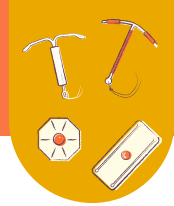


EMERGENCY



CONTRACEPTION

EMERGENCY CONTRACEPTION



EC OPTIONS & HOW TO USE THEM

- Emergency contraception (EC) prevents pregnancy before it starts.
- EC cannot cause abortion and is not the same thing as abortion medication.
- Consider keeping doses of oral EC on hand and use it (or share it) as needed.
- EC is safe to use and does not affect later fertility.
- **There are 4 EC options (2 Pill and 2 IUD options):**
 - **Levonorgestrel 1.5 mg (a.k.a "Plan B" or the "Morning After Pill")** can be taken up to 3 days or 72 hours after unprotected sex. The sooner you take it the better it is at preventing pregnancy. Levonorgestrel tablets are available over-the-counter, without a prescription, for folks of all ages--and can be shared like ibuprofen!
 - **How to get it:** Available at your local pharmacy or online-home delivery.
 - **Ulipristal acetate 30mg (a.k.a "Ella")** can be taken up to 5 days after unprotected sex. Ella may be a more effective oral option than plan B if you weigh over 165 lbs.
 - **How to get it:** Ella requires a prescription--a healthcare provider can call in a prescription or online telehealth services (e.g Wisp or Nurx) can send Ella. A great option to keep on hand!
 - **Note:** If you plan to start the birth control pill, patch, ring, or injection wait 5 days between taking Ella and starting your new method.
 - **Hormonal IUD and Copper IUD:** If you want to use an IUD, these are also the most effective EC option, if inserted within 5 days of sex. IUDs can be used long as you want, up to 12 years for the copper and up to 8 years for the hormonal IUD.
 - **How to get it:** IUDs require an appointment and insertion procedure with a provider. MyFPE.org or Planned Parenthood can help you access a low or no-cost IUD for EC if you are interested.
 - **If you're in a pinch** certain estrogen/progestin oral contraceptives can be used in higher doses than normal within 72 hours of unprotected sex (a.k.a YUZPE regimen).

RISK OF PREGNANCY

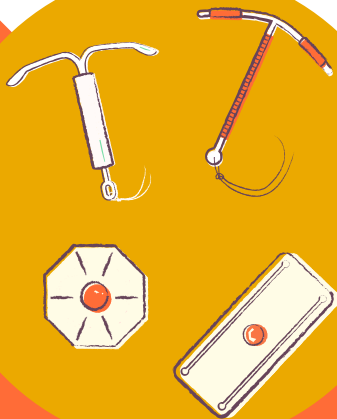
- **The number of individuals who will become pregnant using EC:**
 - **Plan B*:** 15-26 out of 1,000 individuals
- *For people who weigh over 175 pounds the risk is ~70/1,000. Some data support taking 2 pills of levonorgestrel EC.
- **Ella**:** 12-18 out of 1,000 individuals
- ** Both oral EC options **may be** less effective for individuals with higher weight but still **significantly** reduce your risk of pregnancy!
- **Hormonal IUD:** 3 out of 1,000 individuals
 - **Copper IUD:** 1 out of 1,000 individuals

SIDE EFFECTS & BLEEDING CHANGES

- **Possible side effects and bleeding changes include:**
 - **Plan B, Ella, & YUZPE:** nausea; vomiting; earlier or later menstruation; heavier or irregular bleeding, spotting
 - **Hormonal IUD:** Pain or discomfort with IUD placement; cramping after placement, breast tenderness, mood changes, irregular bleeding or spotting
 - **Copper IUD:** Pain or discomfort with IUD placement; cramping after placement; Increased menstrual cramping, irregular bleeding or spotting

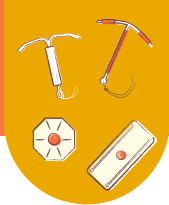
LEARN MORE AT [FPEUTAH.ORG](https://www.fpeutah.org)

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA

ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA



OPCIONES DE AE Y CÓMO UTILIZARLAS

- La anticoncepción de emergencia (AE) evita el embarazo antes de que ocurra.
- La AE no puede provocar un aborto y no es lo mismo que los medicamentos abortivos.
- Considere tener a la mano dosis de AE oral y úsela (o compártala) según sea necesario.
- La AE es segura y no afecta la fertilidad en el futuro.
- **Hay 4 opciones de AE (2 de pastillas y 2 de DIU):**
 - **Levonorgestrel de 1.5 mg (también conocido como "Plan B" o "pastilla del día después")** puede tomarse hasta 3 días o 72 horas después de tener relaciones sexuales sin protección. Cuanto antes lo tome, mejor será para prevenir un embarazo. Las pastillas de levonorgestrel están disponibles para venta libre y sin receta médica, para personas de todas las edades, y pueden compartirse como se comparte el ibuprofeno.
 - **Cómo conseguirlo:** disponible en su farmacia local o en línea con entrega a domicilio.
 - **Ulipristal acetate de 30mg (también conocido como "Ella")** puede tomarse hasta 5 días después de tener relaciones sexuales sin protección. Si usted pesa más de 165 libras, Ella puede ser una opción oral más efectiva que Plan B.
 - **Cómo conseguirlo:** Ella requiere una receta médica - un profesional médico puede pedir la receta médica o los servicios de telemedicina en línea (como Wisp o Nurx) pueden enviarlo. ¡Una excelente opción para tener a la mano!
 - **DIU hormonal y DIU de cobre:** si quiere usar un DIU, estos son la opción de AE más eficaz cuando se insertan a los 5 días de tener relaciones sexuales. Los DIU pueden usarse todo el tiempo que quiera, hasta 12 años con el DIU de cobre y hasta 8 años con el DIU hormonal.
 - **Cómo conseguirlo:** los DIU requieren una cita y un procedimiento de inserción con un profesional médico. El sitio MyFPE.org o Planned Parenthood pueden ayudarla a encontrar un DIU de bajo costo o gratuito para AE si está interesada.
 - **Si está de apuro, se pueden utilizar ciertos anticonceptivos orales de estrógeno o progestina en dosis más altas de lo normal en las 72 horas siguientes a tener relaciones sexuales sin protección (conocido como método Yuzpe).**

RIESGO DE EMBARAZO

- **Número de personas que quedarán embarazadas utilizando la AE:**

- **Plan B*:** 15 a 26 de cada 1,000 personas

**Para las personas que pesan más de 175 libras el riesgo es de ~70/1,000. Algunos datos respaldan tomar 2 pastillas de AE levonorgestrel.*

- **Ella**:** 12 a 18 de 1,000 personas

***Ambas opciones de AE oral pueden ser menos eficaces para las personas de mayor peso, ¡pero todavía reducen significativamente el riesgo de embarazo!*

- **DIU hormonal:** 3 de cada 1,000 personas

- **DIU de cobre:** 1 de cada 1,000 personas

LOS POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS Y LOS CAMBIOS EN EL SANGRADO INCLUYEN:

- **Possible side effects and bleeding changes include:**
 - **Plan B, Ella y Yuzpe:** náuseas; vómitos; adelanto o retraso de la menstruación; sangrado más abundante o irregular, manchado
 - **DIU hormonal:** dolor o molestia con la colocación del DIU, cólicos después de colocarlo, sensibilidad en los senos, cambios de humor, sangrado irregular o manchado
 - **DIU de cobre:** dolor o molestia con la colocación del DIU, cólicos después de colocarlo, aumento de los cólicos menstruales, sangrado irregular o manchado

OBTENGA MÁS INFORMACIÓN EN FPEUTAH.ORG