

Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad (Birth Control Comparison Chart)


 July 2005	Píldoras Anticonceptivas de Emergencia La Píldora de la Mañana Siguierte	La píldora Anticonceptivo oral	Parche anticonceptivo	Anillo vaginal	La inyección - Depo Provera	DIU Mirena Dispositivo intrauterino	Paragard T Dispositivo intrauterino
Efectividad*	75% - 89%	92% - 99.7%	92% - 99.7%	92% - 99.7%	97% - 99.7%	99.9%	99.2% - 99.4%
Con qué frecuencia	Después de tener relaciones sexuales	Todos los días	Todas las semanas	Mensualmente	Cada tres meses	5 años	10+ años
Hormonas	Añade hormonas	Añade hormonas	Añade hormonas	Añade hormonas	Añade hormonas	Añade hormonas	Sin hormonas
Acceso	En las farmacias	Requiere receta y visitar la clínica	Requiere receta y visitar la clínica	Requiere receta y visitar la clínica	Requiere receta y visitar la clínica	Requiere receta y visitar la clínica	Requiere receta y visitar la clínica
¿Qué es?	La Píldoras Anticonceptivas de Emergencia previenen el embarazo después de tener relaciones sexuales. También se llaman Píldoras de la Mañana Siguierte. El nombre de marca es Plan B. Contienen dosis más altas de las mismas hormonas que las píldoras anticonceptivas. Previenen la ovulación.	Hormonas sintéticas similares al estrógeno y la progesterona producidos por el cuerpo. Las "mini" píldoras contienen progestina solamente.	Parece una curita de alrededor de una pulgada cuadrada. Contiene hormonas sintéticas similares al estrógeno y la progesterona producidas por el cuerpo.	Un anillo delgado, transparente y flexible de 2 pulgadas que se usa dentro de la vagina y suelta lentamente hormonas sintéticas similares al estrógeno y la progesterona.	Inyección de progestina, una versión sintética de la progesterona natural del cuerpo. Perdura 12 semanas (3 meses).	Dispositivo pequeño (de 1 a 1½ pulgadas) y plástico con un hilo adjunto, en forma de T. Suelta la hormona sintética progestina.	Dispositivo pequeño (de 1 a 1½ pulgadas) y plástico con un hilo adjunto, en forma de T con un alambre de cobre diminuto envuelto alrededor del tallo.
Cómo funciona, Cómo se usa	Ingerir las píldoras de EC tan pronto le sea posible. Pueden ser efectivas hasta cinco días después de tener relaciones sexuales no protegidas. Algunas clínicas llamarán a la farmacia para proveerle una receta, otras requerirán una visita a la oficina.	Una píldora diaria, tomada oralmente previene la ovulación (los ovarios no sueltan un huevo), afecta la cubierta de las paredes del útero, aumenta la densidad de la mucosidad cervical, detiene los espermias, previene la fertilización. Variedad de dosis y opciones – consulte con la clínica para hallar la mejor fórmula para usted.	Aplicar un Parche cada semana por tres semanas. No usar un Parche la cuarta semana. Impide la ovulación (los ovarios no sueltan un huevo), afecta la cubierta de las paredes del útero, aumenta la densidad de la mucosidad cervical, detiene los espermias, previene la fertilización.	Insertar el anillo en la vagina y dejarlo en su lugar por tres semanas. Quitar durante la cuarta semana, y entonces insertar un anillo nuevo la siguiente semana. Impide la ovulación (los ovarios no sueltan un huevo), afecta la cubierta de las paredes del útero, aumenta la densidad de la mucosidad cervical, detiene los espermias y previene la fertilización.	Cada inyección eleva la progestina a un nivel que detiene la producción de la progesterona y el estrógeno. Como resultado, los ovarios no sueltan huevos (se impide la ovulación). Se adelgaza la cubierta de las paredes del útero, aumenta la densidad de la mucosidad cervical, y detiene los espermias.	Un profesional médico con práctica clínica lo inserta a través del cuello del útero al útero. Impide el movimiento de los huevos y espermias, afecta la cubierta de las paredes del útero, previene la fertilización.	Un profesional médico con práctica clínica lo inserta a través del cuello del útero al útero. Impide el movimiento de los huevos y espermias, afecta la cubierta de las paredes del útero, previene la fertilización.

Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad (Birth Control Comparison Chart)


	Cubierta cervical	Diafragma (usado con jalea o crema)	Espemicidas en forma de espuma, crema, gelatina, supositorio, telilla, esponja	Condón femenino	Condón masculino	Retirarse - Salirse	Abstinencia	Conciencia de la fertilidad	Esterilización
Efectividad	68% - 91%	86% - 94%	71% - 82%	79% - 95%	85% - 98%	73% - 96%	100% ?	80% - 98%	99.9% permanente
Con qué frecuencia	Cada vez	Cada vez	Cada vez	Cada vez	Cada vez	Cada vez	Cada vez	Todos los días	Una vez
Hormonas	Sin hormonas	Sin hormonas	Sin hormonas pero usa químicos	Sin hormonas	Sin hormonas	Sin hormonas	Sin hormonas	Sin hormonas	Sin hormonas
Acceso	Requiere receta y visitar la clínica	Requiere receta y visitar la clínica	En las tiendas	En las tiendas	En las tiendas	Disponible para todos	Disponible para todos	Disponible para todos	Requiere doctor
¿Qué es?	Envase alto de látex de 2 pulgadas en forma de dedal que se inserta en la vagina de tal forma que quede ajustado alrededor del cuello del útero. Sujetado en su lugar mediante la succión. Algunas marcas son Prentif y FemCap.	Cúpula suave de goma como de 2 ½ pulgadas de ancho que una mujer llena de espermicida e inserta en su vagina sobre el cuello del útero. Permanece en su lugar mediante los músculos vaginales.	Los espermicidas son químicos, usualmente Nonoxinol-9, que matan los espermias. Pueden ser altamente efectivos cuando se usan con un condón, capa cervical, diafragma.	Un saquillo suave y suelto de poliuretano que cabe dentro de la vagina. Anillos flexibles a cada extremo del saquillo lo aguantan en su lugar. El anillo interno más pequeño se coloca bien adentro por encima del cuello del útero. El anillo más grande permanece afuera sobre la vulva.	Cubierta delgada de látex que cubre al pene erecto. También se conoce como goma o preservativo. Los diferentes estilos incluyen lubricados y no lubricados, texturizados o no texturizados, de colores brillantes o transparentes, de varios sabores.	El hombre se sale de la vagina antes del climax y la eyaculación (antes de venirse). También se le llama coitus interruptus. Depende del control y conocimiento de sí mismo que tenga el hombre.	Difícil de definir: para algunos, quiere decir ningún contacto sexual. Para otros es evitar los tipos de contacto sexual que causan el embarazo o transmiten VIH/ITSs.	La conciencia de la fertilidad es aprender los cambios en el cuerpo de una mujer a través de ciclo menstrual para determinar el tiempo fértil (días en que es más probable salir embarazada).	Femenina: Procedimiento ambulatorio para obstruir, cerrar o cortar las trompas de falopio. Masculina: Procedimiento ambulatorio para cortar el vas deferens o los tubos dentro del escroto.
Cómo funciona, Cómo se usa	Barrera que obstruye los espermias y no les permite el paso mediante el cuello del útero, previene la fertilización. Añadir una pequeña cantidad de espermicida dentro de la cubierta. Dejar en su lugar por 8 horas después de tener relaciones sexuales. La talla adecuada y la inserción correcta son importantes.	Crea una barrera física y química. Detiene los espermias y previene la fertilización. Colocar 1-2 cucharaditas de jalea o crema espermicida en el centro del diafragma. Dejar en su lugar por 6-8 horas después de tener relaciones sexuales. Añadir más espermicida a la vagina para las relaciones subsiguientes.	Véase instrucciones en el recipiente. Insertar espuma, jalea, crema, supositorio o telilla anticonceptiva vaginal en la vagina y sobre el cuello del útero. Pueden ser insertados hasta una hora antes de las relaciones sexuales. Repetir para cada acto sexual. Añadir más si ha pasado más de una hora antes de tener relaciones sexuales.	Crea una barrera con sensación natural. El saquillo retiene el semen y los espermias, impidiendo que entren al cuerpo de una mujer.	Atrapa los espermias dentro del condón para que no puedan entrar al cuerpo de la mujer. Ponérselos antes de tener cualquier contacto genital. Colocar el condón en la punta del pene erecto, desenrolle la base dejando un espacio vacío en la punta para coleccionar el semen. Aguantar el borde para que no se deslice y se salga, especialmente en el momento de retirarse. No vuelva a usar.	El hombre debe orinar y limpiarse la punta del pene antes de tener relaciones sexuales. Entonces debe salirse antes de la eyaculación para prevenir que se libren los espermias. La efectividad aumenta cuando las parejas colaboran.	No tenga ningún tipo de relación sexual que resulte en que se emitan espermias cerca o dentro de la vagina. Para que la abstinencia sea 100% efectiva, se debe emplear 100% del tiempo.	Es una combinación de actividades que involucran hacer anotaciones en el calendario, más observaciones diarias de líquidos cervicales, la posición cervical y la temperatura base del cuerpo para evitar el principio y el fin del tiempo fértil. Requiere la abstinencia durante el tiempo fértil para prevenir el embarazo.	Femenina: Los huevos no pueden recorrer las trompas de falopio. Previene el encuentro entre el huevo y el esperma. Masculina: Obstruye los espermias. El cuerpo del hombre continúa produciendo semen, pero no contiene esperma. La fertilización se previene.

Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad (Birth Control Comparison Chart)



 Píldoras Anticonceptivas de Emergencia La Píldora de la Mañana Siguiente	La píldora Anticonceptivo oral	Parche anticonceptivo	Anillo vaginal	La inyección - Depo Provera	DIU Mirena Dispositivo intrauterino	Paragard T Dispositivo intrauterino
Ventajas	Obtiene una segunda oportunidad para prevenir el embarazo. Puede si la violan. Son seguras para las mujeres que no usan la píldora de forma regular debido a los riesgos de salud.	Permite la espontaneidad. Fácil de usar. Usualmente disminuye el tamaño y duración de los períodos menstruales, disminuye dolores. Disminuye la probabilidad del cáncer de los ovarios.	Permite la espontaneidad. Fácil de usar. Usualmente disminuye el tamaño y la duración de los períodos menstruales, disminuye dolores.	Permite la espontaneidad, solamente necesita cambiarlo una vez al mes. Usualmente disminuye el tamaño y la duración de los períodos menstruales, disminuye dolores.	Privado, permite la espontaneidad, los antibióticos no disminuyen la efectividad, puede causar períodos más livianos o ninguno. Posible disminución del riesgo de cáncer de los ovarios y del útero.	Buena inversión financiera, permite la espontaneidad, puede durar hasta 5 años.
Desventajas y riesgos a la salud	Puede causar náusea y vómitos si se usan píldoras anticonceptivas regulares para la EC (este efecto secundario no es muy probable con el Plan B). No protegen en contra del VIH/ITSs. (Virus de la inmunodeficiencia humana/Infecciones Transmitidas sexualmente).	Se debe tomar a diario. Puede causar náusea, delicadeza en los senos, aumentos o disminuciones de peso, retención de agua, aumento de la presión sanguínea, cambios de humor, dolores de cabeza. Posible reducción en la efectividad con antibióticos, barbitúricos. Puede aumentar la probabilidad de cáncer del seno. No protege en contra del VIH/ITSs.	Puede causar náusea, delicadeza en los senos, aumentos o disminuciones de peso, retención de agua, aumento de la presión sanguínea, cambios de humor, dolores de cabeza. Posible reducción en la efectividad con antibióticos, barbitúricos. Puede irritar los lentes de contacto. Puede aumentar la probabilidad de cáncer del seno. No protege en contra del VIH/ITSs.	Puede causar náusea, delicadeza en los senos, aumentos o disminuciones de peso, retención de agua, aumento de la presión sanguínea, cambios de humor, dolores de cabeza. Posible reducción en la efectividad con antibióticos, barbitúricos. Puede aumentar la probabilidad de cáncer del seno. No protege en contra del VIH/ITSs.	Causa pérdida de la densidad mineral ósea y riesgos de osteoporosis – No se recomienda para uso a largo plazo o para mujeres muy jóvenes. Frecuentemente causa aumento de peso. Puede causar sangrado irregular, pérdida del apetito sexual, acné, pérdida del pelo, cambios de humor, depresión, nerviosismo, dolores de cabeza. Puede tomar mucho tiempo lograr embarazarse después de la última inyección. Puede aumentar la probabilidad de cáncer del seno. No protege en contra del VIH/ITSs	Puede causar sangrado irregular o los períodos pueden cesar. No protege en contra del VIH/ITSs.
Comentarios adicionales	Son más efectivas cuando se usa en cuanto antes después de tener relaciones sexuales sin protección. No están diseñadas para usarse frecuentemente o regularmente. No afectan un embarazo existente.	No se recomienda para fumadoras de más de 35 años con cualquier historial de ataque al corazón o derrame, dolor de pecho, coágulos de sangre, enfermedad de la vesícula biliar, cáncer, enfermedad del hígado, o presión alta de la sangre. Algunos tipos se pueden usar como Píldoras de la Mañana Siguiente	No se recomienda para fumadoras de más de 35 años con cualquier historial de ataque al corazón o derrame, dolor de pecho, coágulos de sangre, enfermedad de la vesícula biliar, cáncer, enfermedad del hígado, o presión alta de la sangre. Menos efectivo para las mujeres de más de 198 libras.	No se recomienda para fumadoras de más de 35 años con cualquier historial de ataque al corazón o derrame, dolor de pecho, coágulos de sangre, enfermedad de la vesícula biliar, cáncer, enfermedad del hígado, o presión alta de la sangre. Un tamaño se ajusta a todas. Más pequeño que los anillos del condón femenino.	Casi todas las mujeres experimentan cambios menstruales. Requiere 4 visitas a la clínica todos los años. Las fumadoras de más de 35 años de edad pueden usarla porque no contiene estrógeno, sino solamente progestina.	Las relaciones mutuamente monógamas reducen la posibilidad de infección uterina. Verificar mensualmente usando un dedo para palpar el hilo que sale del cuello del útero y asegurarse de que el dispositivo esté en su lugar.

Tabla de comparación de métodos de control de la natalidad (Birth Control Comparison Chart)

	Cubierta cervical	Diafragma (usado con jalea o crema)	Espermicidas en forma de espuma, crema, gelatina, supositorio, telilla, esponja	Condón femenino	Condón masculino	Retirarse - Salirse	Abstinencia	Conciencia de la fertilidad	Esterilización
Ventajas	Buena inversión financiera. Se puede colocar en su lugar hasta 48 horas antes de tener relaciones sexuales, permite la espontaneidad. Sólo es necesario aplicar espermicida una vez, incluso si repite el acto sexual. Pequeño, fácil del portar.	Buena inversión financiera. Fácil de portar. Cómodo. Puede ponerse hasta 2 horas antes de tener relaciones sexuales. Varios estilos disponibles, la clínica le ayudará a hallar uno.	Se puede comprar fácilmente en supermercados o farmacias. La lubricación puede aumentar el placer.	Obstruye las ITSs (Infecciones Transmitidas sexualmente) y el VIH (Virus de inmunodeficiencia humana). Puede ser insertado 8 horas antes de las relaciones sexuales. Las personas con alergias al látex pueden utilizarlos.	Los que son de látex o poliuretano obstruyen las ITSs (Infecciones Transmitidas sexualmente) y el VIH (Virus de inmunodeficiencia humana). Muy efectivos en prevenir el embarazo cuando se usan con espermicidas. Baratos.	Fáciles de obtener, sin costo, sin hormonas. Puede aumentar la comunicación entre las parejas.	Siempre disponible, sin costo, sin hormonas, promueve la comunicación entre las parejas.	No hay riesgos de salud o efectos secundarios. Aumenta el conocimiento y la conciencia del cuerpo de la mujer. Puede aumentar la comunicación y la cooperación entre las parejas.	Permanente. Sin químicos o dispositivos que poner o quitar antes y después de tener relaciones sexuales, permite la espontaneidad. Femenina: Efectiva inmediatamente.
Desventajas y riesgos a la salud	Puede interrumpir la estimulación erótica si no se ha insertado aún. Puede ser difícil insertarlo o quitarlo. Puede ser dislocado durante el acto sexual. Algunas mujeres tienen alergia al espermicida. Necesita una nueva talla después de dar a luz. Menos fiable si ha dado a luz anteriormente.	Puede emplastar, puede interrumpir la estimulación erótica. Puede aumentar el riesgo de infecciones de la vejiga, y algunas mujeres tienen alergia al espermicida. El espermicida no sabe bueno. Pedirle a su profesional médico en la clínica que le vuelva a medir la talla si pierde o gana más de 15 libras.	Puede emplastar, puede interrumpir la estimulación erótica. No sabe bueno. Posible reacción alérgica o irritación vaginal. Cuando se usan frecuentemente, los espermicidas pueden irritar la vagina, lo cual aumenta la susceptibilidad al VIH/ITSs.	Abultado. Cruje. Puede ser torpe usarlo al principio, pero se hace más fácil según pasa el tiempo. Se necesita lubricante adicional.	Puede disminuir la sensación para el hombre. La interrupción puede causar la pérdida de la erección. Posible alergia al látex. Los condones de corderina o membrana 'natural' no protegen en contra del VIH/ITSs.	Incluso los espermias fuera de la vagina en la vulva pueden recorrer adentro y causar el embarazo. Las drogas, el alcohol, la edad temprana o la falta de experiencia sexual pueden reducir la efectividad. No protegen en contra del VIH/ITSs.	Puede ser difícil abstenerse por períodos largos de tiempo, puede ser difícil obtener la cooperación de la pareja. El sexo oral y el uso de juguetes sexuales no protegen en contra del VIH/ITSs a menos que se use una barrera, tal como un condón o represa dental.	La conciencia de la fertilidad no es sencilla. Aprender a llevarla toma tiempo y esfuerzo. La efectividad depende de estar pendiente consistentemente. Requiere un compromiso diario y auto control. No protege en contra del VIH/ITSs.	No protege en contra del VIH/ITSs. No es reversible. Posible arrepentimiento. Masculina: No es efectiva hasta por lo menos 20 eyaculaciones después de la cirugía. Ver un doctor para la prueba de esperma antes de fiarse de este método.
Comentarios adicionales	Es menos probable que cause infecciones de la vejiga que el diafragma. No se recomienda si ha tenido síndrome de shock tóxico. La efectividad aumenta con los buenos conocimientos y con apoyo para colocar la cubierta en su posición sobre el cuello del útero. Puede ofrecer alguna protección en contra del VIH y algunas ITSs.	No se recomienda si ha tenido síndrome de shock tóxico. Puede ofrecer alguna protección en contra del VIH y algunas ITSs.	No se debe duchar internamente por al menos 8 horas. Evitar no tener suficiente en el envase manteniendo cantidades adicionales disponibles. La irritabilidad varía, los tipos que usan espuma pueden irritar más que una membrilla o crema.	Protección en contra del VIH controlada por la mujer. Con la práctica, puede ser muy fácil de usar. Anillo externo puede causar dolor o placer a uno o ambos miembros de la pareja. Los hombres usualmente reportan que no hay reducción en la sensación al compararse con el condón masculino.	No usar con lubricantes con base de petróleo (aceite), tales como la vaselina, el aceite de bebé, o la crema para el cutis. Usar de forma creativa y festiva para mantener la excitación erótica y fomentar el uso continuo.	Una de las pocas opciones para los hombres. Un hombre que esté dispuesto a ejercer control sobre sí mismo muestra respeto por el deseo de la mujer de embarazarse.	Cómo método de control de la natalidad, la abstinencia no necesariamente quiere decir desistir del placer sexual. La exploración de sentimientos sensuales y sexuales, mientras se evitan actividades que pueden causar el embarazo, puede llevar a más satisfacción sexual.	Solamente es eficaz si la mujer tiene ciclos regulares. La involucración activa de la pareja masculina aumenta grandemente la efectividad. Usar cuentas para el ciclo puede ayudarle a mantenerse al tanto de este.	Excelente si no quiere reproducir. Permanente. Es posible que a los jóvenes sin hijos se les haga difícil hallar a un médico que les efectúe la esterilización.

Escoger un método anticonceptivo (de control de la natalidad) es una decisión importante. La tabla a continuación puede ayudarle a contestar sus preguntas, tales como:

¿Cómo lo uso?	¿Cómo funciona?
¿Cuán efectivo es?	¿Cómo afecta a mi pareja?
¿Tiene efectos secundarios?	¿Dónde lo obtengo?
¿Qué hago si no funciona?	¿Tendré que usarlo todas las veces?
¿Cuán importante es para mí prevenir el embarazo y las enfermedades?	

Las mujeres pueden optar por diferentes métodos anticonceptivos en diferentes etapas de su vida. Los distintos métodos afectan a las mujeres de manera individual y diferente. Ningún método es el mejor para todas. Utilice esta tabla para comparar métodos y hallar opciones de anticonceptivos que concuerden con sus necesidades de salud y estilo de vida.

Pídale a su proveedor médico más detalles acerca de marcas específicas o hágale cualquier otra pregunta que tenga.

El uso de los anticonceptivos

El uso correcto de los anticonceptivos es importante para prevenir el embarazo. El uso simultáneo de dos métodos reduce el riesgo. Por ejemplo, puede estar tomando la píldora y usar un condón, usar un condón masculino y una cubierta cervical, espermicida y un condón masculino, o retirarse y espermicida.

Píldoras Anticonceptivas de Emergencia (Emergency Contraception o EC) = Píldora de la Mañana Siguiente

Puede prevenir el embarazo **después de tener** relaciones sexuales si usa la Píldora de la Mañana Siguiente (*Emergency Contraception* o *EC*). Llame al 1-888-NOT-2-LATE o visite el sitio web: www.not-2-late.com para hallar un lugar cercano a usted. No es demasiado tarde para corregir un error, y entonces puede planificar su método anticonceptivo para la próxima vez. En el estado de Washington, puede recurrir directamente a una farmacia sin tener que obtener una receta de un doctor de antemano.

*La efectividad

La efectividad se define como el índice de embarazo por cada 1,000 mujeres durante un período de un año. Por ejemplo, si un método es 99.5% efectivo, entonces por término medio, de 1,000 mujeres cinco saldrán embarazadas en un año. Para cada método anticonceptivo, se proveen dos índices. El índice más bajo se basa en el uso "típico". El índice más alto es cuando el método se usa correcta y consistentemente (uso "perfecto"). En comparación, 85% de las mujeres saldrán embarazadas en un año si no usan anticonceptivos. Los índices provienen de un libro llamado *Contraceptive Technology* publicado en el 2004.

El índice de efectividad de las Píldoras Anticonceptivas de Emergencia es diferente a los otros porque su índice tiene que ver con reducir el riesgo del embarazo una sola vez, en lugar de durante el transcurso de un año. La efectividad de las Píldoras Anticonceptivas de Emergencia disminuye según aumenta el tiempo entre las relaciones sexuales y tomarlas.

La prevención del VIH/SIDA o de las Infecciones Transmitidas Sexualmente

Para prevenir la difusión de infecciones transmitidas sexualmente (ITS), incluyendo el VIH/SIDA, las parejas deben usar una barrera (condón femenino o masculino, represa dental o tela de plástico) para prevenir que secreciones vaginales, de sangre o de semen pasen de una pareja a otra durante el sexo vaginal, anal, u oral.

Aborto

Si los anticonceptivos no funcionan y ocurre un embarazo, tiene usted tres opciones: criar, la adopción o abortar. El aborto no afecta la habilidad de una mujer de salir embarazada en el futuro.

Dar el pecho

Cuando una mujer está dando el pecho exclusivamente (no está dando ni fórmula ni comida de bebé) con las comidas no más de 4-6 horas aparte Y ADEMÁS su bebé tiene menos de 6 meses Y ADEMÁS sus períodos no han vuelto después de dar a luz, dar el pecho es 98%-99% efectivo como método anticonceptivo. Si una mujer está dando el pecho, es posible que desee evitar métodos hormonales que pudieran pasarle hormonas a su bebé a través de la leche materna.

Servicios de salud ofrecidos en las Cedar River Clinics:

- Abortos de primer y segundo trimestre
- Aborto médico (La Píldora del Aborto)
- Exámenes y tratamiento para Infecciones Transmitidas Sexualmente
- Métodos anticonceptivos
- Exámenes de Mujer Sana

Para obtener más copias de esta tabla, o para hojas de información detallada sobre cada método, favor de ponerse en contacto con:

Cedar River Clinics – Tacoma, Renton, Yakima, WA, USA

800-572-4223

www.CedarRiverClinics.org

www.FWHC.org

www.Birth-Control-Comparison.info

Publicado en abril del 2005 con fondos del Labor Foundation.