



MIS PROXIMOS PASOS

Cita con el proveedor (si aplica):

Fecha: _____ Hora: _____

Proveedor: _____

Lugar: _____

Número de teléfono: _____

¿Cómo llegaré a mi cita? (encierre con un círculo su respuesta)

- a) Conduciré yo misma/o
- b) Pediré a un familiar o amigo que me lleve
- c) Transporte público
- d) Otro: _____

¿Qué ayuda podría necesitar para llegar a mi cita? (encierre con un círculo su respuesta)

- a) Transporte
- b) Cuidado de niños
- c) Trabajo
- d) Otro: _____

¿Qué pasa si no puedo ir a mi cita?

RECURSOS

- Encuentre un proveedor de salud local en su área: <https://opa-fpclinicdb.hhs.gov/>
- Encuentre un centro de salud: <https://ncchca.site-ym.com/page/FindCHC>
- Clínicas gratuitas NC Free Clinics: <http://ncafcc.org/>
- Para más información sobre métodos anticonceptivos (incluyendo anticoncepción de emergencia) y otros temas de salud sexual, visite: www.bedsider.org o www.fpntc.org
- Para más información sobre la salud antes de la concepción visite: <https://everywomannc.org/> o llame al 919-781-2481
- El centro de atención al cliente del Departamento de Salud y Servicios Humanos puede ayudarle a encontrar programas y personas que le ayuden. Llame al 1-800-662-7030



Planificación familiar:

Decidir si tener hijos y cuándo



www.ncdhhs.gov

NCDHHS es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. 1,000 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$215.08 o \$0.215 cada una. 03/2019

La creación de este material fue financiada, en parte, por fondos de título X. Apoyado por *NC Division of MH/DD/SAS* con fondos de la subvención de respuesta estatal enfocada en la crisis de opiáceos de SAMHSA.

Adaptado de D. Rinehart et al, NIDA R34DA039381 "Developing and testing the feasibility, accessibility and initial efficacy of a brief peer led intervention to improve reproductive health among women in opioid medication-assisted treatment-"SHINE" study".



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health

MI PLAN

Fecha de hoy: _____

¿Ya tiene usted uno o varios hijos? Sí No

De ser así, ¿usted o su pareja dio a luz el año pasado? Sí No

¿Quiere tener un hijo este próximo año?

- Sí.** Hable con su médico sobre como prepararse para un embarazo saludable.
- No.** Hable de opciones de planificación familiar.
- No sé.** Hable de opciones de planificación familiar y como prepararse para un embarazo saludable.

Método: _____

Lo que me gusta de este método:

- a. Eficacia
b. Pocos efectos secundarios
c. Costo
d. Otro _____

Que me gustaría saber

- a. Eficacia
b. Posibles efectos secundarios
c. Costo
d. Otro _____

Método: _____

Lo que me gusta de este método:

- a. Eficacia
b. Pocos efectos secundarios
c. Costo
d. Otro _____

Que me gustaría saber

- a. Eficacia
b. Posibles efectos secundarios
c. Costo
d. Otro _____

Método: _____

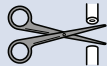






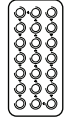



Lo que me gusta de este método:

- a. Eficacia
b. Pocos efectos secundarios
c. Costo
d. Otro _____

Que me gustaría saber

- a. Eficacia
b. Posibles efectos secundarios
c. Costo
d. Otro _____

¿QUISIERA QUEDAR EMBARAZADA EN EL PRÓXIMO AÑO?

	MÉTODO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR	CUÁNTO TIEMPO DURA	TENDRÍA QUE HACER LO SIGUIENTE	TENDRÍA QUE PENSAR EN LO SIGUIENTE	RIESGO DE EMBARAZO
NUNCA	Esterilización (para hombre o mujer) 	Permanente	• Visitar a mi proveedor	• Si quiero quedar embarazada en el futuro, este no es un buen método	Menos de 1 de cada 100
	Abstinencia* (para hombre y mujer) 		• No tener relaciones sexuales en este momento	• Tener mucho autocontrol para no quedar embarazada	0 en 100
	DIU (con o sin hormonas) • Es colocado en el útero • Se puede sacar en cualquier momento (para mujeres) 	3-10 años	• Visitar a mi proveedor	• Con hormonas: A veces causa sangrado irregular o que no haya sangrado • Sin hormonas: A veces causa períodos más pesados y aumenta el dolor	Menos de 1 de cada 100
NO EN EL PRÓXIMO AÑO	Implante • Es colocado en el brazo • Se puede sacar en cualquier momento (para mujeres) 	1-3 años	• Visitar a mi proveedor • No hacer nada hasta que sea sacado o reemplazado	• A veces causa sangrado irregular o que no haya sangrado	Menos de 1 de cada 100
	La inyección (para mujeres) 	3 meses	• Visitar a mi proveedor cada 3 meses	• A veces provoca cambios en el sangrado y aumenta la sensación de hambre	6 de cada 100
	Anillo (para mujeres) 	1 mes	• Introducir un anillo en mi vagina cada mes	• A veces causa dolores de cabeza, sensibilidad en los senos, náusea o aumento en el riesgo de coágulos de sangre • Debo guardar el anillo en un lugar fresco	9 de cada 100
	Parche (para mujeres) 	1 semana	• Colocar un parche en mi piel cada semana	• A veces causa dolores de cabeza, sensibilidad en los senos, náusea o aumento en el riesgo de coágulos de sangre	9 de cada 100
	Píldora (para mujeres) 	1 día	• Tomar una píldora todos los días al mismo tiempo	• A veces causa dolores de cabeza, sensibilidad en los senos, náusea o aumento en el riesgo de coágulos de sangre • No es buen método si usted tiene 35 años o más y utiliza productos de tabaco	9 de cada 100
	Diafragma (para mujeres) 		• Usar con espermicida CADA vez que tenga sexo	• Para que sea eficaz debo usarlo correctamente CADA vez que tenga sexo	12 de cada 100
	Condón* (hombre o mujer) 	1 vez	• Utilizar CADA vez que tenga sexo	• Para que sea eficaz debo usarlo correctamente CADA vez que tenga sexo	18 de cada 100
	Método de retiro* (hombre)		• El hombre lo saca antes de la eyaculación	• La mujer no tiene ningún control para sacarlo	22 de cada 100
	Método del ritmo/observación de la fertilidad* (mujer) 		• Monitorear mis días fértiles cada mes	• Puede ser difícil determinar el período fértil del mes	24 de cada 100
	SÍ	Hable con su proveedor de atención médica sobre la salud antes de la concepción y cómo tener un embarazo saludable.			

*¿Cómo voy a hablar con mi pareja sobre este método?

El condón y la abstinencia son los únicos métodos que protegen contra las ETS.