

Para obtener ayuda con planificación familiar, llame a ...

Departamentos Locales de Salud de Maryland

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

O Contacte a

**Paternidad Planificada de Maryland al
410-576-1400 www.plannedparenthoodmd.org**

O

**Centro para la Salud Materna e Infantil
410-767-6713 www.fha.state.md.us/mch**

Si cree que usted o su pareja está embarazada, comience el cuidado prenatal tan pronto sea posible. Si necesita ayuda para encontrar profesionales de control de natalidad o para hacer los arreglos para el cuidado prenatal, llame al :

1-800-456-8900

**Departamento de Salud e Higiene
Mental de Maryland**



ESTADO DE MARYLAND

DHMH

**Martin O'Malley,
Gobernador.**

**Anthony G. Brown,
Gobernador Encargado.**

John M. Colmers, Secretario.

Los servicios e instalaciones del Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland (DHMH, siglas en inglés) son operados de manera no discriminatoria. Esta política prohíbe la discriminación en razón de la raza, el color, el sexo o el país de origen y aplica a las disposiciones para el empleo y otorgar ventajas, privilegios y cargos.

El Departamento, de conformidad con la Ley para Estadounidenses con Discapacidades, garantiza que aquellos individuos calificados con discapacidades reciban una oportunidad para participar y obtener beneficios de los servicios, programas, beneficios y oportunidades de empleo de DHMH.

Planificación Familiar

DIGA "NO"

CondoNES

LA PÍLDORA

NuvaRing

EL PARCHE

Depo Provera

C.E.

Implanon

Diafragma + Espermicida

Tener Conciencia Sobre la Fertilidad

D.I.U.

Esteriliza-

ción

Una Guía Para Usted

Usted puede decidir si quiere y cuándo tener hijos. Prepárese y planifique su embarazo. Hágase una revisión de salud antes de quedar embarazada. Aprenda la importancia de vivir un estilo de vida saludable, a fin de que cuando usted esté lista para quedar en estado, pueda tener un embarazo saludable y un bebé sano. Tomar vitamina B (ácido fólico) todos los días antes de quedar en estado puede ayudar a evitar defectos congénitos.

Preguntas que debe hacerse antes de quedar embarazada:

- ¿Estoy preparada para quedar en estado?
- ¿Podré terminar la escuela?
- ¿Tendré un seguro de salud asequible que cubra la atención prenatal, el parto y el cuidado de mi persona y de mi bebé después del parto?
- ¿Podré conseguir o mantener un trabajo decente con beneficios de atención sanitaria para mi hijo y para mí?
- ¿Podré pagar una vivienda segura y sana para mi hijo y para mí?
- ¿Tengo gente en quien puedo confiar si mi bebé y yo necesitamos ayuda?

Si ha contestado que “no” a alguna de las anteriores preguntas, entonces éste no es el momento para quedar en estado. Hay varias maneras muy seguras y fáciles de ayudarlo a evitar un embarazo no planificado.

Llame a su proveedor de atención sanitaria para obtener información y servicios de control de la natalidad. Si necesita información acerca de dónde obtener los servicios, vea el respaldo de este folleto. **Miembros de Health Choice:** Consulte con su MCO o tal vez quiera acudir a un proveedor diferente para el control de natalidad — usted no necesita la aprobación de su MCO para esto.

Pida a su proveedor de atención médica que le ayude a escoger cuál método es mejor para usted. Este le explicará sobre cómo usar cada método y le hablará sobre los efectos secundarios comunes.

Abstinencia o Decir No al Acto Sexual – 100% efectivo, la mejor opción para los adolescentes.

Píldoras de Control de la Natalidad - Debe tomar una píldora a la misma hora todos los días. Necesitará una prescripción para comprar las píldoras.

Condón (hombre y mujer) - El condón se coloca sobre el pene del hombre para evitar que el semen entre a la vagina de la mujer. La mujer también puede usar un condón femenino. Usted puede comprar condones sin una prescripción. Los condones de látex y poliuretano ayudan a protegerle del SIDA y de enfermedades de transmisión sexual *si se usan consistentemente y correctamente*.

Depo-Provera – Depo Provera es una inyección de hormonas que funciona durante tres meses. Su proveedor de atención médica debe ponerle una inyección cada tres meses para evitar el embarazo.

IUD – El Dispositivo Intrauterino debe ser insertado en el útero de la mujer por un doctor o una enfermera. Dependiendo del tipo, el DIU puede funcionar durante 5 a 10 años.

Contracepción de Emergencia (CE) - Este método se usa dentro del lapso de 120 horas de sexo sin protección. Consulte a su proveedor de atención médica para ver si ésta es una opción para usted o llame al 1-877-99-GO4EC (1-877-994-6432). Puede comprar las píldoras de CE sin prescripción si tiene 18 años o más o con prescripción si tiene menos de 18.

NuvaRing - El NuvaRing es un aro vaginal, delgado y flexible que libera hormonas. Lo coloca dentro de la vagina donde permanece durante tres semanas al mes. Sólo puede adquirir el NuvaRing con prescripción.

El Parche (Ortho Evra) - Ortho Evra es un parche cutáneo del tamaño de una caja de fósforos que libera hormonas. Usted se aplica un parche nuevo cada semana durante tres semanas al mes. Puede adquirir el parche con prescripción solamente.

Implanon - Implanon es una vara flexible, del tamaño de un fósforo que es insertada bajo la piel del brazo de la mujer por un médico o enfermera. Implanon funciona hasta por 3 años.

Diafragma - Un diafragma es una copa pequeña, redonda de goma que cubre el cuello del útero. Debe usar espermicida con el diafragma y usarlo siempre que tenga relaciones para que éste funcione. Sólo puede adquirir el diafragma con prescripción.

Métodos de Conocimiento sobre la Fertilidad - Éstos son métodos que usan las parejas para evitar o lograr el embarazo con base en el momento del acto sexual. Debe tener un entrenamiento especial para usar estos métodos.

Espermicidas - Los espermicidas (en película, espuma, gelatina, crema) contienen Nonoxonyl-9, un químico que mata la esperma. Los espermicidas se insertan en la vagina de la mujer antes del sexo. Funcionan mejor cuando se usan con un condón o con un diafragma.

Esterilización - Este método es permanente. Use este método sólo si no desea más hijos. También se le llama “ligar las trompas” (en mujeres) o vasectomía (en hombres). Usted puede tener relaciones después de la esterilización.

NOTA: Ningún método de control de natalidad es 100% efectivo contra el embarazo, las ETS y el VIH excepto la abstinencia. Cada uno tiene posibles efectos secundarios que usted debe entender antes de usarlo. Solicite más información a su proveedor de atención médica.