

la guía

contenido

- 2** bienvenidos
- 3** anticoncepción de emergencia
- 5** condón masculino
- 7** anticoncepción
- 10** pruebas de embarazo
- 11** para adolescentes
- 12** cómo buscar una clínica
- 13** tus opciones
- 14** recursos para el aborto

¡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 12 para obtener información sobre el Título X y cómo encontrar una clínica.

¡Lo tienes!

Every Body Texas



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

El AE que contiene este estuche (EContra[®]) 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. Si tu IMC es superior a 25, las píldoras de AE de venta libre, como la que contiene tu estuche, pueden ser menos eficaces. La evidencia ha demostrado que tomar 2 píldoras (2 dosis) de este AE es seguro y puede ser más eficaz.

La píldora de AE, **ella**[®], es más eficaz para las personas con un IMC de hasta 34. Este AE requiere la prescripción de un proveedor médico.

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 12**).



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

Usados correctamente, los condones pueden prevenir un embarazo y/o infecciones de transmisión sexual (ITS). Aunque haya estado usando condones masculinos 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 parabebé, 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.

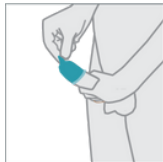
Cómo ponerse y cómo quitarse el condón



Abra y retire el condón de su envoltura con cuidado.



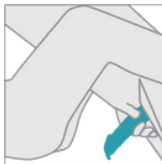
Coloque el condón en la cabeza del pene erecto y firme. Si ha tenido la circuncisión, primeroretraiga el prepucio (capullo).



Saque el aire que se encuentre en la punta del condón.



Desenrolle el condón hasta la base del pene.



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



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.

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 12**).

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 5.



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 12**).

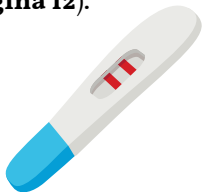
Hay 2 pruebas de embarazo en tu estuche.

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 12**).



¡Toma el control!

Conoce tus derechos.

En Texas, con o sin permiso de los padres, las y los adolescentes menores de los 18 años tienen derecho a:

1

Acceso a métodos anticonceptivos de manera gratuita o de bajo costo en las clínicas de planificación familiar del Título X.

2

Comprar condones y anticonceptivos (Plan B) en cualquier tienda, farmacia, incluso en línea.

3

Hacerse los exámenes detectar las ITS (Infecciones Transmitidas Sexualmente) y obtener tratamiento en cualquier clínica, incluyendo las clínicas gratuitas.

4

Decidir qué hacer si está embarazada: continuar con el embarazo y criar, o elegir la adopción, o tener un aborto.

5

Abortar sin el consentimiento de sus padres a través del proceso de bypass judicial.

¿Tienes preguntas? Llámanos o envíanos un mensaje de texto de manera gratuita al:

866-999-5363

www.janesdueprocess.org

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

Si estás embarazada, tienes opciones. Puedes elegir:

- 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."

Encuétralos en línea en all-options.org.

Si estás pensando en continuar con el embarazo, es importante que inicies la atención prenatal lo antes posible. Si no tienes seguro, Texas tiene programas que pueden ayudarte a pagar la atención prenatal.

Si estás pensando en abortar, puedes hacerlo hasta las 6 semanas de embarazo aproximadamente en Texas y hay muchos recursos para apoyar tu decisión.

El aborto es legal en Texas, pero solo hasta las 6 semanas de embarazo. Si estás más avanzada en tu embarazo, tendrás que viajar a otro estado para abortar.

A continuación hay una lista de organizaciones que pueden ayudarte a pagar el aborto, a viajar para realizarlo y otras necesidades que puedas tener. La mayoría de ellas piden que tengas una cita cuando te pongas en contacto con ellas.

National Abortion Federation

prochoice.org/patients/find-a-provider/

Lilith Fund

Línea directa en español

1.877.355.1461

lilithfund.org

Fund Texas Choice

1.844.900.8908

fundtexaschoice.org

Frontera Fund

Apoyo para las personas que se encuentran en Río Grande Valley o viajando hacia allí para recibir servicios de aborto.

1.956.887.0706

Fronterafundrgv.org

The Bridge Collective

Apoyo de transporte dentro de 100 millas de Austin.

1.512.524.9822

thebridgecollective.org

Jane's Due Process

Apoyo legal para las adolescentes que quieren abortar sin el consentimiento de sus padres. No proporciona financiación para el aborto. Llámanos o envíanos un mensaje de texto

1.866.999.5263

janesdueprocess.org

Texas Equal Access Fund

Text line 1.844.832.3863

Teafund.org

West Fund

Solo financia servicios de aborto en clínicas selectas de Nuevo México y Colorado.

1.915.213.4535

Westfund.org

Buckle Bunnies Fund

Formulario en línea solamente.

bucklebunnies.org



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.