



MIS PROXIMOS PASOS

Cita con el proveedor (si corresponde):

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: www.ncchca.org/
- 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 <https://rhntc.org/>
- Para más información sobre la salud antes de la concepción visite: www.ncpreconceptionhealth.org/ o llame al 1-888-663-4637
- 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



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

www.ncdhhs.gov

NCDHHS es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. 150 copias de este documento público fueron impresas a un costo de \$212.28 o \$1.415216 cada una. Reimprimir 05/2022

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".



Planificación familiar:

Decidir si tener hijos y cuándo



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
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: _____

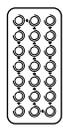
Lo que me gusta de este método:

- 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 |
| NO EN EL PRÓXIMO AÑO | 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 |
| | 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.