VOLUMEN 6, NÚMERO 1

NYC Health

nyc.gov/health

# Boletín de Salud

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

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

# Nueva York, ¡Póntelo!

## NYC CONDOMS. CONSÍGUELOS.

Los condones son gratis. Averigua dónde conseguirlos llamando al 311 o en nyccondom.org

## Los condones evitan el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual

- Usa los condones correctamente y constantemente cuando tengas sexo vaginal, anal y oral. Olvidar usarlos aunque sea una vez aumenta tu riesgo de VIH y de otras enfermedades de transmisión sexual (ETS).
- Los condones son especialmente importantes si tienes un nuevo compañero — o más de un compañero.
- Usa solamente condones de látex o de poliuretano. Otros tipos evitan el embarazo, pero *no* protegen contra el VIH y otras ETS.
- Usa lubricantes *basados en agua* con condones de látex. Los lubricantes basados en aceite (tales como jalea de petróleo, aceites para masaje y lociones para el cuerpo) pueden hacer que los condones de látex se rompan.
- Con los condones de poliuretano se puede usar lubricante basado en agua y en aceite.

## Los condones evitan el embarazo

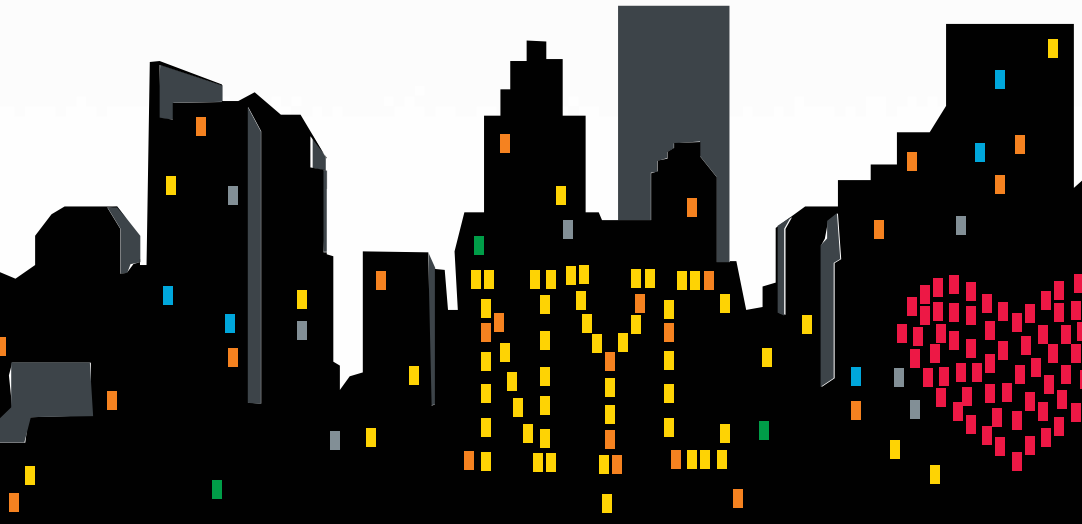
- Aún si empleas otro control de la natalidad, usa condones de látex o de poliuretano para protegerte contra el VIH y otras enfermedades de transmisión sexual.
- *Si estás embarazada*, aún así puedes usar condones para protegerte y proteger a tu bebé contra el VIH y otras ETS.

## Cómo usar los condones para hombre

- Usa un condón nuevo cada vez.
- Guarda los condones en un lugar fresco y seco. No los dejes en el portafolio o en el auto mucho tiempo, pues esto puede hacer que se rompan fácilmente.
- Ten cuidado de no dañar el condón cuando lo saques de la envoltura. Si está roto, quebradizo, o pegajoso, bótalo y usa uno nuevo.
- Colócate el condón cuando el pene está erecto, *antes* de la relación sexual. Desenróllalo hacia abajo todo de una vez.
- Deja aproximadamente media pulgada de espacio en la punta para recolectar el semen. Apriétalo para sacarle el aire extra.
- Si por error te colocas el condón de manera equivocada, bótalo y usa uno nuevo.
- Después del sexo, quítalo antes de que el pene se ablande. Sostén la base del condón y asegúrate de que no produzca derrames.
- Bota el condón.

## Los condones para mujer también funcionan muy bien

- El condón para mujer es una bolsa de poliuretano suave, suelta, que se coloca en la vagina. Algunas mujeres sienten que les da más control que un condón para hombre.
- Los condones para mujer funcionan tan bien como los condones para hombre para proteger contra el VIH y otras ETS.
- Debido a que los condones para mujer se hacen de poliuretano y no de látex, se pueden usar lubricantes basados en agua o en aceite.
- Al igual que los condones para hombre, los condones para mujer se deben usar solamente una vez, y después botarlos.



Primera impresión: Febrero de 2007

## Habla acerca de los condones

- Hablar acerca de los condones puede ayudarte a ti y a tu compañero a sentir intimidad.
- Puedes disfrutar más del sexo cuando no tienes que preocuparte por enfermedades de transmisión sexual o por embarazo no planificado.

## Trae tu propio condón

- Anda preparado. Asegúrate de tener siempre condones disponibles.
- No sientas vergüenza. Más y más hombres y mujeres deciden llevar y usar condones.

## ¡Tú tienes derecho!

- Nadie — ni siquiera un cónyuge o compañero íntimo — puede quitarte tu derecho a usar condones, o tu derecho a rehusarte a tener sexo.
- El sexo forzado es abuso sexual, y el abuso sexual es un delito. Para obtener ayuda, llama a la Línea de Información de Violencia Doméstica de la ciudad de Nueva York (New York City Domestic Violence Hotline) al (212) 621-HOPE (4673), o llama al 311.

# Hay condones en todas partes

- Puedes comprar condones en tiendas locales, almacenes, bodegas, farmacias y en línea.
- Los NYC CONDOMS son GRATIS en tiendas, negocios, organizaciones comunitarias y clínicas participantes.

**Averigua dónde conseguir NYC CONDOMS, o cómo convertirte en distribuidor, llamando al 311 o en nyccondom.org**

LLAME AL 311

**Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud**

Todos los Boletines de Salud también están disponibles en **nyc.gov/health**

Visite **nyc.gov/health/e-mail** para recibir una suscripción gratuita por e-mail

Para recibir una suscripción postal, envíe por e-mail su nombre y dirección a: **healthcml@health.nyc.gov**

VOLUMEN 6, NÚMERO 1

NYC Health

# Boletín de Salud

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

nyc.gov/health

#47 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

**CONSÍGUELOS.**

**LLAME AL 311** **Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no son de emergencia. Interpretación telefónica en 170 idiomas.**

DIS491041S – 02.07