VOLUMEN 10, NÚMERO 7

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#90 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Cómo prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual

Lo que debes saber

NYC Health

Health Bulletin #90: How to Prevent Pregnancy and Sexually Transmitted Infections (Spanish)

Cuáles son las mejores maneras de prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual

1. No tener relaciones sexuales.

- La única manera segura de prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual es evitar tener relaciones sexuales.
- No serás la única persona; más de la mitad de los estudiantes de las escuelas secundarias públicas dicen que no han tenido relaciones sexuales.
- Incluso si algunos de tus amigos tienen relaciones sexuales, no quiere decir que tú debas tenerlas.
- Si uno no está seguro de estar preparado para tener relaciones sexuales, es mejor esperar. Si para la otra persona eres realmente importante, no te presionará.
- Puedes decir "no" ahora aunque antes hayas dicho "sí".

2. Si eres una persona sexualmente activa, usa un método anticonceptivo y *también* condones cada vez que tengas relaciones sexuales.

- Si eres una persona sexualmente activa, o piensas que lo serás pronto, prepárate con un método anticonceptivo y *también* con condones.
- Los métodos anticonceptivos hormonales son casi 100 % eficaces cuando se usan correctamente, y son muy seguros para la mayoría de las adolescentes:
  - Píldoras anticonceptivas ("la píldora")
  - Parche anticonceptivo
  - Anillo vaginal
  - Inyección que dura 3 meses (Depo Provera)
  - Implante que dura hasta 3 años (Implanon)
  - Un DIU (dispositivo intrauterino) que funciona hasta 5 años (Mirena). (También hay un DIU no hormonal de cobre, ParaGuard, que funciona hasta 10 años.)
- Además, usa siempre un condón (consulta BYOC = Trae tu propio condón). Los condones previenen el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, como la clamidia y la gonorrea.

Dónde obtener anticonceptivos

- **Se pueden obtener anticonceptivos a través del proveedor de atención médica, un centro de salud comunitario o una clínica de planificación familiar.**
- **Llama al 311 o visita nyc.gov y busca NYC Teen para averiguar cómo conseguir anticonceptivos gratuitos o a bajo costo, y otros servicios de salud confidenciales.**

BYOC = Trae tu propio condón

- Siempre ten condones disponibles, por las dudas.
- Usa uno cada vez, sin importar qué tipo de anticonceptivos uses.
- Es importante usar condones para el sexo vaginal y *también* anal. (Con el sexo anal se corre un gran riesgo de propagar el VIH.)
- Los condones evitan el embarazo, y *además* protegen contra el VIH y otras infecciones de transmisión sexual, como la clamidia y la gonorrea.
- Es fácil conseguir condones gratis. ¿Cómo?
  - Visita **nyc.gov**, palabra clave: **condones**, o **llama al 311**.
  - Si asistes a una escuela secundaria pública, puedes obtener condones gratuitos en la sala de recursos de la salud. Si la escuela tiene un centro de salud, se pueden conseguir condones gratis allí también.

Los anticonceptivos de emergencia pueden evitar el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección.

Pero debes actuar rápido.

- Los anticonceptivos de emergencia a veces se conocen como la "píldora del día después". Plan B y Next Choice son marcas comunes. Consulta con tu farmacia cuál está disponible. Ambas son eficaces, pero es posible que una cueste menos.
- Los anticonceptivos de emergencia previenen el embarazo después de tener relaciones sexuales sin protección o si el condón se rompe. También se pueden usar después de tener relaciones sexuales por la fuerza (consulta Tú Puedes Decidir).
- Los anticonceptivos de emergencia *no* causan el aborto. Si ya estás embarazada, los anticonceptivos de emergencia no harán efecto.
- Los anticonceptivos de emergencia más comunes, como Plan B y Next Choice, actúan mejor cuando se los toma en el lapso de 72 horas (3 días o menos) de haber tenido relaciones sexuales sin protección. Es posible que funcione hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales.
- Los anticonceptivos de emergencia no son tan eficaces como los métodos anticonceptivos habituales para prevenir embarazos. Si eres una persona sexualmente activa, la mejor manera de prevenir el embarazo es usar un método anticonceptivo habitual y *también* un condón cada vez.

Ten a mano anticonceptivos de emergencia por las dudas.

- Pídele a tu proveedor de atención médica un paquete anticipadamente. Es posible que los necesites si la farmacia o el consultorio del proveedor están cerrados.
- Las clínicas de ETS del Departamento de Salud ofrecen anticonceptivos de emergencia sin costo alguno en el lapso de 72 horas (3 días o menos) de haber tenido relaciones sexuales sin protección. **Llama al 311** para averiguar sobre una clínica cercana.
- Cualquier persona de 17 años o más puede obtener píldoras de emergencia provistas por un farmacéutico sin receta.
- Para conocer la lista de farmacias donde se consiguen anticonceptivos de emergencia, visita **not-2-late.com**. Llama antes de ir para asegurarte de que estén disponibles.
- Las mujeres de 16 años o menos todavía necesitan una receta, pero las leyes están cambiando. Para obtener información actualizada, habla con tu proveedor, visita tu clínica o consulta Más información y ayuda.

Primera Impresión: Abril/mayo de 2009 – **Revisada/Reimpresa:** 12/11

Tu puedes decidir

Tener relaciones sexuales o no tenerlas es tu decisión.

- Si decides tener relaciones sexuales, prepárate con un método anticonceptivo y con condones.
- Tener sexo forzado es una violación, y la violación es un delito.
- Para obtener ayuda y apoyo, llama al 311 o 800-621-HOPE (800-621-4673).
- LLAMA AL 911 SI ESTÁS EN PELIGRO INMEDIATO.

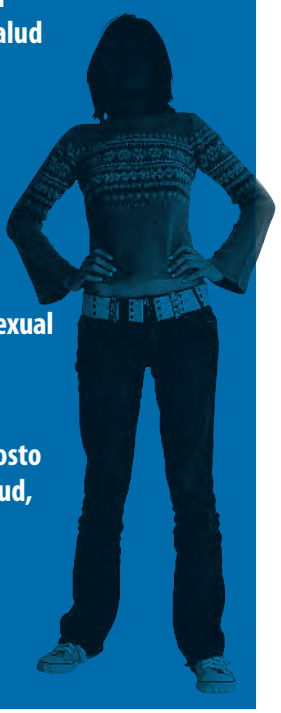
Si quedas embarazada, puedes decidir qué hacer:

Continuar el embarazo, terminarlo con un aborto u optar por la adopción.

Tienes derecho a recibir servicios confidenciales.

Las personas de 17 años o menos tienen un derecho legal en Nueva York a recibir cualquiera de estos servicios de salud sin el permiso o el conocimiento de los padres, tutores u otra persona:

- Métodos anticonceptivos, incluidos los condones
- Anticoncepción de emergencia
- Pruebas de embarazo
- Pruebas de VIH
- Pruebas y tratamiento para infecciones de transmisión sexual
- Atención durante el embarazo
- Aborto



Hay servicios de salud confidenciales gratuitos o a bajo costo disponibles en muchas clínicas, del Departamento de Salud, centros de salud comunitarios y clínicas de planificación familiar. Llama al 311 o visita nyc.gov y busca NYC Teen. Si la escuela tiene un centro de salud, se pueden obtener los servicios allí también.

Hazte la prueba de clamidia

- La clamidia es muy común en la Ciudad de Nueva York, en especial entre los adolescentes.
- Puedes tener clamidia y no saberlo, por eso es importante hacerse la prueba una vez al año y antes de tener relaciones sexuales con una persona por primera vez.
- Para obtener información sobre dónde hacerte la prueba de clamidia y de otras infecciones de transmisión sexual, llama al 311 o visita nyc.gov y busca NYC Teen.

Habla con tus padres

- Trata de hablar abiertamente con tus padres sobre el sexo y otras cosas. Si preguntan, prepárate para responder. Trata de no evitarlos.
- Si sientes que no puedes hablar con tus padres, busca un adulto en quien confíes, como un hermano o hermana mayor, un pariente o un amigo de la familia. También puedes hablar con un consejero o proveedor de atención médica.

Más información y ayuda

Llama al 311 o visita nyc.gov y busca NYC Teen para obtener información y recomendaciones gratis o a bajo costo como:

- Seguro de salud de proveedores de atención médica de tu vecindario
- Métodos anticonceptivos, incluidos los condones
- Anticoncepción de emergencia (también puedes visitar **not-2-late.com**)
- Servicios de aborto
- Asesoramiento y pruebas sobre el VIH, y pruebas y atención para otras infecciones de transmisión sexual
- Servicios para casos de abuso sexual (violación)

Línea directa contra la violencia doméstica de la Ciudad de Nueva York (*New York City Domestic Violence Hotline*): 311 o 800-621-HOPE (800-621-4673)

Para obtener ayuda para la depresión, o los problemas con el alcohol o las drogas: Llama al 311 o LifeNet: 800-LifeNet (800-543-3638), 877-AYUDESE (español) o 877-990-8585 (mandarín, cantonés y coreano)

SIEMPRE LLAMA AL 911 EN CASO DE EMERGENCIA.

LLAME AL 311

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en nyc.gov, palabras clave: Boletines de Salud

Visite nyc.gov/health/email para recibir una suscripción gratuita por correo electrónico.

VOLUMEN 10, NÚMERO 7

Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

#90 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

Departamento de Salud y Salud Mental
de la Ciudad de Nueva York
New York City Department of Health and Mental Hygiene
Gotham Center, 42-09 28th Street
L.I.C., New York 11101-4134

Cómo prevenir el embarazo y las infecciones de transmisión sexual

LLAME AL 311 **Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean emergencias**
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas

Servicios de salud confidenciales gratuitos o de bajo costo
Lee este código con el lector QR de tu smartphone.

HPD592190S – 12.11