

EFFECTOS QUE PUEDES SENTIR

Algunos métodos cambian un poco tu cuerpo. ESTO ES NORMAL los primeros 3 meses:

Manchados	Sangrado entre reglas o más días
Sin regla	A veces se va (ampolla e implante)
Dolor cabeza	Suele pasar en 1-2 meses
Náuseas	Tomar la píldora con comida ayuda
Sube de peso	Un poco con la ampolla
Cambio humor	Más irritable a veces
Mamas duras	Se pasa en pocos meses

VE AL PUESTO SI TIENES:

- Sangrado MUY abundante (cambias toalla cada hora)
- Dolor fuerte en el vientre
- Dolor de pecho o falta de aire
- Ver borroso o dolor de cabeza muy fuerte
- Hilos del DIU que no encuentras

VEN A TU PUESTO P.S. CORRAL DE ARENA

Lunes a Sábado · 7:30 am - 1:30 pm

Todos los métodos son GRATIS

EMERGENCIA: 106

CONDÓN (preservativo)

OK

¿Qué es?

Funda de hule que se pone el hombre en el pene cada vez que tienen relaciones.

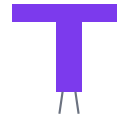
LO BUENO:

- No tiene efectos en tu cuerpo
- Protege de SIDA y otras infecciones
- Es gratis en el puesto

LO MALO:

- Hay que usar uno NUEVO cada vez
- Si se rompe = embarazo posible
- Algunos hombres no quieren usarlo

DIU (T de cobre)



¿Qué es?

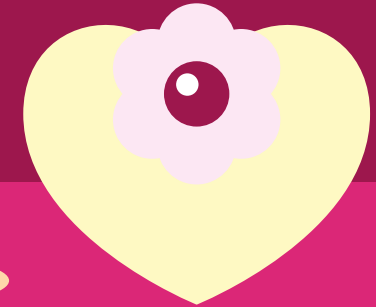
Aparatito en forma de T que se pone DENTRO de la matriz. Dura hasta 10 años.

Efectos comunes:

- Más sangrado en la regla (primeros 3-6 meses)
- Dolor de regla un poco más fuerte

TÚ DECIDES

cuándo y cuántos hijos tener



Conoce todos los MÉTODOS para cuidarte

*"Es tu cuerpo, tu vida,
tu decisión"*

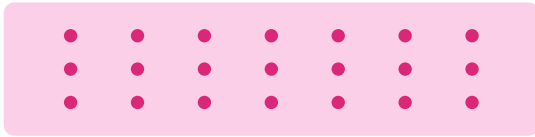
P.S. CORRAL DE ARENA

Microred Olmos · GERESA Lambayeque

Servicios gratuitos para todas las mujeres

CONSULTA GRATIS

PÍLDORA (AOC)



¿Qué es?

Pastillita que tomas TODOS los días, a la misma hora.
Una blíster trae 28 pastillas (un mes).

¿Cómo se usa?

- UNA pastilla cada día a la MISMA hora
- Sin olvidos (si olvidas 1 día !' tomarla apenas recuerdes)
- Si vomitas antes de 2 horas !' tomar otra
- Acompañarla con tu desayuno ayuda a no olvidar

Eficacia: ★★☆☆☆ **91%**

Lo que puedes sentir:

- Náuseas las primeras semanas
- Dolor de cabeza leve
- Sangrado entre reglas (primeros 3 meses)
- Mamas sensibles
- Cambios de humor

NO usar si:

Fumas mucho (>15 cig/día) · presión alta · estás dando de lactar antes de 6 meses · migrañas fuertes

AMPOLLA (inyección)



¿Qué es?

Una inyección que te ponen en el brazo o nalga. La regresas a aplicar siempre.

Hay 2 clases:

MENSUAL

Cada MES
(el mismo día)

Mesigyna

TRIMESTRAL

Cada 3 MESES
(más cómoda)

Depo-Provera

Eficacia: ★★☆☆☆ **94%**

Lo que puedes sentir:

- Tu regla puede DESAPARECER (no es peligroso)
- O sangrados irregulares (manchados)
- Aumento de peso de 1-3 kg
- Dolor de cabeza, mareos leves
- Al dejarla puede tardar 6-12 meses regresar la regla

VENTAJA:

No tienes que acordarte cada día. Discreto: nadie sabe.

IMPLANTE



¿Qué es?

Una varillita pequeña (como un fósforo) que se pone DEBAJO de la piel del brazo. Dura 3 a 5 años.

¿Cómo se pone?

- En el puesto te ponen anestesia chiquita
- Te insertan la varillita por debajo de la piel
- No deja casi cicatriz
- Después NO haces nada por 3-5 años
- Cuando quieras tener bebé, te la sacan

Eficacia: ★★★★★ **99%**

Lo que puedes sentir:

- Reglas IRREGULARES (manchados o nada)
- Algunos meses sin regla (no es malo)
- Dolor de cabeza leve
- Acné en algunas mujeres

LO MEJOR:

El MÁS EFECTIVO de todos. Te olvidas por 3-5 años.
Bueno si das de lactar.