

la guía

contenido

- 4** bienvenidos
- 5** sexo
- 6** consentimiento
- 7** sistemas reproductores
- 8** como ocurre el embarazo
- 9** anticoncepción de emergencia
- 11** ITS
- 13** condón externo
- 15** condón interno

- 17** barrera bucal
- 19** anticoncepción
- 22** pruebas de embarazo
- 23** cómo buscar una clínica
- 24** opciones de embarazo
- 26** recursos adicionales

¡Hola!

Gracias por confiar en Every Body Texas para información acerca de tu anticonceptivo de emergencia. Tú eres la encargada de tomar tus decisiones sobre salud sexual y reproductiva, y nosotros te apoyamos. El contenido de este estuche y del guía tienen como objetivo brindarte apoyo al tomar las decisiones que te parezcan adecuadas.

Este guía es breve y suficientemente pequeño como para caber en tu cartera, bolso, o bolsillo trasero, por lo tanto puedes tener preguntas después de leerlo. Puedes encontrar más información en nuestro sitio web:

www.everybodytexas.org.

También puedes acudir a una clínica del Título X cercana a ti para recibir atención de bajo costo o gratuita. Consulta la **página 23** para obtener información sobre el Título X y cómo encontrar una clínica.

¡Lo tienes!

Every Body Texas

El sexo es natural. El sexo es normal. El sexo debe sentirse bien.

No hay una edad adecuada para tener relaciones sexuales. Depende de cuándo te sientas **preparado, cómodo** y tengas un **acuerdo consensuado y comprensión** de lo que va a suceder.

El sexo es lo que tú quieres que sea. Muchas personas piensan en el sexo únicamente como el coito vaginal. Sin embargo, el sexo también significa besar, tocar partes íntimas con las manos, la boca o los genitales, así como el sexo vaginal o anal.

La masturbación es normal y muy común para personas de todos los géneros. No hay vergüenza en complacerte a ti mismo. De hecho, la masturbación puede ayudarte a **conocer mejor tu cuerpo, sentirte más cómodo con tu sexualidad** y aprender lo que es **placentero para ti**, ya que cada persona tiene diferentes preferencias sexuales.

Encuentra más información sobre el sexo y la masturbación aquí:

www.scarleteen.com/article/advice/whats_sex



¿Qué significa consentimiento?

consentimiento

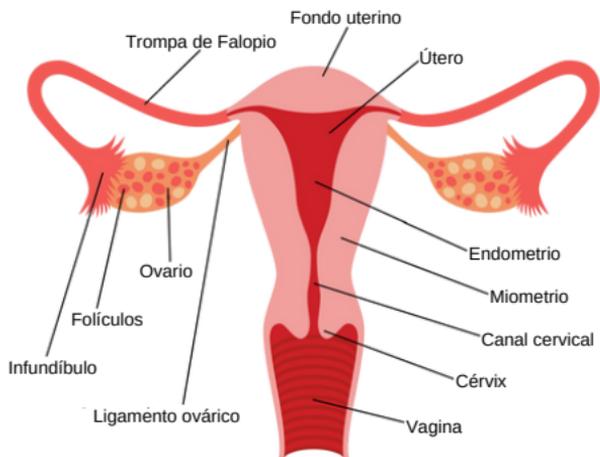
El consentimiento es un acuerdo consciente, voluntario, mutuo y entusiasta para participar en actividades sexuales. Cada persona debe estar plenamente consciente, igualmente libre de coerción, comunicarse claramente y ser sincera en sus deseos.

El consentimiento requiere una mente clara y coherente para tomar una decisión. Una persona no puede dar su consentimiento cuando está dormida, inconsciente o incapacitada debido a la influencia de drogas, alcohol o medicamentos.

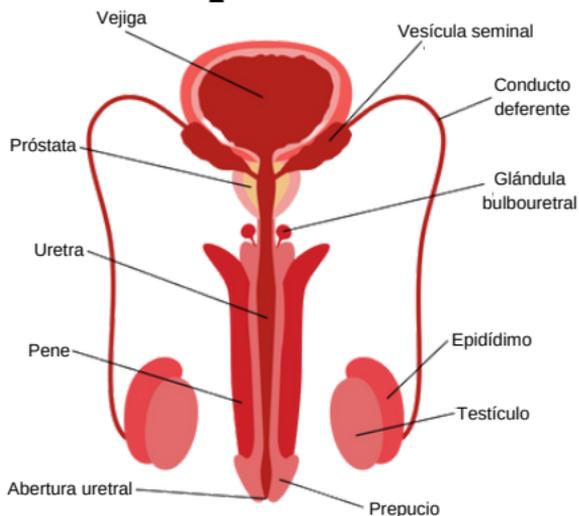
El consentimiento se basa en una comprensión completa de la naturaleza y el alcance de la actividad sexual que se está considerando. Necesitas consentimiento para cualquier tipo de contacto físico o actividad sexual, como abrazar, besar y cualquier actividad sexual con penetración o sin penetración.

El consentimiento puede ser revocado en cualquier momento. Esto significa que incluso si diste consentimiento, si en algún momento deseas detenerte por cualquier motivo, tienes derecho a cambiar de opinión y dejar de participar en el contacto físico y / o la actividad sexual.

Sistema reproductor femenino



Sistema reproductor masculino



Si bien estamos usando los términos "masculino" y "femenino" aquí, también reconocemos que otras personas pueden referirse a los sistemas reproductores como "sistemas internos" y "sistemas externos".



Para que ocurra un embarazo, un espermatozoide necesita encontrarse con un óvulo.

Durante la ovulación, una persona que menstrúa liberará un óvulo de sus ovarios. Este óvulo luego se desplaza hacia las trompas de Falopio, donde permanecerá durante aproximadamente **24 horas**.

Si el óvulo no es fertilizado por el espermatozoide, se descompondrá junto con el revestimiento uterino durante su próximo período. **Si el óvulo es fertilizado por el espermatozoide**, viajará desde la trompa de Falopio hasta el útero y se **implantará en el revestimiento uterino**.

El embarazo se define por la implantación del óvulo fertilizado en el revestimiento del útero. Por lo general, toma de **2 a 3 semanas** para que la implantación termine y para que una prueba de embarazo dé positivo.

El uso de anticonceptivos reduce sus posibilidades de embarazo, pero siempre existe un **bajo riesgo** de embarazo durante las relaciones sexuales con PV (penetración vaginal).



El uso de la anticoncepción de emergencia (AE) para prevenir el embarazo es normal y seguro.

El AE que contiene este estuche puede utilizarse **hasta 72 horas (3 días) después de haber tenido relaciones sexuales** o de haber fallado un método anticonceptivo (como la rotura de un condón o el olvido de tu píldora). El AE es más eficaz antes se tome.

Muchas personas no experimentan ningún efecto secundario. Si experimentas efectos secundarios, probablemente desaparecerán después de 24 horas. Para obtener más información sobre los efectos secundarios, consulta el folleto que viene con el AE.

Cómo tomar el AE

Una dosis del AE es un comprimido. Toma el AE lo antes posible después de tener relaciones sexuales sin protección. Si vomitas menos de una hora después de tomar la dosis, puede que quieras tomar otra.

AE y peso corporal

Su peso/IMC (índice de masa corporal) puede influir en la eficacia de AE. Este kit contiene Plan B genérico, que podría ser menos efectivo si pesas más de 165 libras.

La píldora anticonceptiva de emergencia (AE), **ella**[®], es generalmente más efectiva para las personas que pesan más de 165 libras.

El DIU es la única opción de anticoncepción de emergencia cuya eficacia no depende del peso. Para que sea eficaz, un proveedor clínico debe insertar el dispositivo dentro de los 5 días posteriores a la relación sexual sin protección. Las clínicas del Título X en Texas pueden proporcionar DIU como AE (**página 23**).



Escanea con la cámara de tu teléfono inteligente para calcular tu IMC.

ITS

ITS significa "infección de transmisión sexual".



Anteriormente se les conocía como enfermedades de transmisión sexual o ETS, pero "infección" es un término más preciso y menos estigmatizante que "enfermedad".

Algunas de las ITS más comunes incluyen la clamidia y la gonorrea. Las ITS son **muy comunes** y se pueden **tratar fácilmente** con medicamentos en la mayoría de los casos.

Sin tratamiento, las ITS pueden provocar graves problemas de salud a largo plazo. Por eso es **tan importante realizar pruebas de manera regular**.

¡Las pruebas son fáciles, rápidas y, generalmente de bajo costo o gratuitas!

Siempre es una buena idea preguntar a las nuevas parejas cuándo fue la última vez que se hicieron pruebas y usar condones.

Algunas personas no muestran signos de tener una ITS, por lo que es posible que no sepan que tienen una hasta que se hagan la prueba.

La secreción vaginal es **normal** y **varía** a lo largo de las diferentes etapas de tu ciclo hormonal.

Sin embargo, si experimentas un **olor inusual, un color o consistencia diferentes, o llagas o protuberancias inesperadas alrededor de los labios vaginales, el ano o la boca**, consulta a tu **ginecólogo o a un centro de pruebas de bajo costo cerca de ti**. Ellos decidirán sobre las pruebas adecuadas para las ITS, las infecciones por hongos u otras infecciones vaginales curables comunes como la vaginosis bacteriana.

Si tienes un pene y estás experimentando alguna **secreción inusual (goteo) del pene, ardor o picazón, o protuberancias, llagas o ampollas alrededor del pene, el ano o la boca**, debes acudir a tu **urólogo o a un centro de pruebas de bajo costo cerca de ti**.

Usar un **condón interno o externo**, vacunarte contra el VPH y hacerte pruebas **pueden ayudarte (y a tu pareja) a prevenir las ITS**.

Consulta la **página 23** para obtener más información sobre las pruebas y tratamientos de ITS gratuitos o de bajo costo cerca de ti.

Usados correctamente, los condones pueden prevenir un embarazo y/o infecciones de transmisión sexual (ITS). Aunque haya estado usando condones externos durante mucho tiempo, es buena idea verificar su uso correcto. El uso incorrecto del condon puede llevar a que este se rompa, deslice, ose caiga del todo.

qué hacer

USE condón siempre que tenga relaciones sexuales.

COLÓQUESE el condón antes de tener relaciones sexuales.

LEA las instrucciones del paquete y compruebe la fecha de vencimiento.

CERCIÓRESE de que el condón no tenga defectos o roturas.

GUARDE los condones en un lugar fresco y seco.

USE condones de látex o poliuretano.

UTILICE lubricantes a base de agua o silicona para evitar que se rompa.

qué no hacer

NO guarde los condones en su billetera ya que el calor y la fricción los pueden dañar.

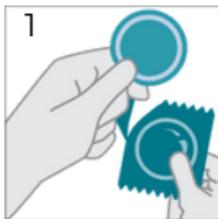
NO utilice nonoxinol-9 (un espermicida), ya que puede provocar irritación.

NO utilice productos a base de aceites, como aceite para bebés, lociones, vaselina o aceite de cocina, ya que pueden romper el condón.

NO use más de un condón a la vez.

NO reutilice el condón.

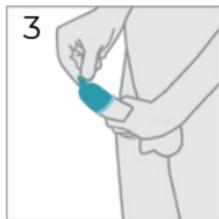
Cómo ponerse y cómo quitarse el condón



1
Abra y retire el condón de su envoltura con cuidado.



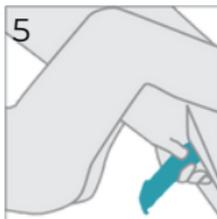
2
Coloque el condón en la cabeza del pene erecto y firme. Si ha tenido la circuncisión, primeroretraiga el prepucio (capullo).



3
Saque el aire que se encuentra en la punta del condón.



4
Desenrolle el condón hasta la base del pene.



5
Al terminar las relaciones sexuales, sostenga el condón desde su base. Luego, retírelo mientras sostiene el condón en el lugar.



6
Retire el condón cuidadosamente y tírelo a la basura.

de "El modo correcto de usar el condón masculino" de the Center for Disease Control and Prevention. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/condomeffectiveness.

Los condones internos son un tipo de anticonceptivo que se inserta en la vagina o el ano antes de tener relaciones sexuales. Protegen contra el embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

qué hacer

USE el condón interno de principio a fin, siempre que tenga relaciones sexuales por vía vaginal.*

LEA las instrucciones del paquete de condones y compruebe la fecha de vencimiento.

COMPRUEBE que el condón no esté roto ni dañado.

USE un lubricante para evitar que el condón se deslice y se rompa.

GUARDE los condones internos a temperatura ambiente.

**El condón interno también se puede usar para tener relaciones sexuales por vía anal.*

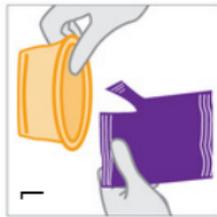
qué no hacer

NO use el condón externo junto con el interno ya que pueden romperse.

NO reutilice el condón interno.

NO deseche los condones internos por el inodoro, ya que pueden obstruirlo.

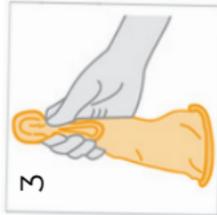
Cómo colocar y retirar el condón interno



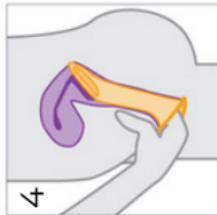
1 Abra y retire con cuidado el condón interno de su envoltura para evitar que se rompa.



2 El anillo interno más grueso, que tiene el extremo cerrado, se coloca dentro de la vagina y mantiene el condón en su sitio. El anillo externo más fino permanece en la parte exterior, cubriendo la abertura vaginal.



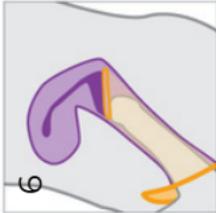
3 Póngase en una posición cómoda. Sostenga el borde externo del condón por el extremo cerrado, apriete ambos bordes del anillo interno con el índice y el pulgar e introdúzcalo en la vagina. Es como insertar un tampón.



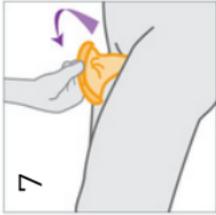
4 Utilice el dedo para empujar el anillo interno tanto como le sea posible – cerca del hueso del pubis. El condón se abrirá por sí mismo sin que usted lo note.



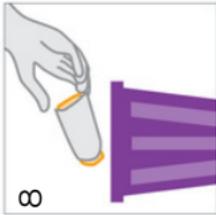
5 Asegúrate de que el condón no esté torcido. El anillo externo más fino debe permanecer en la parte exterior de la vagina.



6 Guíe el pene de su pareja hacia la abertura del condón interno. Detenga el acto sexual si siente que el pene se ha deslizado entre el condón y la pared vaginal o si el anillo externo se introduce en la vagina.



7 Para retirarlo, gire suavemente el anillo externo y saque el condón interno de la vagina.



8 Tire el condón interno a la basura después de usarlo una vez. No lo reutilice.

Las barreras bucales son películas de látex o poliuretano que se usan entre la boca y la vagina o el ano durante el sexo oral. Las barreras bucales listas para usar se pueden comprar en línea.

qué hacer

USE una barrera bucal de látex o poliuretano nueva siempre que tenga sexo oral.

LEA las instrucciones del paquete y verifique la fecha de vencimiento.

COMPRUEBE que el condón no tenga defectos o roturas.

COLÓQUELA antes de tener sexo oral y manténgala en su sitio hasta que termine.

UTILICE lubricantes a base de agua o silicona para evitar que se rompa.

GUARDE las barreras bucales en un lugar fresco y seco.

qué no hacer

NO reutilice la barrera bucal.

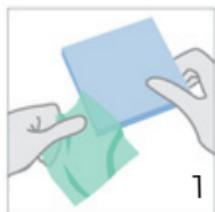
NO estire la barrera bucal ya que puede romperse.

NO utilice nonoxinol-9 (un espermicida), ya que puede provocar irritación.

NO utilice productos a base de aceite, como aceite para bebés, lociones, vaselina o aceite de cocina, ya que pueden dañar o romper la barrera bucal.

NO deseche la barrera bucal por el inodoro, ya que puede obstruirlo.

Cómo usar la barrera bucal



1
Abra y retire con cuidado la barrera bucal de su envoltura.



2
Coloque la barrera bucal de forma tal que cubra la abertura de la vagina o el ano.



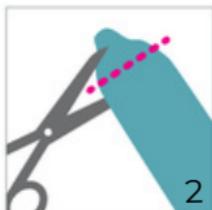
3
Tire la barrera bucal a la basura.

Cómo hacer una barrera bucal con un condón

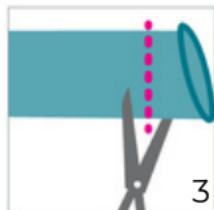
Cerciórese de que el condón es de látex o poliuretano.



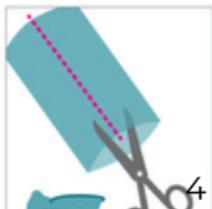
1
Abra con cuidado la envoltura, retire el condón y desenróllelo.



2
Corte la punta del condón.



3
Corte el borde superior del condón.



4
Corte uno de los lados del condón.



5
Colóquelo de forma plana para que cubra la abertura de la vagina o el ano.

de "Cómo usar una barrera bucal para tener sexo oral" de the Center for Disease Control and Prevention. Para obtener más información, visite www.cdc.gov/condomeffectiveness/spanish/Dental-dam-use.html

Cuando se trata de anticoncepción (control de la natalidad) hay muchas opciones. Aquí hay un resumen breve sobre los diferentes tipos de anticonceptivos y cómo funcionan. Puedes comunicarte con una clínica del Título X para conocer más y encontrar un método que mejor funcione para ti (**página 23**).

Métodos hormonales

Dispositivos intrauterinos (DIU)

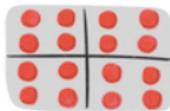


Pequeño dispositivo en forma de T que un médico o enfermera coloca en el útero. El efecto dura entre 5 y 12 años, dependiendo del tipo. La mayoría utilizan hormonas, pero hay una opción sin hormonas (Paragard®). Puedes utilizar un DIU incluso si nunca has estado embarazada.



Implante hormonal

Del tamaño de una cerilla, lo implanta un profesional médico justo debajo de la piel en la parte superior del brazo. Libera hormonas lentamente para evitar que ovules. Dura hasta 4 años.



Píldora

Las píldoras anticonceptivas existen desde hace mucho tiempo y hay muchas opciones. Se toman una vez al día, todos los días. Saltarse las píldoras puede provocar un embarazo inesperado.



Inyección ("Depo")

Inyectada en el brazo cada 3 meses por un trabajador de la salud, la inyección contiene una hormona que impide la liberación de óvulos y espesa el moco cervical, dificultando que los espermatozoides lleguen al óvulo si hay uno.



Anillo

Un pequeño anillo de plástico flexible que libera hormonas que impiden la liberación de óvulos y que se coloca en la vagina. Permanece en la vagina durante 3-4 semanas antes de ser sustituido. También existe un nuevo tipo de anillo (Annovera[®]) que dura hasta 1 año.



Parche

Un pequeña y delgada parche de plástico que se coloca sobre la piel como una calcomanía y libera hormonas en el cuerpo lentamente a través de la piel. Se cambia mensualmente y puede ser colocado en elegir diferentes partes del cuerpo.

Anticoncepción permanente (esterilización)

En el caso de las personas con ovarios, la ligadura cierra o bloquea las trompas de Falopio, impidiendo que el óvulo se encuentre con el espermatozoide. En el caso de las personas con testículos, la vasectomía impide que se liberen espermatozoides. Un proveedor médico puede conversar contigo sobre las opciones de anticoncepción permanente.

Métodos de barrera

Estos métodos ofrecen una barrera que impide los espermatozoides entren en el útero a través del cuello uterino. Estos métodos no utilizan hormonas y deben usarse correctamente cada vez que tengas relaciones sexuales para evitar el embarazo. Encuentra detalles sobre los **condones** en la **página 13**.



Esponjas

Hechas de espuma de plástico. Se usan dentro de la vagina durante las relaciones sexuales y liberan espermicida. Utiliza una nueva cada vez que tengas relaciones sexuales.



Diafragmas

Pequeña copa de silicona de unos pocos centímetros de diámetro, que se introduce en la vagina con espermicida antes de las relaciones sexuales.



Espermicidas

Sustancia química que impide el movimiento de los espermatozoides. Vienen en muchas formas (gel, crema, etc.), se insertan en la vagina antes de las relaciones sexuales.

Métodos basados en el conocimiento de la fertilidad

También llamados planificación familiar natural, los métodos basados en el conocimiento de la fertilidad (FABM, por sus siglas en inglés) se basan en que las usuarias hagan un seguimiento de los ciclos menstruales u otros signos del cuerpo para determinar cuándo son fértiles y evitar las relaciones sexuales sin protección durante ese tiempo. Puedes recibir orientación sobre FABM en una clínica del Título X (**página 23**).

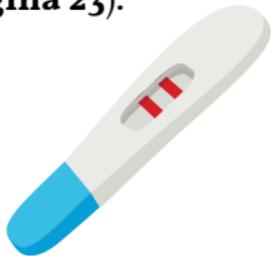
Hay 2 pruebas de embarazo en tu estuche.

Debes esperar al menos 10 días después de haber mantenido relaciones sexuales sin protección para realizar una prueba de embarazo.

Si te la haces demasiado pronto, es posible que no obtengas un resultado preciso. Las pruebas de embarazo son más precisas si esperas a hacértelas hasta unos días después de que esperas la siguiente menstruación.

Sigue las instrucciones incluidas en las pruebas de embarazo de este estuche para asegurarte de que puedas obtener un resultado preciso.

También puedes acudir a una clínica que ofrezca pruebas de embarazo para obtener otra prueba si lo deseas (**página 23**).



Las clínicas del Título X (diez) ofrecen servicios confidenciales de planificación familiar a bajo costo o gratuitos. No te pueden rechazar por no poder pagar. Busca una clínica del Título X cerca de ti escaneando el código QR con tu smartphone.



Los servicios de planificación familiar incluyen



Servicios de anticoncepción, incluida la orientación sobre los objetivos de la vida reproductiva.



Servicios básicos de fertilidad e infertilidad, orientación para lograr el embarazo, servicios de salud antes del embarazo y pruebas de embarazo.



Pruebas y tratamiento para infecciones de transmisión sexual (ITS) como la clamidia y la gonorrea, incluido el VIH/SIDA.



Servicios de salud preventiva como la detección del cáncer de mama y de cuello de útero.

www.everybodytexas.org/find-a-clinic

Las personas que quedan embarazadas pueden elegir diferentes resultados para su embarazo, incluyendo:

- Continuar con el embarazo y criar al niño.
- Continuar con el embarazo y entregar el niño en adopción.
- Interrumpir el embarazo y abortar.

Si quieres hablar con alguien sobre tus opciones, puedes llamar a la línea telefónica de **All Options al 1.888.493.0092**. **All Options** es un "lugar donde todas las opciones, decisiones, experiencias y sentimientos son bienvenidos y respetados, a lo largo de tu jornada." Encuéntralos en línea en all-options.org.

Si una persona embarazada está considerando continuar un embarazo, es importante que comience con la atención prenatal (atención médica necesaria durante el embarazo).

Si no tienen seguro, Texas tiene programas que pueden ayudar a pagar la atención prenatal, escanee el código QR para conocer más opciones para las personas sin seguro.



Los **centros de salud comunitarios**, también llamados FQHC, son clínicas que ofrecen atención médica primaria a todas las personas, independientemente de su capacidad de pago. Muchos ofrecen atención prenatal. findahealthcenter.hrsa.gov

Ahora el **aborto** está prohibido en Texas. Sin embargo, el aborto sigue siendo legal en otros estados. Algunas personas pueden ir a otro estado para recibir atención para aborto. A continuación, hay una lista de organizaciones que ofrecen información y recursos sobre el aborto y cómo acceder a servicios de aborto fuera de Texas.

La **Federación Nacional del Aborto** (NAF, por sus siglas en inglés) proporciona información precisa, consultas confidenciales y derivaciones a proveedores de servicios de aborto de calidad. Llama 1-800-772-9100. prochoice.org

Abortion Finder es una herramienta de búsqueda fácil de usar construida sobre una base de datos de más de 750 proveedores de aborto verificados en todo el país. abortionfinder.org

La **Red Nacional de Fondos para el Aborto** (NNAF, por sus siglas en inglés) conecta a las personas que buscan atención para aborto con organizaciones que pueden apoyar las necesidades financieras y logísticas de la atención para aborto. abortionfunds.org

Jane's Due Process

Jane's Due Process ayuda a los jóvenes en Texas a acceder a servicios de salud sexual y reproductiva. Puedes llamar o enviar un mensaje de texto a su línea directa al 1.866.999.5263.
www.janesdueprocess.org

National Domestic Violence Hotline

Atendido las 24 horas del día por consejeros capacitados que pueden proporcionar asistencia en caso de crisis e información sobre refugios, defensa legal, centros de atención médica y asesoramiento. 1.800.799.7233. www.thehotline.org

Rape, Abuse & Incest National Network

El personal de la línea directa telefónica de RAINN brinda apoyo e información sobre los proveedores de servicios locales en inglés y español. 1.800.656.4673.
www.rainn.org

Loveisrespect

Loveisrespect tiene como objetivo ayudar a los jóvenes a encontrar apoyo y recursos locales si se encuentran en una relación abusiva o poco saludable. 1.866.331.9474. www.loveisrespect.org/personal-safety



www.everybodytexas.org

This publication was supported by the Office of Population Affairs (OPA) of the Department of Health and Human Services under award number FPHPA006401-03. The content is solely the responsibility of the authors and does not necessarily represent the official views of OPA.