

Cómo usar un condón

Hable con su pareja sobre prácticas para el sexo seguro. En caso de que usen preservativo, siga los siguientes pasos para su correcto uso.

1. Compruebe la fecha de vencimiento en el envoltorio del condón.
2. Una vez el pene esté erecto, abra el paquete con los dedos. ¡No use los dientes u objetos afilados, porque podría romper accidentalmente el condón!



3. Apriete la punta del condón y colóquelo aun enrollado sobre la punta del pene o glande.
4. Deje un espacio de un centímetro en la punta del condón para recoger el semen.



5. Sujete la punta del condón y desenróllelo hasta cubrir el pene por completo.

6. Después de la eyaculación, con el pene todavía erecto, sujete el condón por la base del pene y retírelo con precaución de no derramar semen.



7. Envuelva el condón en un pañuelo de papel o hágale un nudo y tírelo. (No tire el condón por el inodoro).



8. Utilice un NUEVO condón para cada acto sexual vaginal, oral o anal. Nunca use el mismo condón para más de un acto sexual. ¡No use dos condones al mismo tiempo!

En caso de utilizar lubricante, usa uno a base de agua, como KY Jelly o Astroglide, NO use Vaselina o aceite de bebé.

También es útil practicar ¡Siempre puedes ensayar el uso correcto de los condones con un banano o plátano!



**¡Preparate!
Use protección
la primera vez
que tengas
relaciones
sexuales.**

Derechos de la Adolescencia a los Servicios de Salud Sexual y Reproductiva

¿Cuáles son mis derechos a los métodos anticonceptivos, a las pruebas de VIH y otras ITS, y a la privacidad?

El acceso de la juventud a los métodos anticonceptivos, visitas confidenciales a profesionales sanitarios, y pruebas del VIH y las ITS varía de un estado a otro. Visite www.plannedparenthood.org para encontrar la clínica de Planned Parenthood más cercana. O busque en Google el nombre de su estado, condado y/o comunidad y "Centro de Salud" para encontrar una clínica del departamento de salud local.

En algunos estados, el personal médico puede tener el derecho a informar a su madre, padre o cuidadores, de los servicios que le ha prestado. Consulte la legislación de su estado en www.sexetc.org/state.

Las clínicas que reciben cierto tipo de financiación del gobierno están obligadas por ley a ofrecer servicios confidenciales, como pruebas de VIH y ITS y recetas de anticonceptivos, a la población joven. Más de 4.600 clínicas de todo el país reciben este tipo de financiación. Las clínicas de Planned Parenthood y muchos departamentos de salud estatales y locales, hospitales, centros de salud comunitarios y clínicas independientes ofrecen servicios confidenciales. Algunos de los servicios que ofrecen estas clínicas son:

- Exámenes pélvicos y pruebas de Papanicolau
- Consejo sobre sexo seguro
- Prescripción de anticonceptivos
- Administración de Depro-Provera (la inyección) o inserción de un Dispositivo Intrauterino (DIU).
- Asesoramiento sobre el aborto y servicios abortivos

Muchas clínicas ofrecen servicios gratuitos o precios reducidos, y algunas permiten pagar en efectivo. Si va a usar el seguro médico de su familia, es posible que la factura sea remitida al titular de la misma (padre/madre/cuidador/a). Algunos pasos para asegurarte de que su visita sea priv con el seguro médico de su familia, es posible que la factura se envíe a su padre o madre. Algunos pasos para asegurarte de que su visita sea privada pagar en efectivo. Si paga con el seguro médico de su familia, es posible que la factura se envíe a su padre o madre. Algunos pasos para asegurarte de que su visita sea privada son:

- Llame a la clínica o quien provee de asistencia médica
- antes de ir para preguntar por sus antes de ir para preguntar por sus normas. normas.
- Indique al personal de la clínica cómo ponerse en contacto con usted personalmente.
- Pregunte por descuentos y opciones de pago en efectivo.

¿Dónde puedo obtener ayuda?

Hable con su médico o acuda a una clínica donde realicen pruebas de detección de ITS. O infórmese en Internet:

- Utilice el localizador de centros de pruebas en www.hivtest.org (localiza centros que realizan pruebas de VIH y otras ITS)
- Busque el departamento de salud de su ciudad o condado
- Busque su centro local de Planned Parenthood (www.plannedparenthood.org)

Visite www.amplifyyourvoice.org para obtener más información sobre las ITS y participar en el activismo juvenil en torno a la salud y los derechos sexuales y reproductivos.

¿Dónde puedo conseguir condones?

Puede conseguir condones gratis en la mayoría de las clínicas, pero también puede comprarlos en cualquier farmacia, independientemente de la edad que tenga. Los condones cuestan entre 5 y 20 dólares por caja. Asegúrese de comprobar la fecha de vencimiento de la caja. El tipo de condón más común es el de látex. Pero si su pareja o usted tienen una alergia al látex, también puede adquirir condones de poliuretano. Los condones de piel de cordero no protegen contra las ITS.

¿Cómo hablo a cerca de los condones con mi pareja?

Puede resultar difícil hablar de los condones con la pareja. Pero las relaciones sexuales sin protección suponen un riesgo para ambos. Aquí tiene algunos consejos para que la conversación sea exitosa:

Tenga claro lo que quiere y lo que no quiere. No adopte ninguna conducta sexual que le haga sentir incomodidad, pero protéjase siempre. Recuerde que el uso correcto y sistemático del condón reduce el riesgo de contraer ITS y de los embarazos no planificados.

Hablen sobre sus opciones, incluyendo la abstinencia y las prácticas de sexo seguro. Comparta con sinceridad sus vivencias y opiniones sobre la salud sexual. Dialoguen y tomen decisiones mutuas sobre sus opciones de sexo seguro. Vayan juntos a hacerse pruebas de ITS. Infórmese en pareja sobre las opciones de sexo seguro y asegúrese la preparación para hablar de ellas.

Plantee claramente lo que desea y lo que no desea. Aunque pueda sentir incomodidad, es importante hacerlo sin temores. Los jóvenes tienen derecho a protegerse y a expresar sus necesidades. Si su pareja no demuestra comprensión o deseo de entender su posición, es aconsejable replantear la relación en su totalidad para considerar si es una relación sana para usted.

¡Nadie debería pedirle que ponga en riesgo su salud y su bienestar!

Vacuna

Existe una vacuna contra el VPH que puede proteger de las verrugas genitales y de los tipos de VPH que causan cáncer. Está aprobada para todas personas de 9 a 26 años y debe ser administrada por personal médico.

Advocates for Youth

Este folleto ha sido traducido por Equipundo del inglés al español a partir de un folleto de Advocates for Youth. Advocates for Youth defiende los esfuerzos para ayudar a la población joven a tomar decisiones informadas y responsables sobre su salud sexual y reproductiva. Advocates lucha por la salud sexual y reproductiva de la población joven y adolescente a través de la incidencia – promoviendo una perspectiva positiva y basada en la evidencia sobre la salud sexual y reproductiva.

Visita las paginas web de Advocates for Youth:

Advocates for Youth
www.advocatesforyouth.org

Amplify
Un centro de activismo juvenil en línea con información, recursos y oportunidades de promoción www.amplifyyourvoice.org

MySistahs
Información y apoyo por y para mujeres jóvenes de color www.mysistahs.org

YouthResource
Información por y para jóvenes gays, lesbianas, bisexuales, trans y *questioning* www.youthresource.org

Advocates for Youth no será responsable de ningún daño directo, indirecto, incidental, consecuente o de cualquier otro tipo que resulte del uso de la información aquí contenida.

21325 G St NW # 980,
Washington, DC 20005
t:202.419.3420 F:202.419.1448
www.advocatesforyouth.org

 **Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.

ITS & VIH

conozca los hechos
aprenda los riesgos
protéjase



Derechos. Respeto. Responsabilidad

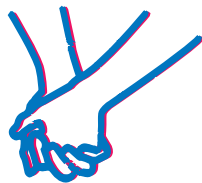
Cómo protegerse

metodos para reducir el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH.

abstinencia

efectividad de 100%

en la prevención de las ITS, incluido el VIH, así como, el embarazo no deseado.



condones de latex o poliuretano

efectividad del 99%

contra el VIH, y también reduce el riesgo de otras ITS si se utiliza siempre de forma sistemática y correcta



los condones también pueden reducir el riesgo de embarazo

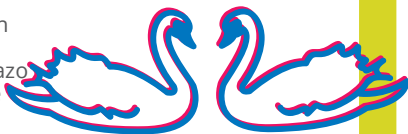
condón vaginal

reduce el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH, si se utiliza siempre de forma sistemática y correcta



monogamia

mantener una relación mutuamente monógama a largo plazo con una pareja que se haya sometido a las pruebas y que se sepa que no porta ninguna ITS reduce el riesgo de contraer ITS, incluido el VIH



¿Sabías que?

Las barreras bucales se utilizan entre la boca y los genitales, reducen el riesgo de contraer una ITS, incluido el VIH, a través del sexo oral.



Tiene derecho a decidir si quieres mantener relaciones sexuales y cuando, así como, a tomar medidas para protegerse de las ITS y el VIH.

Recuerde utilizar tu método de protección cada vez que mantenga relaciones sexuales.

ITS

ITS son las siglas de Infecciones de Transmisión Sexual. A veces se denominan ETS (enfermedades de transmisión sexual).

Las ITS se transmiten por fluidos corporales o contacto genital durante las relaciones sexuales anales, orales y vaginales.

Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH)

Es un virus que puede transmitirse por medio de relaciones sexuales anales, orales o vaginales con una persona VIH-positiva, así como a través de la leche materna, durante el parto y al entrar en contacto con la sangre de una persona seropositiva. Si no se trata, el VIH puede provocar el SIDA (Síndrome de inmunodeficiencia adquirida). El SIDA compromete el sistema inmunitario y expone a la persona al riesgo contraer otras enfermedades. El VIH no se transmite por contacto casual, como abrazarse o compartir utensilios.

SIGNOS/SINTOMAS

En sus primeras fases, el VIH no presenta síntomas.

Una vez que la enfermedad ha progresado, los primeros síntomas pueden incluir fiebre, erupciones cutáneas y llagas.

En su fase final, una persona con SIDA puede padecer diversas enfermedades, como neumonía y cáncer.

PRUEBAS

Hágase la prueba:

- si ha participado en relaciones sexuales sin pr relaciones sexuales sin protección
- si se ha inyectado drogas o si ha compartido jeringas o agujas con otras personas
- si tiene una nueva pareja sexual, ambos deben hacerse la prueba. Un análisis de sangre u orina permite al personal de la salud determinar si una persona tiene el VIH.

Un resultado positivo significa que está infectado por el VIH. No significa que tenga SIDA o que vaya a enfermar pronto. Un resultado negativo significa que no se han detectado anticuerpos del VIH en su organismo. Sin embargo, puede haber adquirido el virus si se ha expuesto al VIH en los últimos tres meses. Es posible que su organismo aún no haya fabricado suficientes anticuerpos contra el VIH para que aparezcan. Vuelva a hacerse la prueba dentro de tres meses.

TRATAMIENTO

Los medicamentos, llamados antirretrovirales, pueden evitar que el virus empeore y prolongar la vida de las personas seropositivas durante décadas.

Inicia el tratamiento lo antes posible para mantenerse saludable el mayor tiempo posible. NO existe cura para el VIH.

las ITS virales pueden ser tratadas pero NO curadas

Si no se tratan, las ITS pueden dañar el aparato reproductor y crear otros riesgos graves para la salud.

Enfermedad pélvica inflamatoria (EPI)

es una infección en el útero, los ovarios y las trompas de Falopio. La EPI afecta SÓLO A LAS MUJERES. La clamidia, la gonorrea y otras ITS no tratadas pueden causar EPI.

SIGNOS/SINTOMAS

- Dolor durante el coito
- Dolor en el bajo vientre
- Fiebre
- Flujo vaginal de mal olor
- Sangrado irregular
- Algunas mujeres NO presentan síntomas

PRUEBAS

El médico realizará un tacto vaginal, una citología vaginal o una ecografía pélvica.

TRATAMIENTO

La EPI puede tratarse y curarse con antibióticos.

Virus del Papiloma Humano (VPH)

es una ITS viral común que puede transmitirse por medio de relaciones sexuales anales, orales o vaginales con una persona portadora del virus. El organismo puede combatir algunos tipos de VPH, pero otros causan enfermedades.

SIGNOS/SINTOMAS

- Las verrugas genitales son pequeñas protuberancias o grupos de protuberancias en la zona genital. Pueden ser pequeñas o grandes, elevadas o planas, o tener forma de coliflor
- Algunos tipos de VPH pueden hacer que las células normales del cuerpo se vuelvan anormales y, con el tiempo, provocar cáncer
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

Una citología vaginal permite al médico determinar si tiene células cervicales anormales que podrían indicar la presencia del VPH; una prueba del VPH puede determinar si tiene el VPH.

TRATAMIENTO

- Las verrugas genitales pueden extirparse o tratarse con medicamentos.
- Las células cervicales anómalas (detectadas en la prueba de Papanicolaou) suelen poder tratarse para prevenir el cáncer de cuello uterino.
- El VPH NO tiene cura.

Sífilis

es una ITS bacteriana transmitida a través del sexo anal, oral o vaginal con una persona con una úlcera de sífilis. La sífilis tiene tres estadios: el primario, el secundario y el tardío o latente.

SIGNOS/SINTOMAS

- La fase primaria comienza con una única úlcera (llamada chancro), pero también puede haber múltiples úlceras. Si no se trata en esta fase, pasará a la fase secundaria.
- La etapa secundaria consiste en erupciones cutáneas y lesiones que suelen aparecer en la palma de las manos o en la planta de los pies. Si no se trata en esta fase, pasará a la fase tardía o latente.
- La fase tardía o latente, también llamada fase oculta, comienza cuando desaparecen los síntomas primarios y secundarios, pero la enfermedad sigue presente. Sin tratamiento, la sífilis puede provocar ceguera y muerte.

PRUEBAS

Se utilizará un examen microscópico de una úlcera chancro sangre.

TRATAMIENTO

El tratamiento puede incluir una única inyección de antibiótico para quien haya contraído sífilis en el último año. Se necesitan dosis adicionales para tratar personas que hayan tenido una infección más prolongada.

las ITS bacterianas pueden ser tratadas y curadas

Clamidia

es una ITS bacteriana. La clamidia puede transmitirse al mantener relaciones sexuales anales, orales o vaginales.

SIGNOS/SINTOMAS

- Dolor durante el coito (mujeres)
- Dolor abdominal y lumbar
- Sensación de ardor al al orinar (todas personas)
- Secreción anormal de la vagina o el pene
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

puede recogerse orina o una muestra del pene o del cuello uterino

TRATAMIENTO

La clamidia puede tratarse y curarse con antibióticos.

Gonorrea

ITS bacteriana que puede infectar el tracto genital, la boca o el ano. La gonorrea puede transmitirse al mantener relaciones sexuales anales, orales o vaginales con una persona infectada.

SIGNOS/SINTOMAS

- Dolor al orinar (todas personas)
- Secreción similar al pus por el pene o la vagina
- Irritación anal y dolor al defecar
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

Muestra de orina, o muestra de partes del cuerpo infectadas (cuello uterino, uretra, recto o garganta).

TRATAMIENTO

La gonorrea puede tratarse y curarse con antibióticos.

Herpes

es una infección vírica causada por el virus del herpes simple (VHS1 o VHS2). El herpes puede transmitirse a través del sexo anal, oral o vaginal. El herpes puede transmitirse entre brotes y cuando no hay síntomas.

SIGNOS/SINTOMAS

- Herpes labial alrededor de la boca
- Llagas o ampollas alrededor de los genitales, las nalgas o la zona anal
- Síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre e inflamación de los ganglios.
- Algunas personas NO presentan síntomas

PRUEBAS

Un análisis de sangre ayuda a determinar si una persona está infectada por Herpes.

TRATAMIENTO

- Los medicamentos antivirales pueden acortar y prevenir los brotes durante el periodo en que la persona toma la medicación.
- El tratamiento puede aleccionar los síntomas y disminuir los brotes pero aún se puede transmitir el herpes bajo trat el herpes
- NO existe cura para el herpes.

acuda su profesional médico o a un centro sanitario para que le hagan pruebas de las ITS