



## Elija el tipo adecuado de anticoncepción para usted.

En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos para ayudarle a hacerse cargo de su salud. La anticoncepción, también llamada contracepción, ayuda a prevenir el embarazo para que pueda planificar cuándo o si quiere tener hijos.

### TIPOS DE ANTICONCEPCIÓN

Hay muchas opciones para elegir con base en lo que necesita de su anticoncepción. Su médico o enfermero pueden ayudarla a decidir qué tipo es el adecuado para usted y decirle cómo puede obtenerlo.

Estos tipos de métodos de anticoncepción han sido aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food & Drug Administration, FDA) de los Estados Unidos. Consulte [fda.gov/birthcontrol](https://www.fda.gov/birthcontrol) para obtener más información.



**Métodos de barrera:** evitan que los espermatozoides lleguen al óvulo durante las relaciones sexuales. Incluyen condones masculinos y femeninos, diafragmas, capuchones cervicales y esponjas. Deben usarse cada vez que tenga relaciones sexuales.



**Métodos hormonales:** estos métodos evitan que se libere un óvulo cada mes de los ovarios de una mujer. Incluyen implantes, inyecciones, parches, anillos vaginales y píldoras anticonceptivas.



**DIU (dispositivos intrauterinos):** un DIU es una pequeña pieza de plástico con cobre y hormonas que proporciona anticoncepción a largo plazo. Un médico o enfermero lo inserta en el útero de una mujer y puede extraerlo más tarde si desea embarazarse.



**Cirugía de esterilización:** esta es una cirugía única para personas que están seguras de que no quieren tener hijos en el futuro. Hombres o mujeres pueden hacerse esta cirugía.

## CONTRACEPCIÓN DE EMERGENCIA

Si no usó un método de anticoncepción o su método de anticoncepción falla (por ejemplo, si se rompe un condón), puede usar la contracepción de emergencia. Hable con su médico sobre cuál usar. Esta no deben usarse como su forma habitual de anticoncepción. Las opciones para la anticoncepción de emergencia son el DIU de cobre y las píldoras anticonceptivas de emergencia (Emergency contraception pills, ECP).

### RECORDATORIOS:

- Cada método de anticoncepción tiene sus ventajas y sus inconvenientes. Hable con su médico o enfermero sobre cuál funcionaría mejor para usted. Puede comparar métodos de anticoncepción en línea en [www.bedsider.org](http://www.bedsider.org).
- Hable sobre los métodos de anticoncepción con su pareja para asegurarse de que ambos se sienten cómodos con el método que elijan y sepan cómo usarlo.
- Para prevenir tanto las infecciones de transmisión sexual (ITS) como el embarazo, use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales con otro método de anticoncepción al mismo tiempo.



### ¿PREGUNTAS?

- Si necesita ayuda para encontrar un médico o una clínica para obtener servicios de anticoncepción, llame al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance al **1.510.747.4567** o visite [www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor](http://www.alamedaalliance.org/help/find-a-doctor). Los miembros de 12 años y mayores pueden acudir a cualquier médico o clínica para recibir servicios de anticoncepción.
- Si desea recibir asesoría, puede llamar a la línea de asistencia de enfermería en cualquier momento:

Miembros de Medi-Cal: **1.888.433.1876**

Miembros de Group Care: **1.855.383.7873**

Si necesita ayuda para encontrar un médico, llame a:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5 p. m.

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Servicio de Retransmisión de California/TTY: **711/1.800.735.2929**

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

ALAMEDA  
**Alliance**  
FOR HEALTH

HE\_BIRTH CONTROL 05/2022  
HED SH-2 REVIEW 02/2022