

Su Salud Sexual



Salud de la mujer



Relaciones



Anticonceptivos



Salud del hombre



ITS



Embarazo



Cuanto más informado esté sobre su salud reproductiva y sexual, es más probable que tome decisiones saludables. Las relaciones respetuosas y positivas son importantes para su bienestar sexual. En las siguientes páginas encontrará información sobre los métodos anticonceptivos, el embarazo y las infecciones de transmisión sexual. Este folleto no sustituye las recomendaciones de un profesional de cuidados de la salud; es muy importante hablar con su proveedor de atención médica sobre cualquier pregunta que tenga acerca de su salud sexual. Para obtener más información sobre cómo hablar con su pareja, amigos, familiares y proveedor de atención médica sobre la salud y bienestar sexual, visite www.beforeplay.org/es/.

¿Qué es la planificación familiar?

La planificación familiar consiste en decidir si desea tener un hijo, independientemente de haber tenido un bebé o no. Prevenir un embarazo no deseado o planificar el momento adecuado para tener un bebé, lo ponen en control de su salud sexual. La planificación familiar le permite:

- Prevenir un embarazo no deseado
- Tener un embarazo saludable y planificado solo cuando usted se sienta preparado(a) para ser padre/madre
- Tener hijos solo cuando usted y su pareja se sientan listos
- Disminuir el estrés en sus relaciones sexuales
- Alcanzar sus metas de educación y carrera al prevenir un embarazo no deseado



¿Qué son las clínicas de planificación familiar?

Las clínicas de planificación familiar ofrecen servicios confidenciales para proteger su salud y bienestar sexual, lo cual incluye:

- Asesoramiento sobre el método anticonceptivo adecuado para usted
- Pruebas de embarazo y derivaciones a los proveedores de atención médica
- Exámenes de salud sexual masculina y femenina
- Pruebas de Papanicolaou (una prueba de detección para el cáncer de cuello uterino)
- Pruebas para infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Consejos sobre la planificación de un embarazo saludable
- Información sobre la infertilidad y la derivación a un proveedor de atención médica, en caso de ser necesario

No se requiere un examen físico para comenzar a utilizar la mayoría de los métodos anticonceptivos.



¿Cuánto cuestan los servicios de planificación familiar?

Muchas clínicas de planificación familiar ofrecen métodos anticonceptivos, pruebas de ITS y otros servicios gratuitos, o a bajo costo, dependiendo de cuánto dinero gana.

¿Dónde puedo encontrar una clínica de planificación familiar?

Para encontrar una clínica que ofrezca servicios gratuitos o de bajo costo, utilice el localizador de clínicas en www.beforeplay.org/es/ y busque la bandera de bajo costo.

¿Qué puedo esperar de una consulta de planificación familiar?

- Se le pedirá que llene unos papeles, que incluye su historial proveedor de atención médica, su ingreso y el tamaño de la familia.
- El personal de la clínica le hablará sobre lo que usted necesite y le brindará información útil acerca de su salud
- Es probable que se le realice un examen físico
- Es probable que se le realice una prueba de laboratorio



¿Cómo se produce un embarazo?

Una vez que una mujer llega a la pubertad, el óvulo es liberado del ovario una vez al mes. Este proceso se denomina ovulación.

El óvulo se desplaza desde el ovario hasta el útero a través de la trompa de Falopio. Si una mujer tiene relaciones sexuales sin protección durante la ovulación, o incluso unos días antes o después, el espermatozoide del hombre puede fertilizar el óvulo y producir un

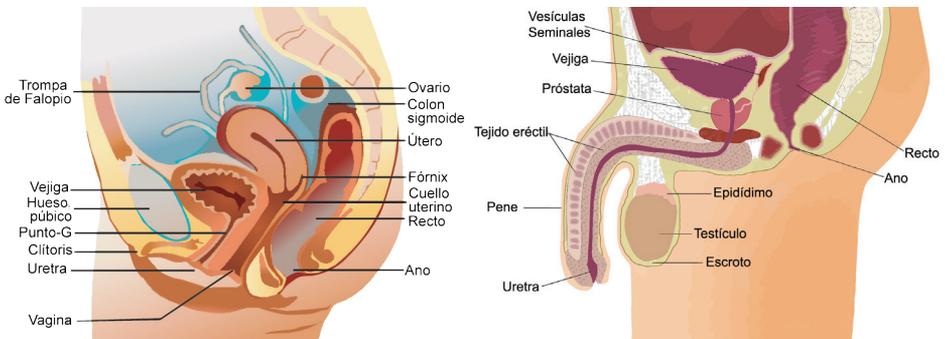
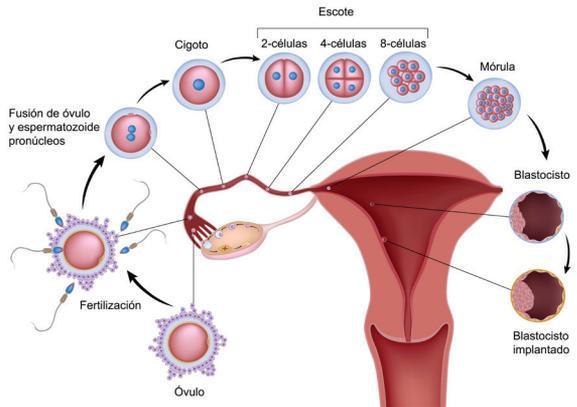
embarazo. Si la fertilización no sucede en un día o dos de la ovulación, el cuerpo liberará el óvulo y el revestimiento del útero al momento en que una mujer tiene su período. Este proceso, llamado menstruación, ocurre generalmente cerca de dos semanas después de la ovulación.

El cuerpo de cada mujer es diferente y es posible que una mujer quede embarazada incluso cuando está en su período, lactando, nunca ha tenido relaciones sexuales antes o acaba de tener un bebé.

Cuando un hombre alcanza la pubertad, los órganos sexuales masculinos comienzan a producir espermatozoides. Los espermatozoides son las células que fertilizan el óvulo de la mujer. Una vez que los espermatozoides son eyaculados, pueden vivir alrededor de 48 a 72 horas. ¡Eso es tres días!

Es importante hablar con su pareja acerca de la planificación familiar y que compartan la responsabilidad. Pueden decidir en conjunto cuáles son las mejores opciones para cada uno de ustedes. Si necesita ayuda para abordar el tema, consulte las sugerencias sobre cómo hablar con su pareja en

<http://beforeplay.org/es/get-talking/>.

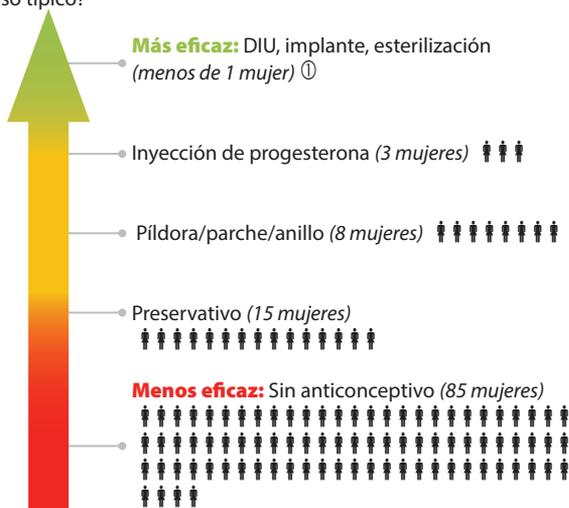


¿Cuáles son los diferentes tipos de métodos anticonceptivos?

El recuadro a continuación, muestra qué tan efectivo, seguro y sencillo es cada uno de los métodos anticonceptivos. Puede usar estos recuadros y hablar con su proveedor de atención médica para decidir qué método es el más adecuado para usted. La abstinencia es cuando una pareja no tiene relaciones sexuales. Es 100% efectiva para prevenir el embarazo si se practica al 100%.

Eficiencia de métodos anticonceptivos

¿Cuántas mujeres de 100 quedan embarazadas en 1 año con el uso típico?



Método anticonceptivo	Cómo usarlo	Beneficios	Cosas a tener en cuenta
MÁS EFICAZ Esterilización femenina	El proveedor de atención médica realiza cortes quirúrgicos u obstruye ductos.	Permanente. Más eficaz.	No es un buen método si considera que desea tener un bebé en el futuro.
Esterilización masculina	El proveedor de atención médica realiza cortes quirúrgicos u obstruye ductos.	Permanente. Más eficaz.	No es un buen método si considera que desea tener un bebé en el futuro.
Implante	El proveedor de atención médica inserta una varilla plástica bajo la piel en la parte interna del brazo.	Dura 3 años. Muy eficaz. No tiene que pensar en el control de la natalidad.	Puede causar sangrado irregular.
DIU — Mirena®	El proveedor de atención médica coloca un dispositivo en forma de T en el útero, que libera una pequeña cantidad de hormona.	Dura 5 años. Muy eficaz. Menstruación ligera o nula. No tiene que pensar en el control de la natalidad.	Puede causar sangrado irregular o manchado o cortar el sangrado.
DIU — ParaGard®	El proveedor de atención médica coloca un dispositivo en forma de T de cobre en el útero.	Dura 10 años. Muy eficaz. No tiene que pensar en el control de la natalidad.	Puede hacer que los periodos sean más pesados. Puede aumentar los cólicos durante el periodo.
DIU, Skyla™	El proveedor de atención médica coloca un dispositivo en forma de T en el útero que libera una cantidad muy pequeña de la hormona.	Dura 3 años. Muy eficaz. No tiene que pensar en el control de la natalidad.	Puede causar sangrado irregular o manchado o cortar el sangrado.

Método anticonceptivo	Cómo usarlo	Beneficios	Cosas a tener en cuenta	
EFICAZ	Inyección de progesterona 	Una inyección cada tres meses.	Pocos periodos o nulo.	Puede causar sangrado irregular o manchado o cortar el sangrado, aumentar de peso o crear una disminución temporal de la densidad ósea.
	Anillo anticonceptivo 	Se coloca el anillo en la vagina una vez al mes.	Períodos más regulares, más ligeros y menos cólicos.	Puede causar dolores de cabeza, tensión mamaria o náuseas. Puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos en las venas.
	Parche anticonceptivo 	Se coloca un parche sobre la piel una vez por semana.	Períodos más regulares, más ligeros y menos cólicos.	Puede causar dolores de cabeza, tensión mamaria o náuseas. Puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos en las venas.
	Píldora 	Se toma una píldora a la misma hora todos los días.	Períodos más regulares, más ligeros y menos cólicos.	Puede causar dolores de cabeza, tensión mamaria o náuseas. Puede aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos en las venas.
	“Mini píldoras” de sólo progestina 	Se toma una píldora a la misma hora todos los días.	Se puede utilizar después del parto y durante la lactancia.	Puede causar sangrado irregular o manchado o cortar el sangrado.
MENOS EFECTIVO	Preservativo masculino o femenino 	Se utiliza cada vez que tenga relaciones sexuales.	Ayuda a proteger contra infecciones de transmisión sexual. Sin hormonas.	Debe usarse cada vez que tenga relaciones sexuales para que sea eficaz. Usar preservativos de látex o poliuretano.
	Diafragma o capuchón cervical 	Se inserta en la vagina antes de tener relaciones sexuales.	Sin hormonas.	Debe usarse cada vez que tenga relaciones sexuales para que sea eficaz.
	Espermicidas 	Se coloca en la vagina antes de tener relaciones sexuales.	Sin hormonas.	Debe usarse cada vez que tenga relaciones sexuales para que sea eficaz. No debe ser utilizado por quienes están en riesgo de VIH.
	Planificación familiar natural 	Consiste en no tener relaciones sexuales o utilizar un método de barrera durante el período fértil de la mujer.	Sin efectos secundarios.	Puede ser difícil determinar el período fértil de la mujer.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre los métodos anticonceptivos?

Para más información sobre los métodos anticonceptivos, visite estos sitios web:
www.beforeplay.org/es/
<http://www.hhs.gov/opa/espanol/salud-reproductiva/index.html>



¿Qué es el anticonceptivo de emergencia?

Si tuvo relaciones sexuales sin protección o se equivocó al usar su método anticonceptivo, el anticonceptivo de emergencia ayuda a reducir las probabilidades de quedar embarazada.

¿Qué tipos de anticonceptivos de emergencia hay disponibles?

Usted puede tomar un anticonceptivo de emergencia en forma de píldora o al insertarse un DIU de cobre. Consulte con su proveedor de atención médica sobre cuán efectivas son estas opciones y sobre los posibles efectos secundarios.

¿Cuándo puedo usar un anticonceptivo de emergencia?

El un anticonceptivo de emergencia puede ser efectivo hasta 120 horas después de tener relaciones sexuales sin protección. **Para obtener mejores resultados, debe ser utilizado tan pronto como sea posible.**

¿Dónde puedo obtener un anticonceptivo de emergencia?

Usted puede obtener un anticonceptivo de emergencia en la mayoría de las clínicas de planificación familiar.

Tanto hombres como mujeres pueden comprar las píldoras anticonceptivas de emergencia, sin prescripción, en la mayoría de las farmacias. Se necesita una receta de su proveedor de atención médica si usted es menor de 15 años de edad.





¿Qué son las infecciones de transmisión sexual (ITS)?

Las ITS son infecciones pasadas a una pareja sexual durante las relaciones sexuales vaginales, anales u orales. Tener una ITS puede aumentar el riesgo de una persona de contraer o propagar el VIH.

Para más información acerca de los síntomas de ITS, pruebas y tratamiento, visite www.beforeplay.org/es/stds/.

¿Cómo sé si tengo una ITS?

Debe realizarse una prueba para saber si tiene una ITS. En muchas ocasiones, no se siente o ve una infección de transmisión sexual, por lo tanto, no se sabe si la tiene. Muchos tienen ITS sin saberlo, por lo que es importante para usted y su pareja a hacerse la prueba.

Se pueden hacer pruebas de clamidia y gonorrea con una muestra de orina o al tomar una muestra con hisopo de la vagina. No necesita un examen para estas pruebas.

¿Dónde puedo realizar las pruebas?

Las clínicas de planificación familiar pueden realizar pruebas para muchas ITS. También puede visitar una clínica de ITS o al proveedor de salud. Si usted tiene una prueba positiva para una ITS, el proveedor de salud puede darle información sobre el tratamiento.

¿Cómo puedo protegerme y a mi pareja contra las ITS?

- Practicar la abstinencia o limitar el número de parejas sexuales que tiene.
- Usar condones cada vez que tenga relaciones sexuales.
- Asegúrese de que usted y su pareja se hayan realizado las pruebas y, si es necesario, los tratamientos.
- Puede conseguir vacunas para el VPH (hasta los 26 años de edad) y la Hepatitis B.



Infecciones de transmisión sexual

Infección	Síntomas	Complicaciones	Efecto en el embarazo	Tratamiento
Clamidia	Generalmente con síntomas leves o ningún síntoma Hombres: secreción, ardor. Mujeres: secreción, ardor, dolor pélvico, sangrado entre períodos.	Infección pélvica. Daños a las trompas de Falopio de la mujer, puede causar infertilidad, embarazo ectópico.	Puede provocar un parto prematuro. La infección puede transmitirse al bebé durante el parto y causar infecciones en los ojos o pulmón del bebé.	Tratamiento con antibióticos.
Gonorrea	Con síntomas leves o ningún síntoma. Ardor, dolor o descarga. Las mujeres pueden sufrir sangrado entre períodos.	Infección pélvica. Daños a las trompas de Falopio de la mujer, puede causar infertilidad, embarazo ectópico. Infección en los testículos de los hombres. Si no es tratado, puede propagarse a la sangre o las articulaciones, lo cual puede ser mortal.	La infección puede transmitirse al bebé durante el parto.	Tratamiento con antibióticos.
Virus del papiloma humano genital (VPH)	La mayoría de las personas no presentan síntomas. Algunos pueden tener verrugas genitales.	Puede presentar cáncer de cuello uterino y los tipos menos comunes de cáncer de la vulva, vagina, pene, ano y la garganta.	En ciertas ocasiones, una mujer puede transmitir VPH a su bebé durante el parto, causando verrugas en la garganta del bebé.	No existe tratamiento para el virus en sí. Las verrugas se pueden eliminar. Las pruebas rutinarias y de seguimiento de Papanicolaou pueden ayudar a prevenir el cáncer cervical. Consulte sobre la vacuna para prevenir la infección de HPV.
Molluscipoxvirus	Pequeños bultos carnosos en los muslos, las nalgas, la ingle y la parte inferior del abdomen. Los bultos pueden irritar.	Personas con VIH/SIDA pueden tener un brote peor.		Los bultos desaparecerán por su cuenta o se pueden quitar.
Vaginosis bacteriana (VB)	No hay síntomas o hay flujo vaginal con olor, ardor y picazón.	A veces puede causar enfermedad pélvica inflamatoria (EPI). Puede aumentar la susceptibilidad de la mujer al VIH. Aumenta la posibilidad de que las mujeres infectadas con VIH puedan transmitírselo a su pareja sexual.	Puede aumentar el riesgo de un parto prematuro o el riesgo de tener un bebé con peso bajo al nacer.	Tratamiento con antibióticos.
Herpes genital (HSV)	No hay síntomas o ampollas dolorosas en los genitales, el recto o la boca (brote). Pueden presentarse síntomas como de gripe con el primer brote.	Puede transmitirse a otras partes del cuerpo si una persona toca las llagas y luego toca otra parte de su cuerpo.	A veces puede conducir al aborto espontáneo o nacimiento prematuro. Puede transmitirse de la madre al bebé y causar una infección mortal en el bebé.	No existe tratamiento para curar la herpes. Los medicamentos antivirales pueden prevenir o reducir los brotes.

Infección	Síntomas	Complicaciones	Efecto en el embarazo	Tratamiento
Tricomoniasis	Sin síntomas o comezón, ardor y flujo.	Puede aumentar el riesgo de contraer otras enfermedades transmitidas sexualmente.	Puede provocar un parto prematuro o un bajo peso en el bebé al nacer.	Tratamiento con antibióticos.
Enfermedad pélvica inflamatoria (EPI) Infección del útero, las trompas de Falopio y otros órganos pélvicos	Dolor abdominal inferior leve o grave. Descarga vaginal anormal, relaciones sexuales dolorosas, sangrado irregular, fiebre.	Daños a las trompas de Falopio que pueden causar infertilidad y riesgo en el embarazo. Dolor pélvico crónico.	Infección grave para la madre y el bebé.	Tratamiento con antibióticos. Mujeres con PID grave pueden necesitar ser hospitalizadas.
Hepatitis B	Una enfermedad contagiosa del hígado con síntomas desde una enfermedad leve, que dura unas semanas, a una enfermedad grave y permanente.	Enfermedad hepática grave.	Puede transmitir la infección al bebé.	No existe tratamiento que cure el virus que causa la Hepatitis B. Consultar sobre la vacuna para prevenir la Hepatitis B.
Sífilis	Primeros síntomas de la etapa: úlcera única o múltiples sin dolor donde la sífilis entró en el cuerpo. Si no recibe tratamiento, los síntomas de la segunda etapa incluyen erupciones en la piel o llagas en la boca, la vagina o el ano. Estos síntomas desaparecen por su cuenta, pero la infección no desaparece sin tratamiento.	Problemas de salud graves que afectan a órganos internos como el cerebro, corazón, hígado y huesos si no son tratados. Puede llevar a la muerte.	Puede infectar al bebé en el útero y causar problemas graves o la muerte.	Tratamiento con antibióticos.
Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)	Al principio de la infección, puede no tener ningún síntoma. Unas pocas semanas, a tres meses, después de contraer el VIH, los síntomas pueden incluir síntomas como de gripe como fiebre y escalofríos, salpullidos, sudores nocturnos, dolores musculares, dolor de garganta y ganglios linfáticos. Los síntomas pueden desaparecer y no repetirse durante 10 años o más.	Los síntomas del síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) incluyen fatiga, diarrea, náuseas, vómitos, fiebre, escalofríos, sudores nocturnos, síndrome consuntivo. Puede llevar a la muerte.	El VIH puede transmitirse al bebé durante el embarazo, parto y lactancia. El riesgo de transmitir la infección al bebé puede reducirse con tratamiento antivirico, cesárea y no amamantar.	No hay ningún tratamiento que cure el virus que causa el VIH/SIDA. Hay medicamentos disponibles para controlar la infección.

¿Dónde puedo encontrar más información acerca de las ITS?

<http://www.cdc.gov/std/spanish/default.htm>

<http://beforeplay.org/es/stds/>

Exámenes pélvicos y pruebas de Papanicolaou

Las pruebas de Papanicolaou evalúan las células del cuello uterino. Esta puede demostrar cambios que pueden ser señales de cáncer previo o cáncer del cuello uterino. El VPH, una infección viral común, causa la mayoría de cánceres o cánceres previos cervicales. Las mujeres deben realizar una prueba de Papanicolaou en una clínica de planificación familiar. La prueba puede detectar un problema a tiempo, cuando es más fácil de curar. Una prueba de Papanicolaou se realiza como parte de un examen pélvico. Las mujeres deben realizar las pruebas de rutina de Papanicolaou cada tres años, a partir de 21 años de edad. Las mujeres de 30 años o más, tienen la opción de una prueba de Papanicolaou cada 5 años si se hacen un examen de VPH al mismo tiempo.

Examen de mama

Un examen de mama busca señales para detectar cáncer, como un bulto, en el pecho. El proveedor de atención médica puede decirle cuántas veces debe hacer un examen de mama en la clínica.

Las mujeres deben ser conscientes de los cambios en sus pechos y deben consultar con su proveedor de atención médica sobre los cambios como un bulto, enrojecimiento u hoyuelos de la piel, secreción anormal del pezón o retracción del pezón (el pezón se vuelve hacia adentro). Las mujeres deben examinar sus propios senos. El proveedor de atención médica puede explicar los beneficios y los límites del autoexamen de mamas y cómo realizar un autoexamen de mamas.

Una mamografía es una radiografía del seno para buscar cáncer. El proveedor de atención médica puede explicar los beneficios y los límites de una mamografía y a qué edad se comienza a realizar mamografías regulares de detección.



Examen testicular

Un examen testicular busca signos de cáncer (generalmente un bulto) en los testículos. El cáncer testicular es una de las formas más comunes de cáncer para hombres menores de 40 años. Los hombres pueden someterse a un examen testicular como parte de un examen de rutina en una clínica de planificación familiar. El proveedor de atención médica puede indicarle cómo hacer un autoexamen testicular.

Planificación del embarazo — ¿desea quedar embarazada, ahora o en el futuro?

Usted y su bebé pueden beneficiarse de la buena salud antes del embarazo. Los hábitos saludables pueden ayudar a una mujer a tener un embarazo saludable y un bebé sano. También es importante para los hombres estén saludables antes de procrear un bebé. Para más información acerca de cómo planear el embarazo, visite:

<http://beforeplay.org/es/overview/pregnancy/>
<http://www.cdc.gov/preconception/spanish/overview.html>

Consejos para una vida sana y un bebé sano

Hombres y mujeres deben procurar alcanzar y mantener un peso saludable antes y durante el embarazo.

Vacunas

Asegúrese de estar al día con sus vacunas antes del embarazo. Se recomienda una vacuna contra la gripe, cada año, desde los 6 meses de edad y mayores. Asegúrese de que sus otras vacunas estén al día, para no contraer infecciones como rubéola (sarampión alemán), la varicela y la tos ferina. Ciertas vacunas como sarampión, paperas y rubéola (MMR), varicela y vacuna contra la gripe en aerosol nasal, son vacunas vivas y no deben ser administradas durante el embarazo. Si una mujer adquiere estas vacunas, debe preguntar cuánto tiempo debe esperar antes de estar embarazada.





Alimentación saludable

Visite la página web de Choose My Plate para consejos sobre alimentación sana:

<http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html>. Coma muchas frutas,

vegetales y granos enteros. Beba agua en vez de bebidas azucaradas. Limite la comida chatarra y la comida rápida.

El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir defectos congénitos de la columna vertebral y el cerebro de un bebé. Una mujer debe recibir 400 microgramos de ácido fólico cada día, incluso si no planea un embarazo en un futuro próximo. La forma más fácil de obtener ácido fólico es tomar un multivitamínico todos los días. Las buenas opciones de alimentación incluyen panes de grano entero y cereales, vegetales, frijoles y frutas cítricas, como naranjas o toronjas.

Actividad física

La actividad física es importante. Realice al menos dos horas de actividad física moderada; o una hora y 15 minutos de actividad física vigorosa; cada semana.

También realice ejercicios de fortalecimiento muscular dos días cada semana. Puede dividir las actividades en periodos más cortos a lo largo del día. Siempre y cuando se esfuerce,

durante su actividad, de forma moderada o vigorosa por al menos 10 minutos cada vez.

Visite el CDC en <http://www.cdc.gov/spanish/temas/vida.html>

o a la Asociación del corazón de Estados Unidos en

http://es.heart.org/dheart/HEARTORG/GettingHealthy/How-Can-Physical-Activity-Become-a-Way-of-Life_UCM_308998_Article.jsp para obtener información sobre la actividad física.



Tabaco, alcohol y drogas

El tabaco, el alcohol y las drogas son perjudiciales durante el embarazo. Deje de usar estas sustancias antes de un embarazo. Hay ayuda disponible si le es difícil dejar de fumar, beber o consumir drogas. El proveedor de salud puede darle información y recursos en su comunidad.

Visite <http://www.cdc.gov/spanish/prevencion/alcohol.html>, <http://www.cdc.gov/tobacco/>, <http://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>, <http://findtreatment.samhsa.gov/> o llame al 1-800-662-4357, <https://www.coquitline.org/> o llame al 1-800-784-8669 para obtener más información.

Abuso y violencia

Obtenga ayuda contra la violencia. Si alguien es violento contra usted o si usted es violento hacia los demás, hay ayuda disponible en su comunidad. Hable con su proveedor de atención médica.

También puede encontrar información en <http://www.ccadv.org/>, <http://www.cdc.gov/reproductivehealth/violance/index.htm> o <http://www.thehotline.org/en-la-linea-nacional-sobre-la-violencia-domestica/>.

El contenido en este folleto se basa en la información de los centros para el Control de enfermedades y prevención y de otros recursos de confianza.

Fue desarrollado, en parte, con fondos federales de la subvención de la Oficina de asuntos de la población FPHPA 080079.

