 410-758-0720 |
| Condado Carroll • 410-876-4930 | Condado St. Mary • 301-475-4330 |
| Condado Cecil • 410-996-5135 | Condado Somerset • 443-523-1740 |
| Condado Charles • 301-609-6900 | Condado Talbot • 410-819-5600 |
| Condado Dorchester • 410-228-3294 | Condado Washington • 240-313-3200 |
| Condado Frederick • 301-600-1739 | Condado Wicomico • 410-543-6962 |
| Condado Garrett • 301-334-7777 | Condado Worcester • 410-957-2005 |

O contacte a:

- Community Clinics, Incorporated al 240-790-3325 (<http://cciweb.org/programs/family-planning>)
- Planned Parenthood de Maryland al 410-576-1400 (www.plannedparenthoodmd.org)
- Centro de Salud Materno e Infantil al 410-767-6713 (www.fha.state.md.us/mch)

Si usted o su cónyuge está embarazada, comience los cuidados prenatales tan pronto como sea posible. Si necesita ayuda para encontrar un proveedor de control de natalidad o para programa los cuidados prenatales, llame al:
1-800-456-8900

Planificación Familiar

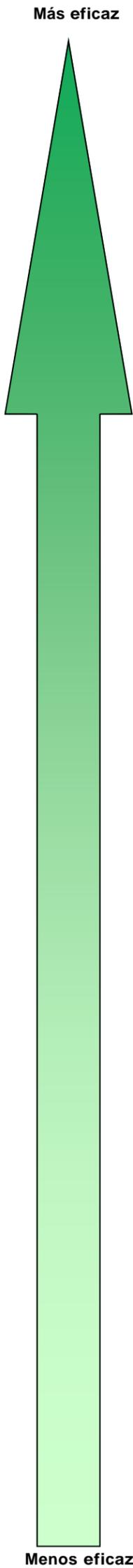


Una guía para usted

Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland
201 W. Preston Street
Baltimore, MD 21201
 Martin O'Malley, Gobernador
 Anthony G. Brown, Vicegobernador
 Joshua M. Sharfstein, MD, Secretario

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland se prestan fundamentados en políticas de no discriminación. Esta política prohíbe discriminar por raza, color, sexo, u origen nacional y rige para las disposiciones relacionadas con el empleo y la garantía de ventajas, privilegios y adaptaciones. El Departamento, de conformidad con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades (ADA), garantiza que los individuos con discapacidades tengan la oportunidad de participar en y beneficiarse de los servicios, programas, beneficios y oportunidades laborales del Departamento.

Guía Sobre Control De La Natalidad



Métodos	Número de embarazos previstos por mujer	Cómo usarlo	Algunos riesgos
 Esterilización quirúrgica para mujeres	1	Un solo procedimiento: nada que hacer o recordar.	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor • Sangrado • Infección u otra complicación después de la cirugía • Embarazo ectópico
 Implante para esterilización por cirugía transcervical	1	Un solo procedimiento: nada que hacer o recordar.	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor leve a moderado después de la inserción • Embarazo ectópico
 Esterilización quirúrgica para hombres	1	Un solo procedimiento: nada que hacer o recordar.	<ul style="list-style-type: none"> • Dolor • Sangrado • Infección
 Varilla anticonceptiva implantada	1	Un solo procedimiento: nada que hacer o recordar.	<ul style="list-style-type: none"> • Acné • Aumento de peso • Quistes ováricos • Cambios de humor • Depresión • Pérdida del interés • Caída del cabello • Dolor de cabeza • Malestar estomacal • Mareos • Dolor en las mamas • Cambios en los períodos
 DIU	1	Un solo procedimiento: nada que hacer o recordar.	<ul style="list-style-type: none"> • Cólicos • Sangrado • Enfermedad pélvica inflamatoria • Infertilidad • Laceración o perforación del útero
 Inyección	1	Hace falta una inyección cada 3 meses.	<ul style="list-style-type: none"> • Pérdida de masa ósea • Sangrado entre una menstruación y otra • Aumento de peso • Dolor en las mamas • Dolores de cabeza
 Anticonceptivos orales (píldora combinada) "la píldora"	5	Debes tomar una píldora todos los días.	<ul style="list-style-type: none"> • Mareos • Náuseas • Cambios en el ciclo menstrual (períodos) • Cambios de humor • Aumento de peso • Presión arterial alta • Coágulos sanguíneos • Infarto
 Anticonceptivos orales (progestágeno únicamente) "la píldora"	5	Debes tomar una píldora todos los días.	<ul style="list-style-type: none"> • Sangrado irregular • Aumento de peso • Dolor en las mamas
 Anticonceptivos orales de uso prolongado/continuo "la píldora"	5	Debes tomar una píldora todos los días.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgos similares a los de otros anticonceptivos orales • Más sangrado • Manchas entre los períodos
 Parche	5	Cambias el parche una vez por semana por tres semanas. En la cuarta semana no usas el parche.	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición a niveles promedio de estrógeno más altos en comparación con la mayoría de los anticonceptivos orales.
 Anillo anticonceptivo vaginal	5	Debes dejarte el anillo insertado por 3 semanas. La cuarta semana no usas el anillo.	<ul style="list-style-type: none"> • Flujo vaginal • Inflamación de la vagina • Irritación • Similar a los anticonceptivos orales
 Condón masculino	11-16	Hay que usarlo siempre que se tengan relaciones sexuales; necesita la cooperación de la pareja sexual. Exceptuando la abstinencia, los condones de látex son la mejor protección contra el HIV/SIDA y otras	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Reacciones alérgicas
 Diafragma con espermicida	15	Debes usarlo cada vez que tengas relaciones sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Reacciones alérgicas • Infección de las vías urinarias • Síndrome de choque tóxico
 Esponja con espermicida	16-32	Debes usarlo cada vez que tengas relaciones sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Reacciones alérgicas • Dificultad para extraer la esponja • Síndrome de choque tóxico
 Capuchón cervical con espermicida	17-23	Debes usarlo cada vez que tengas relaciones sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Reacciones alérgicas • Prueba de Papanicolaou anormal • Síndrome de choque tóxico
 Condón femenino	20	Debes usarlo cada vez que tengas relaciones sexuales. Puede dar cierta protección contra las ITS.	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Reacciones alérgicas
 Espermicida Solamente	30	Debes usarlo cada vez que tengas relaciones sexuales.	<ul style="list-style-type: none"> • Irritación • Reacciones alérgicas • Infección de las vías urinarias
Anticonceptivo de emergencia: si falla tu método principal de control de la natalidad			
 Anticonceptivos de emergencia "La píldora de la mañana siguiente"	15	Debes usarlo en las 72 horas siguientes a las relaciones sexuales sin protección. No debe usarse como un método habitual de control de la natalidad.	<ul style="list-style-type: none"> • Náusea • Vómitos • Dolor abdominal • Cansancio • Dolor de cabeza