

# CUADERNO

Guía de Salud para Adolescentes

MÁS QUE  
SÓLO UNA

IE♥HP

Inland Empire Health Plan

Es habitual que en algún momento las personas decidan iniciar una vida sexual activa. Al igual que con otros aspectos de nuestra salud, es importante obtener información acerca de la sexualidad. También es fundamental planificar las situaciones que se pueden presentar al tener relaciones sexuales, como el embarazo y las Infecciones de Transmisión Sexual, (ITS).

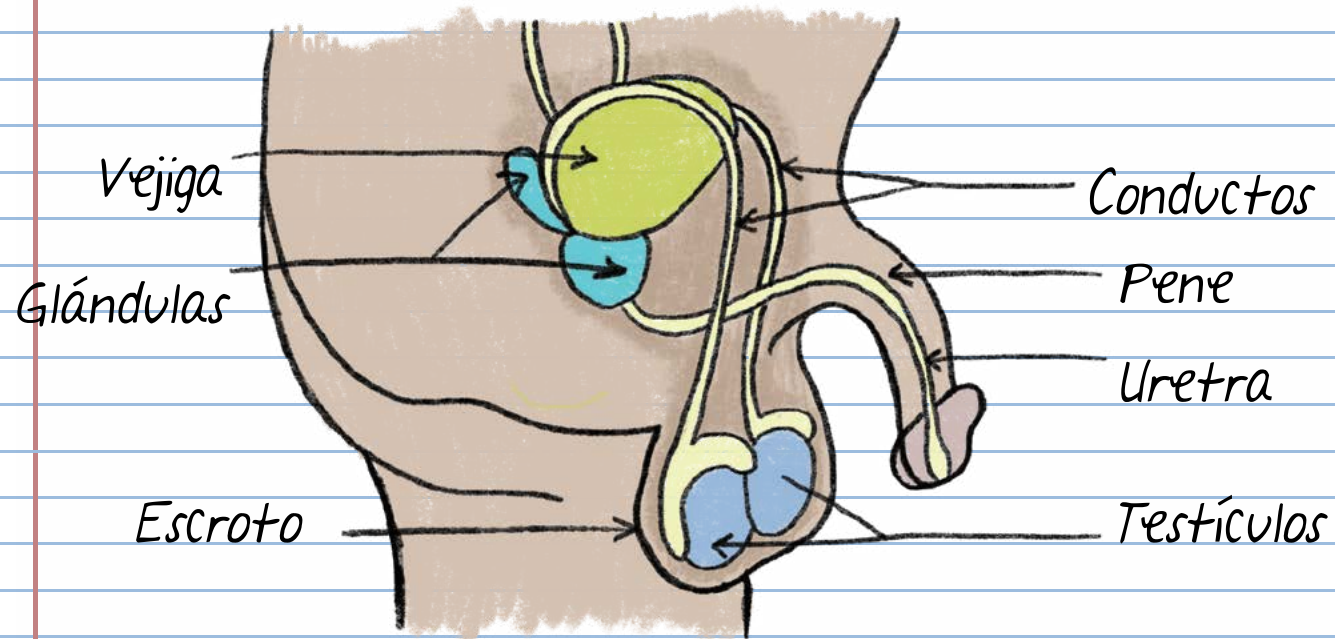
En esta guía aprenderá, entre otras cosas, cómo funciona el sistema reproductivo, qué opciones de anticonceptivos existen y cómo evitar contraer una ITS.

# ÍNDICE

|                                                                                                 |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| • Información básica sobre reproducción .....                                                   | 1-2   |
| • Introducción sobre los anticonceptivos.....                                                   | 3-4   |
| - Métodos permanentes.....                                                                      | 5-6   |
| - Métodos a largo plazo .....                                                                   | 7-10  |
| - Otros métodos hormonales.....                                                                 | 11-16 |
| - Métodos de barrera .....                                                                      | 17-22 |
| - Métodos basados en información .....                                                          | 23-26 |
| - Anticonceptivos de emergencia .....                                                           | 27-30 |
| • Introducción sobre las infecciones de transmisión sexual (ITS) .....                          | 31-32 |
| - ITS que se pueden curar.....                                                                  | 33-38 |
| - ITS que no se pueden curar .....                                                              | 39-45 |
| - Profilaxis previa a la exposición (PrEP) y profilaxis posterior<br>a la exposición (PEP)..... | 46    |
| - ITS: cómo protegerse.....                                                                     | 47    |
| • Conoce tus derechos.....                                                                      | 48    |
| • Recursos para obtener más información .....                                                   | 48    |

# INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE REPRODUCCIÓN

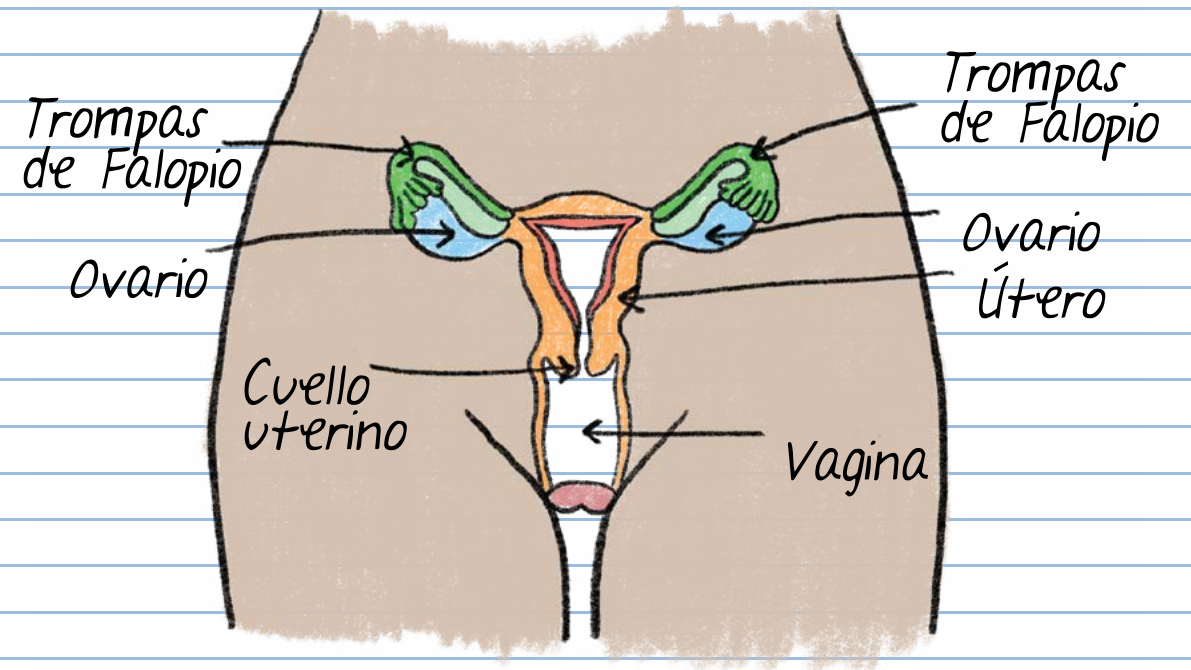
## ♂ En hombres



Cuando un hombre tiene relaciones sexuales, el esperma viaja de los **testículos** a dos **conductos** que provienen de cada testículo. A medida que el esperma viaja por los conductos, pasa por las **glándulas**. Estas glándulas producen un líquido que ayuda a que el esperma viaje y se mantenga en buen estado. Este líquido se mezcla con el esperma y juntos toman el nombre de semen. Cuando una persona con **pene** se excita sexualmente, se acumula una pequeña cantidad de líquido en la punta del pene. Esto se llama preeyaculación. La función es limpiar la **uretra** de cualquier resto de orina. Después, el semen circula hacia la uretra, que es el conducto que se encuentra en el centro del pene. Cuando un hombre eyacula (se viene) durante el sexo vaginal, el semen sale de la uretra y entra en la vagina de la mujer. El esperma avanza por la vagina hasta el útero de la mujer y llega hasta las trompas de Falopio que conducen hacia el óvulo. Puede vivir ahí hasta 5 días. Si en ese periodo un óvulo se encuentra en las trompas de la mujer o llega ahí en ese lapso de 5 días, la mujer podría embarazarse.

Basado en contenidos de "The Fundamentals of Family Planning" (Aspectos básicos de la planificación familiar) de Essential Access Health

## En mujeres ♀



El ciclo menstrual de la mujer comienza el primer día de su periodo. Durante la primera parte de su ciclo, el **útero** se prepara para el embarazo, creando un revestimiento especial donde el óvulo puede crecer si esa persona quedara embarazada. Al mismo tiempo, su **cuello uterino** (cérvix) produce una mucosa especial que ayuda al esperma a llegar al útero. Las mujeres tienen dos **ovarios** y aproximadamente una vez cada mes en el momento preciso del ciclo, un óvulo se desprende de uno de los dos ovarios. El óvulo avanza por una de las **trompas de Falopio** que conectan a cada ovario con el útero. El óvulo solamente vive alrededor de un día. En este periodo, si hay esperma en las trompas o si el esperma llega ahí mientras el óvulo permanece en la trompa, la mujer puede embarazarse. Si no se embaraza, alrededor de una semana después tendrá su periodo. Durante el periodo, la sangre proveniente del revestimiento del útero sale de su cuerpo a través de la **vagina**. Después, el ciclo vuelve a comenzar.

Basado en contenidos de "The Fundamentals of Family Planning" (Aspectos básicos de la planificación familiar) de Essential Access Health

# INTRODUCCIÓN SOBRE

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

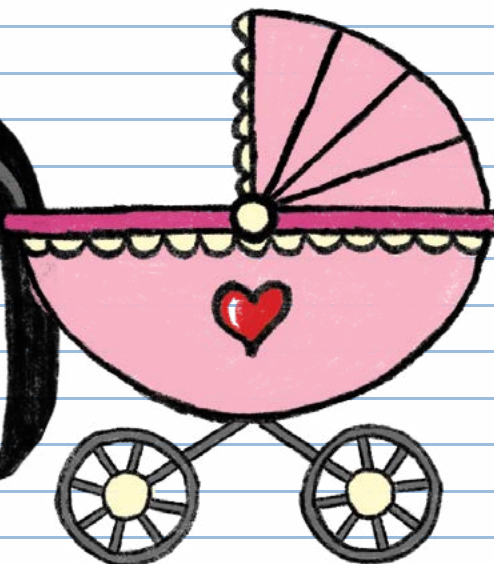
"Queremos esperar a casarnos para empezar una familia".



"Estoy estudiando y por ahora no tengo tiempo para cuidar de un bebé".



"Acabo de tener a mi primer bebé y no deseo volver a embarazarme pronto".



Las personas usan métodos anticonceptivos por todo tipo de razones (médicas, regulación de la menstruación y prevención del embarazo). No importa el motivo, el control de la natalidad es una elección personal. Existen varias opciones de control de la natalidad que le pueden ayudar a planificar su familia y a tomar decisiones estando informado sobre su salud sexual.

Las personas pueden usar varios tipos de métodos anticonceptivos en el transcurso de su vida. No existe un único método anticonceptivo que sea el mejor para todos, el mejor método para usted es el que le resulte más fácil y adecuado de utilizar. Además, puede cambiar de método siempre que lo necesite.

Tenga en cuenta que algunos métodos anticonceptivos son mejores que otros para prevenir el embarazo y algunos requieren mayor esfuerzo de su parte para funcionar bien. El único método 100 por ciento efectivo para evitar las infecciones de transmisión sexual (ITS) y el embarazo es la abstinencia (no tener relaciones sexuales).

Siga leyendo para conocer otros métodos disponibles, cómo usarlos y más. Todos los métodos que aquí se describen tienen la cobertura de Inland Empire Health Plan (IEHP). ¡Asegúrese de consultar con su Doctor sobre cuál es el método más adecuado para usted!

## \*Como referencia a lo largo de la guía:

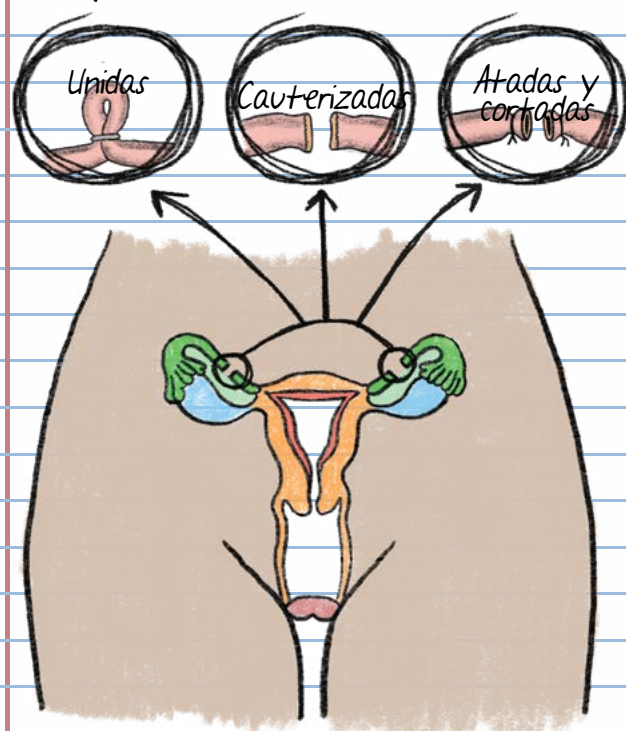
Todos los embarazos esperados se basan en el uso típico del método y no en su uso perfecto. Se entiende por uso perfecto cuando el método anticonceptivo se usa correctamente todo el tiempo. El uso típico es cuando se toma en cuenta el error humano en el uso del método anticonceptivo. Estos son algunos ejemplos de error humano: aplicarse de forma tardía la inyección anticonceptiva, vomitar una pastilla anticonceptiva o que el anillo anticonceptivo se mueva de su lugar.

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

La esterilización es un método anticonceptivo para hombres y mujeres que deciden no tener hijos o que ya no desean tener más hijos. Este método consiste en una cirugía o procedimiento que se considera permanente. La esterilización es muy efectiva para evitar embarazos, pero no protege contra las ITS. Utilice condón en cada encuentro sexual para protegerse contra las ITS.

Requiere un procedimiento quirúrgico

## Ligadura de trompas u oclusión tubárica



### Cómo funciona:

Cirugía permanente realizada una sola vez por un proveedor de atención médica.

Este procedimiento evita que el esperma del hombre llegue al óvulo de la mujer bloqueando o haciendo un corte en las trompas que llegan a los ovarios.

### Ventajas:

- Nunca más tendrá que usar algún otro método anticonceptivo.
- No interrumpe las relaciones sexuales.

### Desventajas:

- No es reversible.
- Hay pocas probabilidades de infección o sangrado después de la cirugía.
- El formulario de consentimiento se debe completar al menos un mes antes de la cirugía.

Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
**menos de 1**

# PERMANENTES

## Vasectomía

Requiere un procedimiento quirúrgico

### Cómo funciona:

Procedimiento permanente realizado una sola vez por un proveedor de atención médica.

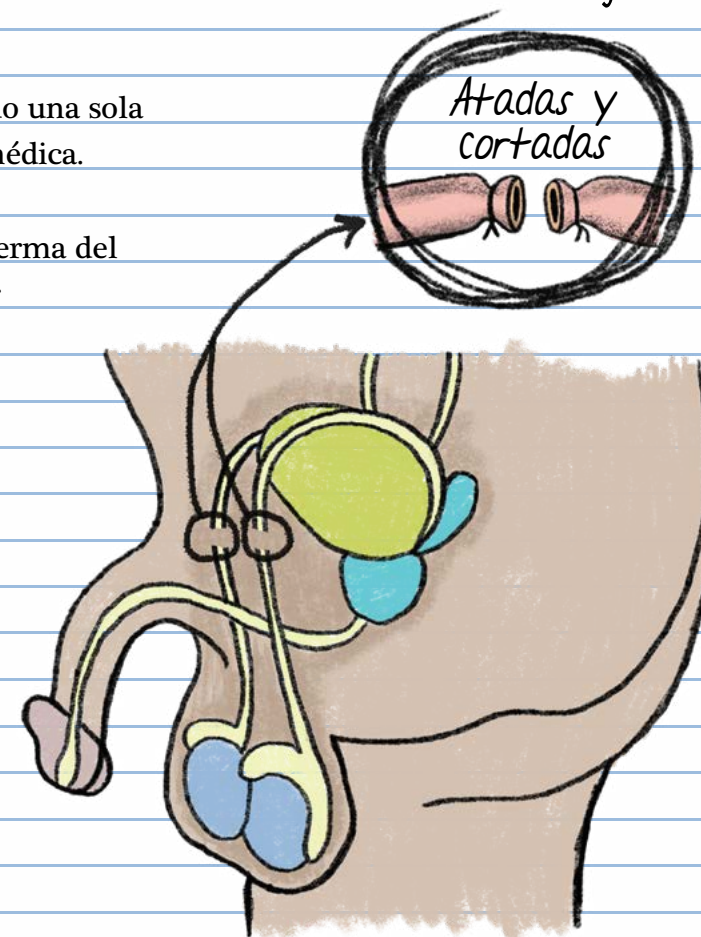
Este procedimiento evita que el esperma del hombre llegue al óvulo de la mujer haciendo un corte en los conductos por los que avanza el esperma.

### Ventajas:

- No altera lo que pueda sentir, su deseo sexual ni su capacidad de tener relaciones sexuales.
- No interrumpe las relaciones sexuales.

### Desventajas:

- No es reversible.
- Después del procedimiento, puede padecer dolor, inflamación y moretones en el escroto.



Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
**menos de 1**

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

## A LARGO PLAZO

Estos son métodos anticonceptivos que pueden usar las mujeres. Son útiles porque se pueden usar por un tiempo prolongado y resultan muy efectivos para evitar el embarazo. Durante este tiempo, la mujer tiene que hacer poco (o nada) con el método anticonceptivo para que funcione bien. Y cuando el método se retira, la mujer puede quedar embarazada. Estos métodos anticonceptivos no protegen contra las ITS, así que use condón en cada encuentro sexual para protegerse contra estas infecciones. Es importante saber que todos estos métodos pueden provocar cambios en el ciclo menstrual.

Un proveedor de atención médica debe colocarlo y retirarlo

### IUC/DIU (no hormonal)

El anticonceptivo intrauterino (intrauterine contraceptive, IUC) también conocido como dispositivo intrauterino (Intrauterine Device, IUD)

#### Cómo funciona:

Un proveedor de atención médica lo coloca en el útero. Dura hasta 10 años y puede usarse durante la lactancia. El IUC está envuelto en cobre, el cual impide que el espermatozoide se mueva y llegue al óvulo.

#### Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- Una vez que está colocado, no hay nada más que hacer.
- Pocos efectos secundarios.
- Cuando el método se retira, es posible embarazarse.

#### Desventajas:

- Periodos más intensos o prolongados cada mes.
- Puede provocar cólicos.

Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
menos de 1

### IUC/DIU (hormonal)

#### Cómo funciona:

Un proveedor de atención médica lo coloca en el útero. Dura de 3 a 8 años (dependiendo del tipo). Se puede usar durante la lactancia.

Estos IUC liberan pequeñas cantidades de hormonas para adelgazar el revestimiento del útero y hacer más lento el movimiento del espermatozoide. También hacen que sea más difícil para el espermatozoide llegar al útero.

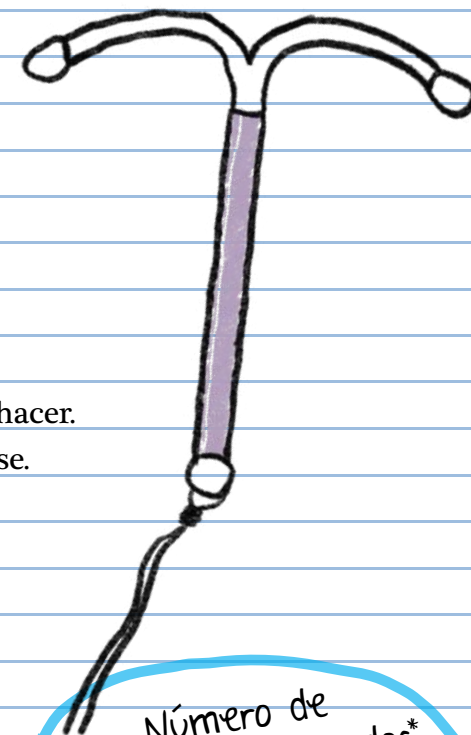
#### Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- Una vez que está colocado, no hay nada más que hacer.
- Cuando el método se retira, es posible embarazarse.

#### Desventajas:

- Puede causar sangrado irregular, periodos menos intensos o la ausencia de periodos.
- Puede provocar cólicos.
- Puede ocasionar otros efectos secundarios como dolor de cabeza, mareo, dolor de senos o acné.

Un proveedor de atención médica debe colocarlo y retirarlo



Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
menos de 1

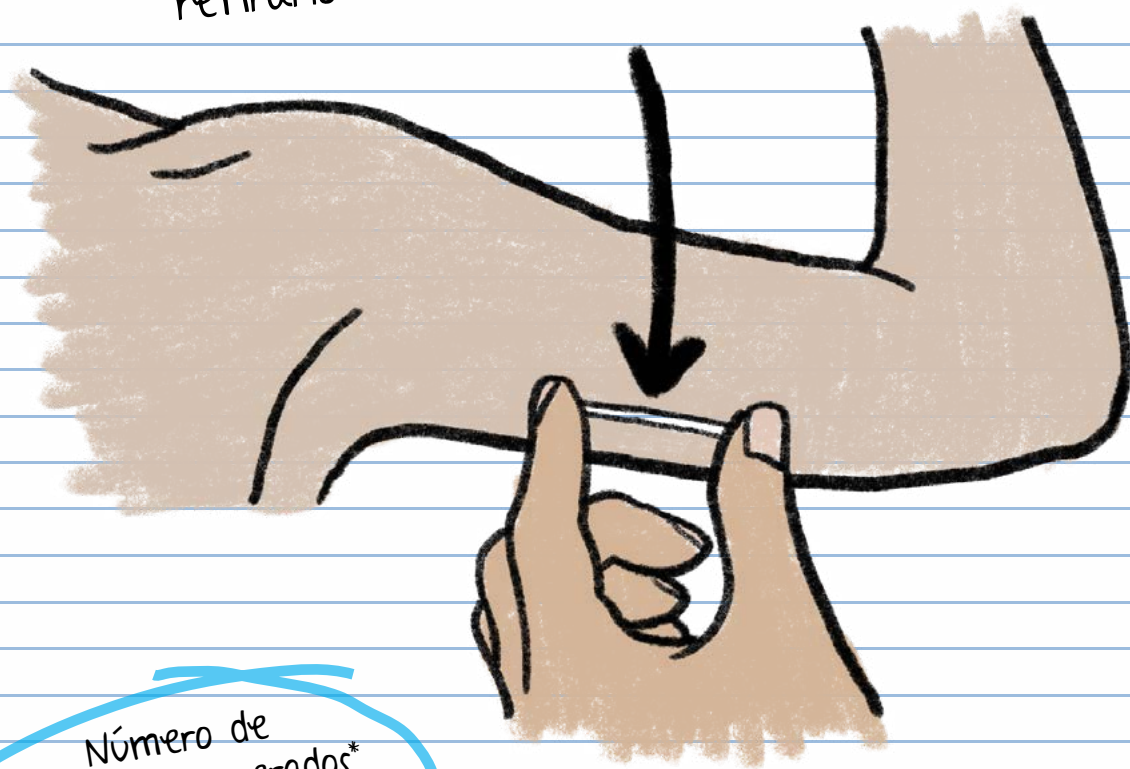
Continuación...

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

## A LARGO PLAZO

### El implante

Un proveedor de atención médica debe colocarlo y retirarlo



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
menos de 1

### Cómo funciona:

Un proveedor de atención médica coloca el implante bajo la piel del antebrazo.

Dura hasta 3 años.

Se puede usar durante la lactancia.

El implante evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También hace que sea más difícil para el espermatozoides llegar al útero.

### Ventajas:

- Una vez que está colocado, no hay nada más que hacer.
- Generalmente, evita los cólicos menstruales.

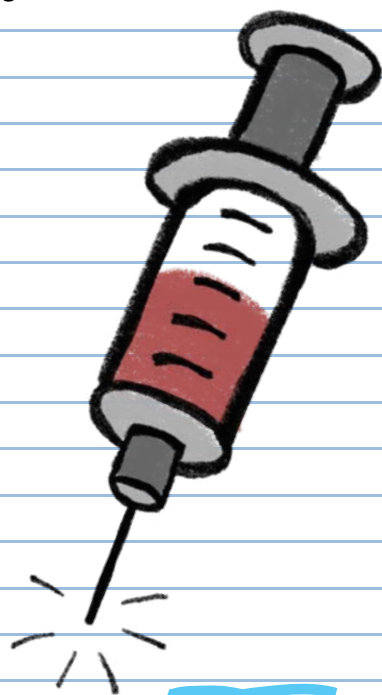
### Desventajas:

- Cambios en el sangrado menstrual, como sangrado irregular.
- Puede provocar otros efectos secundarios como dolor de cabeza, acné o depresión.

## OTROS MÉTODOS

Aunque también son muy efectivos para evitar el embarazo, estos métodos exigen un poco más de atención por parte de la mujer para funcionar correctamente. En este grupo hay muchas opciones de anticonceptivos que se pueden ajustar a las necesidades y preferencias de muchas mujeres. Estos métodos pueden provocar efectos secundarios leves como dolor de senos, dolor de cabeza o cambios del estado de ánimo. La mayoría de los efectos secundarios desaparecen después de los primeros 2 o 3 meses. Estos métodos no protegen contra las ITS. Utilice condón en cada encuentro sexual para protegerse contra las ITS.

Sólo se puede adquirir con receta médica



### La inyección

#### Cómo funciona:

Un proveedor de atención médica aplica una inyección cada tres meses. Se puede usar durante la lactancia. La inyección evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También hace que sea más difícil para el esperma llegar al útero.

#### Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- Privado.
- Los periodos son menos intensos y con menos cólicos.

#### Desventajas:

- Puede provocar aumento de peso.
- Puede disminuir la densidad ósea (no de forma permanente).
- Debe recordar ponerse la inyección cada 12 semanas.
- Cambios en el sangrado menstrual, como sangrado irregular.

Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
**6**

## ANTICONCEPTIVOS HORMONALES

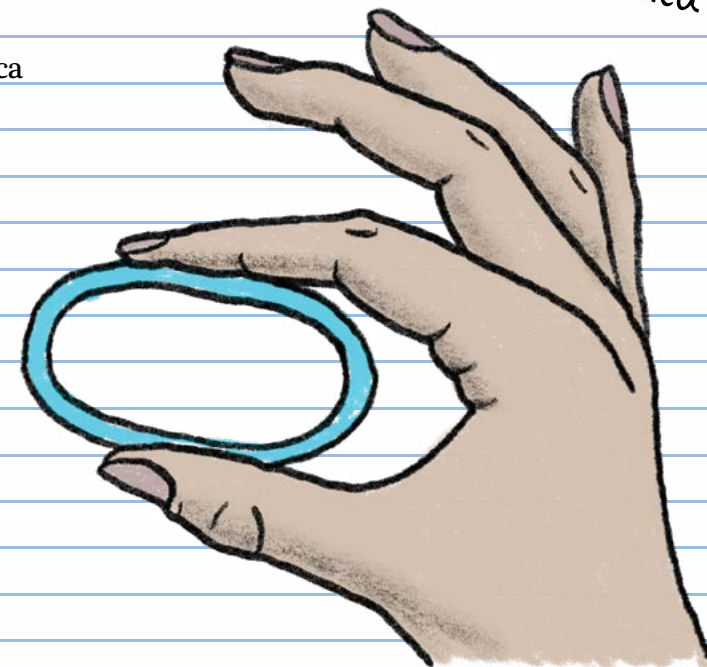
### El anillo

Sólo se puede adquirir con receta médica

#### Cómo funciona:

La mujer que lo va a utilizar coloca el anillo dentro de la vagina. Cada mes debe sustituirse por uno nuevo.

El anillo evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También hace que sea más difícil para el esperma llegar al útero y adelgaza el revestimiento del útero.



#### Ventajas:

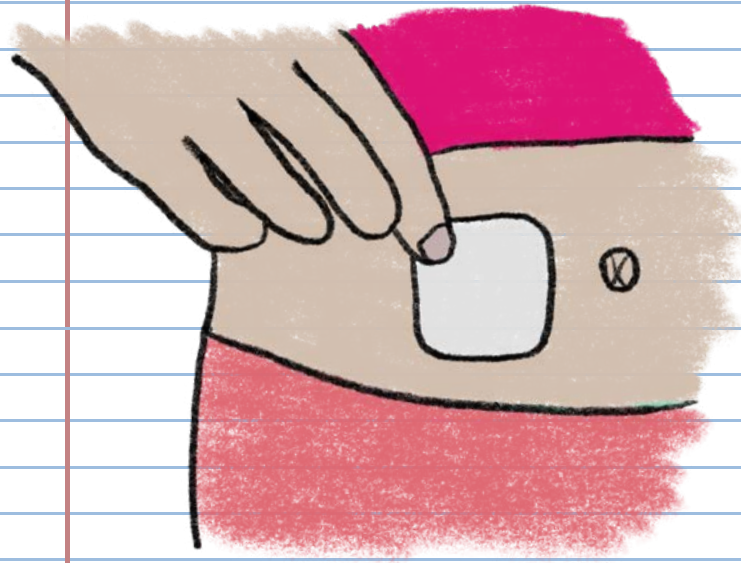
- Fácil de utilizar.
- Puede permanecer en su lugar durante la relación sexual.
- Puede hacer que los periodos sean más regulares y con menos cólicos.

#### Desventajas:

- Debe sentirse cómoda colocando y retirando el anillo de la vagina.
- Debe recordar retirar el anillo cada mes.
- Puede provocar mayor flujo vaginal.

Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
**9**

Sólo se puede adquirir con receta médica



## El parche

### Cómo funciona:

La mujer que lo utilice se debe colocar un parche nuevo cada semana durante tres semanas. Se puede colocar en el brazo, estómago, cadera o espalda. En la cuarta semana, no se usa parche.

El parche evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También hace que sea más difícil para el espermatozoides llegar al útero y adelgaza el revestimiento del útero.

### Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- No se desprende con facilidad.
- Puede hacer que los periodos sean más regulares y con menos cólicos.

### Desventajas:

- Debe recordar cambiar el parche el mismo día, cada semana.
- Puede provocar sarpullido.

Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**9**

Sólo se puede adquirir con receta médica

## La pastilla

### Cómo funciona:

La mujer que lo use debe tomar una pastilla todos los días.

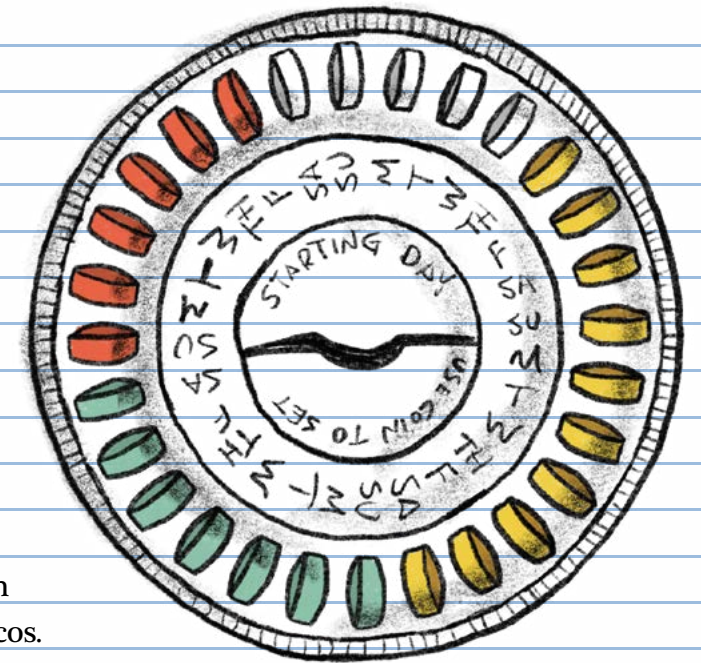
La pastilla evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También hace que sea más difícil para el espermatozoides llegar al útero y adelgaza el revestimiento del útero.

### Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- Puede hacer que los periodos sean menos intensos y con menos cólicos.
- La pastilla puede evitar o mejorar los Síntomas del Síndrome Premenstrual (*Premenstrual Syndrome, SPM*) y el acné.

### Desventajas:

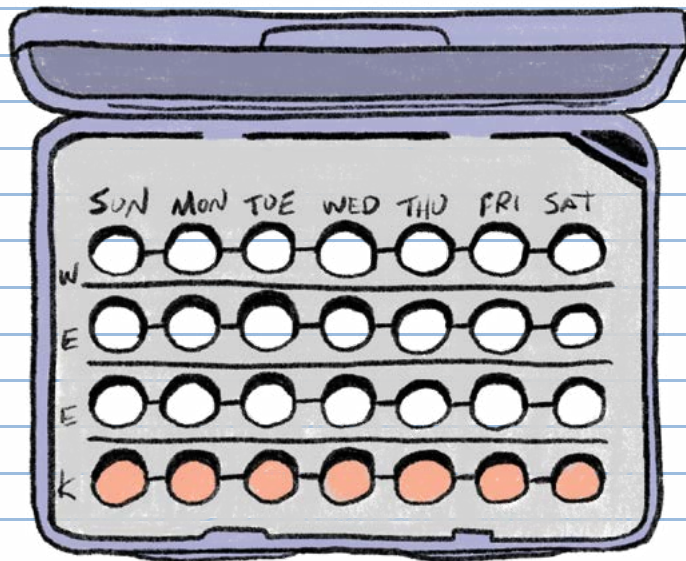
- Debe recordar tomar la pastilla todos los días a la misma hora.
- Puede provocar malestar estomacal.



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**9**

## La minipastilla

Sólo se puede adquirir con receta médica



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**9**

### Cómo funciona:

La mujer toma una pastilla cada día.

Se puede usar durante la lactancia.

La minipastilla hace que sea más difícil para el esperma llegar al útero. También puede evitar que el óvulo se desprenda de los ovarios.

### Ventajas:

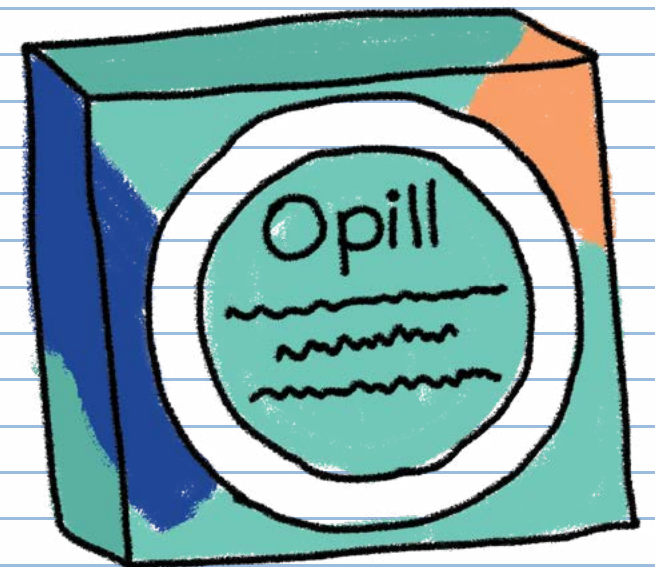
- Fácil de utilizar.
- Puede hacer que los periodos sean muy leves y con menos cólicos.

### Desventajas:

- Hay que recordar tomar la pastilla todos los días a la misma hora.
- Cambios en el sangrado menstrual.

## The Opill

Se puede adquirir sin receta médica



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100):  
**9**

### Cómo funciona:

La persona toma una pastilla cada día.

La Opill evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También hace que sea más difícil para el esperma llegar al útero y adelgaza el revestimiento del útero.

### Ventajas:

- Puede obtenerla sin receta médica ¡e incluso en línea!
- Fácil de usar.

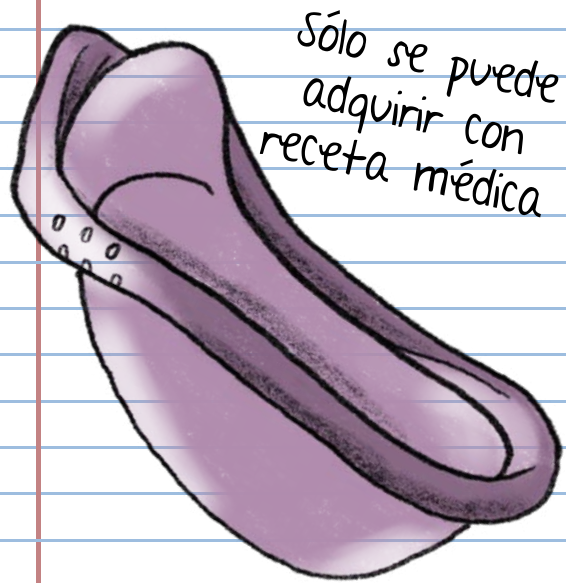
### Desventajas:

- Puede causar cambios en el sangrado vaginal o manchas.
- Hay que recordar tomar la pastilla todos los días a la misma hora.
- Puede causar malestar estomacal o cambios en el apetito.
- El costo puede variar.

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA

Los métodos de barrera ayudan a prevenir el embarazo y algunos de ellos también ayudan a evitar las ITS. Para que funcionen correctamente, estos métodos se deben usar en cada relación sexual. Los métodos de barrera tienen opciones anticonceptivas para todos.

## Diafragma



Sólo se puede adquirir con receta médica

### Cómo funciona:

La mujer acude una vez con un proveedor de atención médica para que le muestre cómo usarlo. Debe colocar el diafragma en la vagina cada vez que vaya a tener relaciones sexuales. Se puede dejar colocado varias horas. Se debe usar con espermicida. Este método evita que el espermatozoides entre al útero de la mujer. No se trata del mismo método que la copa menstrual.

### Ventajas:

- Se puede colocar por anticipado.
- Se puede volver a utilizar.
- Solamente se utiliza cuando se necesita.

### Desventajas:

- Hay que practicar para aprender a colocarlo.
- Algunas personas pueden ser alérgicas o les puede provocar irritación.
- Puede provocar calambres pélvicos e infección en la vejiga.

Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**12**

## Condón externo masculino

### Cómo funciona:

El hombre debe usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

Este método evita que el espermatozoides entre al útero de la mujer.

### Ventajas:

- Ayuda a prevenir algunas ITS como el VIH.
- Se puede comprar en una farmacia.
- Es fácil de transportar.
- Solamente se utiliza cuando se necesita.
- Hay condones de muchas texturas, tamaños y colores.

### Desventajas:

- Es posible que se presente alergia al látex.
- Se puede romper, o deslizarse y caerse.
- Puede disminuir la sensibilidad.



Se puede adquirir sin receta médica

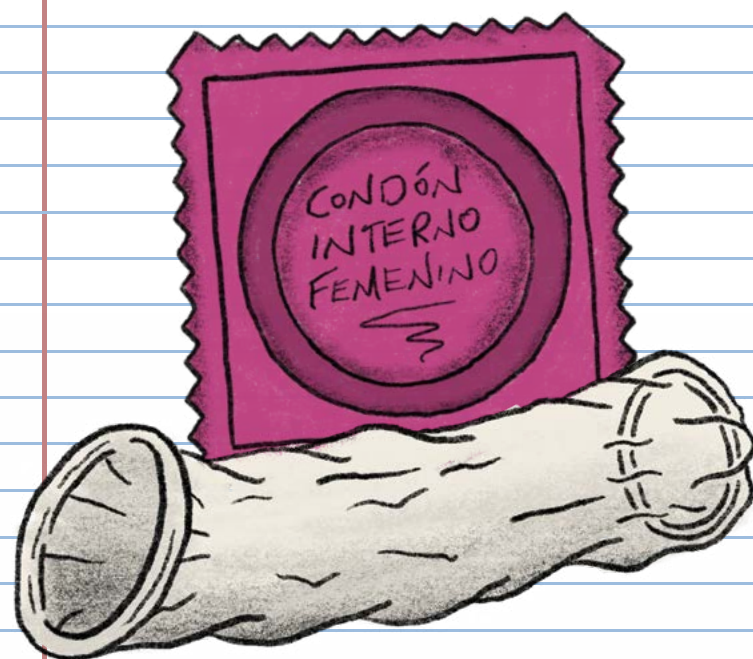
Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**18**

Si tiene alergia al látex, tenga en cuenta que existen opciones sin látex. Simplemente busque "sin látex" en la caja. Los condones de piel de cordero no protegen contra las ITS.

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA

## Condón interno femenino

Se pueden comprar sin receta, en línea y en la mayoría de las clínicas de salud.



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**21**

### Cómo funciona:

La mujer debe usar un condón nuevo cada vez que tenga relaciones sexuales.

Este método evita que el espermatozoides entre al útero de la mujer.

### Ventajas:

- Ayuda a prevenir algunas ITS como el VIH.
- Es fácil de transportar.
- Se puede colocar por anticipado.
- Solamente se utiliza cuando se necesita.
- No contienen látex.

### Desventajas:

- Puede disminuir la sensibilidad.
- Puede hacer ruido.
- Hay que practicar para aprender la manera de insertarlo.
- Puede salirse de su lugar durante la relación sexual.

## Esponja

Se puede adquirir sin receta médica

### Cómo funciona:

La mujer debe colocar la esponja en la vagina antes de tener relaciones sexuales. La esponja se puede dejar colocada varias horas. Se debe usar con espermicida.

Este método evita que el espermatozoides entre al útero de la mujer.

### Ventajas:

- Se puede comprar en una farmacia.
- Se puede colocar por anticipado.
- Solamente se utiliza cuando se necesita.

### Desventajas:

- Puede resultar difícil colocarla o retirarla.
- Algunas personas pueden ser alérgicas o les puede provocar irritación.



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**12-24**

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS DE BARRERA

## Espermicidas



Se puede adquirir sin receta médica

### Cómo funciona:

La mujer debe colocar espermicida en la vagina cada vez que tenga relaciones sexuales. El espermicida existe en varias presentaciones como crema, gel, esponja, espuma, insertos y láminas. Funciona mejor combinado con otro método de barrera.

El espermicida mata al espermatozoide antes de que pueda llegar al útero de la mujer.

### Ventajas:

- Se puede comprar en una farmacia.
- Es fácil de colocar.
- Existe en diversas presentaciones.

### Desventajas:

- Puede aumentar el riesgo de contraer ITS o VIH.
- Algunas personas pueden ser alérgicas o les puede provocar irritación.
- Puede ensuciarse al aplicarlo.

Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
**28**

## Cubierta cervical

Sólo se puede adquirir con receta médica

### Cómo funciona:

La mujer acude una vez con un proveedor de atención médica para que le muestre cómo usarlo. Debe colocar la cubierta en la vagina antes de tener relaciones sexuales. La cubierta se puede dejar colocada varias horas. Se debe usar con espermicida.

Este método evita que el espermatozoide entre al útero de la mujer.

### Ventajas:

- Se puede colocar por anticipado.
- Se puede volver a utilizar.
- Solamente se utiliza cuando se necesita.

### Desventajas:

- Se debe practicar para aprender a colocarla.
- Algunas personas pueden ser alérgicas o les puede provocar irritación.
- Puede provocar infecciones vaginales.



Número de embarazos esperados\* (por cada 100 mujeres):  
**14-29**

# MÉTODOS BASADOS EN INFORMACIÓN

En este tipo de métodos se requiere vigilar el propio cuerpo para evitar el embarazo. Tanto las mujeres como los hombres pueden utilizar métodos anticonceptivos basados en información. Aunque estos métodos no son los más efectivos para prevenir el embarazo, las parejas pueden utilizarlos si no tienen otro método anticonceptivo disponible. La abstinencia es el único método anticonceptivo basado en información que protege contra las ITS.

## Método de amenorrea de la lactancia (LAM)



### Cómo funciona:

Después del parto, la mujer debe alimentar al niño exclusivamente dándole pecho (es decir, no puede usar fórmula) y seguir las indicaciones del Método de Amenorrea de la Lactancia (*Lactational Amenorrea Method, LAM*). Este método se puede utilizar hasta 6 meses después del parto o hasta que la mujer tenga sangrado menstrual.

Este método evita que el óvulo se desprenda de los ovarios.

### Ventajas:

- No tiene efectos secundarios.
- Es gratuito.
- Se pueden tener relaciones sexuales en cualquier momento.
- Este método es bueno para la salud de la mujer y del bebé.

### Desventajas:

- La lactancia toma tiempo.
- Solamente se puede usar 6 meses.

Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**10**

## Métodos de conocimiento de la fertilidad

### Cómo funciona:

La mujer predice sus días fértiles midiéndose la temperatura todos los días, revisando los cambios de su mucosidad vaginal y llevando un registro de sus periodos.

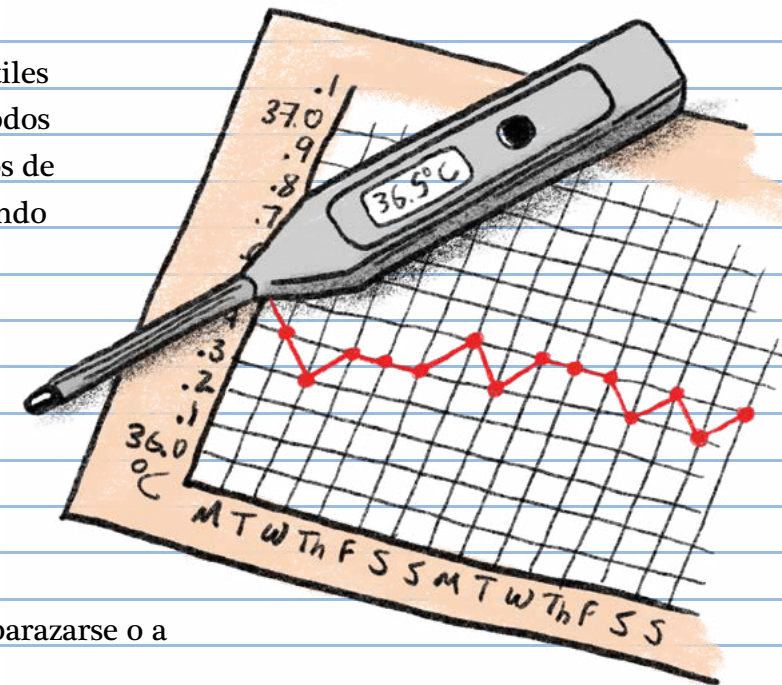
En sus días fértiles no tiene relaciones sexuales o utiliza un método de barrera.

### Ventajas:

- Puede ayudar a evitar embarazarse o a quedar embarazada.
- No provoca ningún malestar de salud.
- Puede ser positivo entender cómo funciona el cuerpo.

### Desventajas:

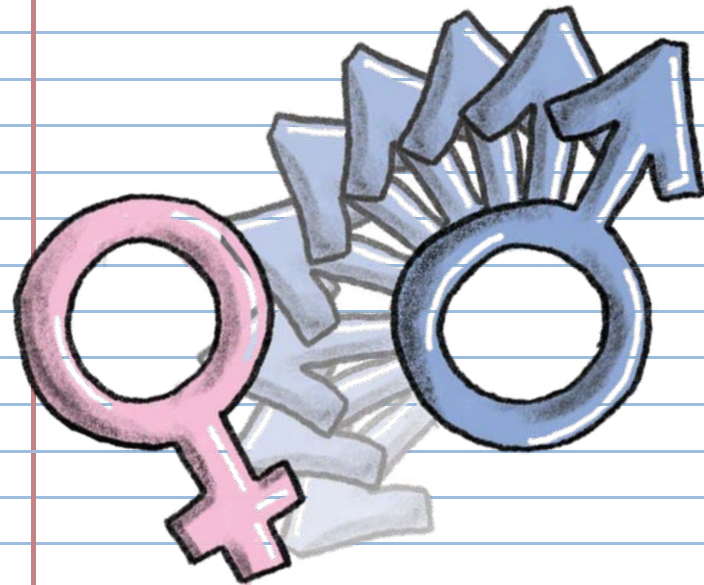
- Puede tomar tiempo aprender a usarlo.
- Hay que saber llevar registros de buena manera.
- Algunos días se deben evitar las relaciones sexuales o utilizar otro método anticonceptivo.
- Debe poder tomarse la temperatura todos los días.



Número de embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**24**

# Continuación **MÉTODOS BASADOS EN INFORMACIÓN**

## **Interrupción (salirse)**



Número de  
embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**22**

Recuerde, el único método  
informativo que protege de las  
enfermedades de transmisión  
sexual (ETS) es la abstinencia.

### **Cómo funciona:**

Antes de eyacular (venirse), el  
hombre saca el pene de la vagina de  
la mujer.

Este método evita que el esperma  
entre a la vagina de la mujer.

### **Ventajas:**

- Es gratuito.
- Se puede usar cuando no hay  
otro método anticonceptivo  
disponible.

### **Desventajas:**

- No funciona si no se retira el  
pene a tiempo.
- Se interrumpe la relación sexual.
- Para algunos es menos  
placentero.

## **Abstinencia**

### **Cómo funciona:**

Ambos integrantes de la  
pareja deciden no tener  
relaciones sexuales.

### **Ventajas:**

- Es gratuito.
- No tiene efectos secundarios.
- Disminuye las probabilidades  
de contraer una ITS.
- Es muy efectivo.

### **Desventajas:**

- Puede ser difícil no tener  
ningún tipo de contacto sexual  
por periodos largos de tiempo.



Número de  
embarazos esperados\*  
(por cada 100 mujeres):  
**0**

# MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Si olvida usar un método anticonceptivo o si el suyo falla, el método anticonceptivo de emergencia (*Emergency Contraception, EC*), todavía puede ayudar a prevenir el embarazo. El anticonceptivo de emergencia se puede utilizar hasta cinco días después de tener relaciones sexuales sin protección. Mientras más pronto lo utilice, mayores serán sus probabilidades de evitar el embarazo. El anticonceptivo de emergencia no protege contra las ITS. Si se tienen relaciones sexuales sin protección, es conveniente consultar a su proveedor de atención médica sobre hacerse pruebas de detección de ITS.

## IUD de cobre

### Cómo funciona:

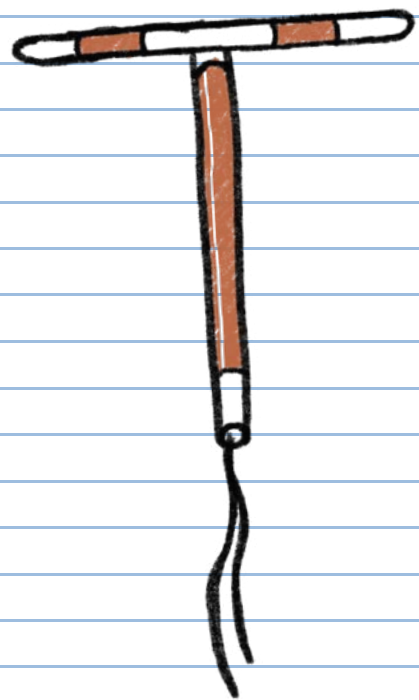
Un proveedor de atención médica lo coloca en el útero dentro de los cinco días posteriores a la relación sexual sin protección. Este método no detiene un embarazo que ya haya comenzado. Dura hasta 10 años y se puede usar durante la lactancia. Este IUC está envuelto en cobre, el cual impide que el esperma se mueva y llegue al óvulo.

### Ventajas:

- Fácil de utilizar.
- Una vez que está colocado, no hay nada más que hacer.
- Pocos efectos secundarios.
- Cuando el método se retira, es posible embarazarse de inmediato.
- Funciona muy bien.

### Desventajas:

- Periodos más intensos o prolongados cada mes.
- Puede provocar cólicos.



Un proveedor de atención médica debe colocarlo y retirarlo

# DE EMERGENCIA

## Pastilla anticonceptiva de emergencia "ella"

### Cómo funciona:

La mujer toma la pastilla lo antes posible dentro de los cinco días posteriores a una relación sexual sin protección.

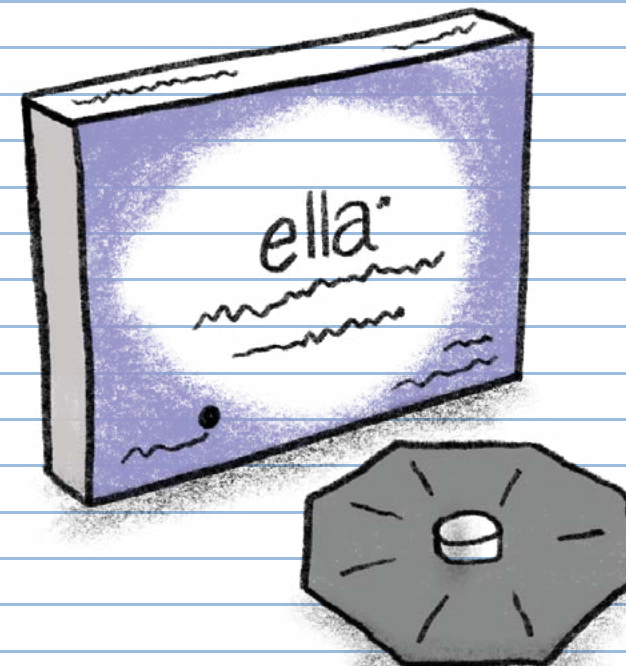
Este método evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También puede evitar que el esperma llegue al óvulo. Este método no detiene un embarazo que ya haya comenzado.

### Ventajas:

- Es efectivo para prevenir el embarazo después de tener sexo sin protección.
- Se puede usar durante la lactancia.

### Desventajas:

- Se necesita la receta médica de un proveedor de atención médica.
- Puede provocar cambios en el periodo, malestar estomacal o mareo.
- Es posible que este método no tenga la misma efectividad si la mujer pesa más de 195 libras.



Sólo se puede adquirir con receta médica

# Continuación... MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

## Pastilla anticonceptiva de emergencia "Plan B One-Step"



Se puede adquirir sin receta médica

### Cómo funciona:

La mujer toma la pastilla lo antes posible dentro de los tres días posteriores a la relación sexual sin protección.

Este método evita que el óvulo se desprenda de los ovarios. También puede evitar que el espermatozoides llegue al óvulo. Este método no detiene un embarazo que ya haya comenzado.

### Ventajas:

- Es efectivo para prevenir el embarazo después de tener sexo sin protección.
- Se puede comprar sin receta médica.
- Se puede usar durante la lactancia.

### Desventajas:

- Puede provocar cambios en el periodo, malestar estomacal o mareo.
- Es posible que este método no tenga la misma efectividad si usted pesa más de 165 libras.
- El precio puede variar

# DE EMERGENCIA



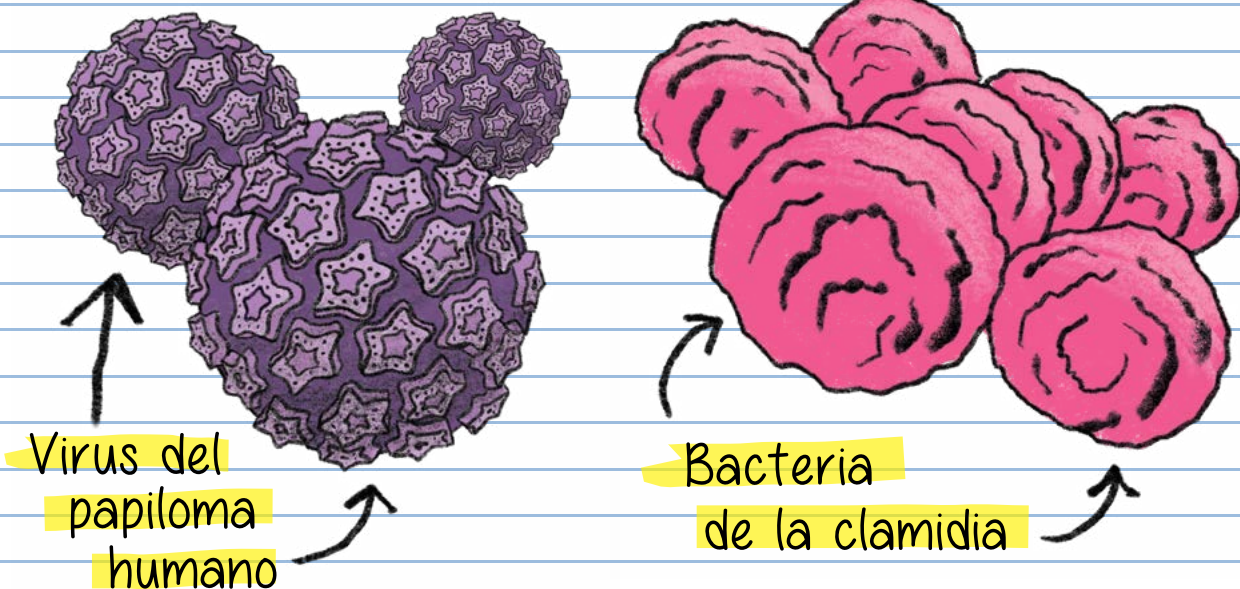
A continuación...  
INTRODUCCIÓN SOBRE  
LAS INFECCIONES DE  
TRANSMISIÓN SEXUAL

# INTRODUCCIÓN SOBRE TRANSMISIÓN

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) son infecciones que se pueden contagiar cuando una persona que padece una de esas infecciones tiene relaciones sexuales con otra persona. Las ITS son gérmenes que viven en lugares cálidos y húmedos como la boca, el ano o los genitales. Se contagian a través del contacto piel con piel o cuando se intercambian fluidos corporales. Cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral) presenta el riesgo de contraer una ITS.

La mayoría de las ITS se pueden curar con medicamentos, pero otras no se pueden curar, aunque se pueden tratar para que sea más fácil vivir teniéndolas. Una ITS que no se cura o trata puede ser dolorosa. Puede provocar una enfermedad, que hombres o mujeres no puedan tener hijos o que un bebé nazca con defectos congénitos. Algunas ITS pueden incluso causar la muerte.

Cada año se presentan millones de casos de ITS y la mayoría de las personas que las contraen son menores de 30 años. Una persona puede tener más de una ITS a la vez y es posible contraer la misma ITS más de una vez. Los proveedores realizan las pruebas de ITS utilizando muestras de orina y sangre. También pueden utilizar otros medios, como un examen visual o un examen cervical. Vaya con un proveedor para realizarse pruebas o recibir tratamiento cada vez que crea que puede tener una ITS o después de tener relaciones sexuales sin protección.



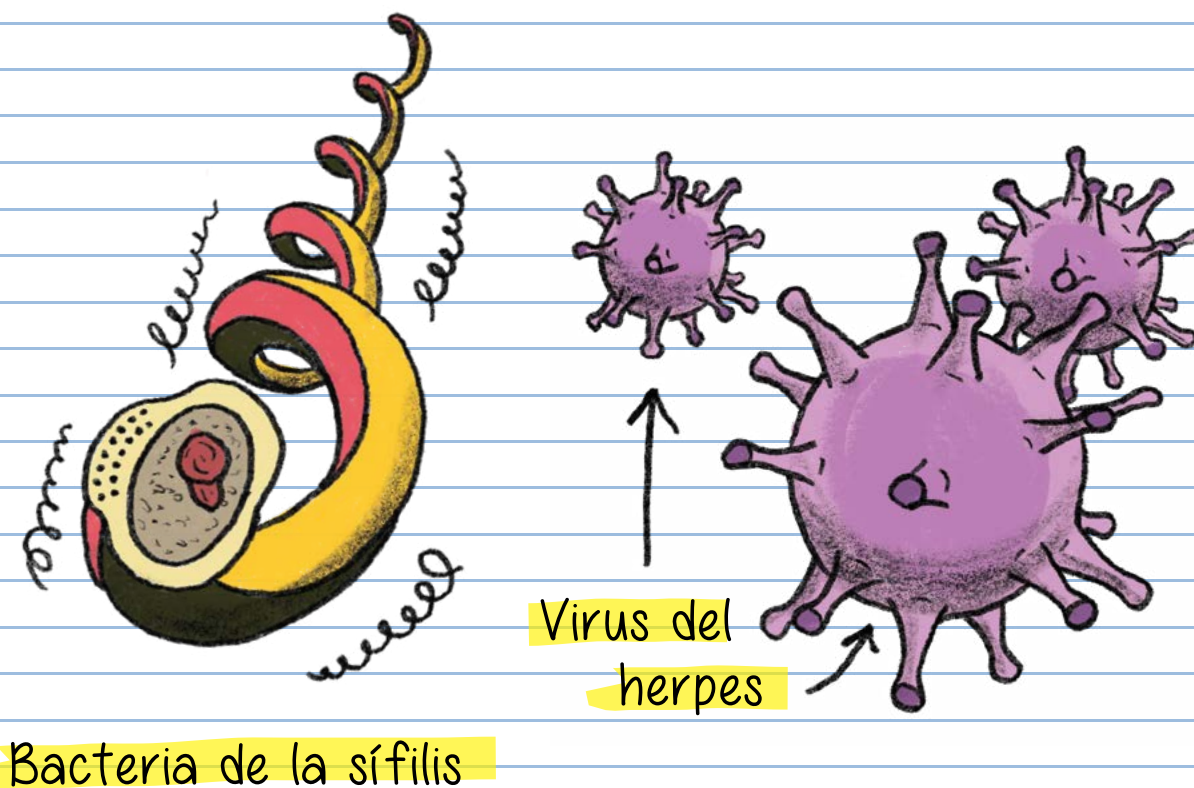
# LAS INFECCIONES DE SEXUAL

Las ITS son comunes, pero ¡se pueden prevenir! Algunas ITS también se pueden prevenir con vacunas. Otras formas de protegerse de las ITS son:

- Usar condón cada vez que tenga relaciones sexuales
- Hablar con su pareja sobre las ITS antes de tener relaciones sexuales
- Tener relaciones sexuales con una sola persona que sólo tenga relaciones sexuales con usted
- Hacerse pruebas de ITS y obtener tratamiento

La mejor manera de asegurarse de no contraer una ITS es practicar la abstinencia (no tener relaciones sexuales).

Siga leyendo para informarse sobre las ITS comunes, cuáles pueden prevenirse con vacunación, qué tipos de síntomas causa cada ITS, y más.



# "ITS" QUE SE PUEDEN CURAR

Algunas ITS, como las que se describen a continuación, se pueden curar. Los proveedores pueden hacer pruebas de detección para estas ITS y recetar medicamentos que las hagan desaparecer.

## Clamidia

### ¿Qué es?

La clamidia es una infección bacteriana que puede afectar el pene, la vagina, el cuello uterino, la garganta, el ano o la uretra. Se puede contagiar durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral).

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- En el caso de las mujeres, puede provocar cicatrices en el útero o en las trompas. Las cicatrices pueden provocar un embarazo riesgoso, hacer que la mujer no pueda quedar embarazada o provocar Enfermedad Pélvica Inflamatoria (*Pelvic Inflammatory Disease, PID*).
- La presencia de clamidia en una mujer embarazada puede lastimar los ojos o los pulmones del bebé durante el nacimiento.

### Síntomas:

La mayoría de las personas no presenta síntomas. Si se presentan síntomas, estos son:

- Flujo anormal de la vagina o del pene
- Dolor o ardor al orinar
- Sangrado vaginal entre periodos, o durante o después de las relaciones sexuales

### Tratamiento:

Tome antibióticos de acuerdo con las indicaciones del Doctor. Ambos integrantes de la pareja deben recibir tratamiento. Los integrantes de la relación deben evitar tener relaciones sexuales hasta que reciban tratamiento.

## Gonorrea

### ¿Qué es?

La gonorrea es una infección bacteriana que puede afectar el pene, la vagina, el ano o la garganta. Se puede contagiar durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral).

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- Los genitales y las articulaciones se pueden inflamar y doler.
- En el caso de las mujeres, puede provocar cicatrices en el útero o en las trompas. Las cicatrices pueden provocar un embarazo riesgoso, hacer que la mujer no pueda quedar embarazada o provocar enfermedad pélvica inflamatoria (PID).
- En caso de que una mujer embarazada tenga gonorrea, es posible que los ojos del bebé se lastimen durante el nacimiento o que tenga otros problemas de salud.

### Síntomas:

La mayoría de las personas no presenta síntomas. Si se presentan síntomas, son:

- Flujo anormal de la vagina o del pene
- Dolor al orinar o al evacuar
- Dolor en los testículos
- Dolor de garganta

### Tratamiento:

Tome antibióticos de acuerdo con las indicaciones del Doctor. Ambos integrantes de la pareja deben recibir tratamiento. Los integrantes de la relación deben evitar tener relaciones sexuales hasta que reciban tratamiento.

# Continuación... "ITS" QUE SE PUEDEN CURAR

## Enfermedad pélvica inflamatoria

### ¿Qué es?

La Enfermedad Pélvica Inflamatoria (PID) es una infección en los ovarios, trompas o en el útero de la mujer. Puede aparecer a causa de infecciones de transmisión sexual que no fueron tratadas, como la clamidia y la gonorrea. También pueden causarla otro tipo de bacterias normales que están en la vagina.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Dolor abdominal intenso.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- Puede provocar cicatrices en el útero o en las trompas. Las cicatrices pueden provocar un embarazo riesgoso o no permitir que la mujer quede embarazada.
- Puede ser necesaria una cirugía.
- Puede provocar la muerte.

### Síntomas:

Algunos síntomas de la PID son:

- |                                                    |                                                    |
|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| • Dolor o cólicos en la parte inferior del abdomen | • Sangrado o dolor durante las relaciones sexuales |
| • Flujo vaginal anormal                            | • Fiebre o escalofríos                             |
| • Sangrado entre periodos                          | • Dolor al orinar                                  |

### Tratamiento:

Tome antibióticos de acuerdo con las indicaciones del Doctor. Ambos integrantes de la pareja deben recibir tratamiento. Los integrantes de la relación deben evitar tener relaciones sexuales hasta que reciban tratamiento. Es posible que se requiera una segunda consulta con el Doctor para asegurarse de que la persona se haya curado. Los casos graves de PID pueden requerir hospitalización.

## Sífilis

### ¿Qué es?

La sífilis es una infección bacteriana que puede afectar el pene, la vagina, la boca o el ano. Se puede contagiar durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral). También se puede contagiar por el contacto con una úlcera o erupción de sífilis.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- Si no recibe tratamiento, puede conducir a la ceguera, a enfermedades cardíacas, daño cerebral, daño neurológico o incluso la muerte.
- En el caso de una mujer embarazada que padezca sífilis, el bebé puede nacer muerto o nacer con defectos congénitos.

### Síntomas:

Es posible que los síntomas se presenten de forma leve y no percibirlos. La primera señal de la sífilis es la aparición de una llaga indolora cerca de la vagina, el pene, la boca o el ano. Si no recibe tratamiento, sanará por sí misma, pero la persona sigue teniendo la enfermedad. Otros síntomas pueden ser:

- |                               |                       |                     |
|-------------------------------|-----------------------|---------------------|
| • Sarpullido                  | • Fiebre              | • Dolor de garganta |
| • Dolor en las articulaciones | • Pérdida del cabello | • Dolores de cabeza |
| • Sensación de cansancio      |                       |                     |

### Tratamiento:

Tome antibióticos de acuerdo con las indicaciones del Doctor. Ambos integrantes de la pareja deben recibir tratamiento. Los integrantes de la relación deben evitar tener relaciones sexuales hasta que reciban tratamiento. Es posible que se requiera una segunda consulta con el Doctor para asegurarse de que la persona se haya curado.

# Continuación... "ITS" QUE SE PUEDEN CURAR

## Tricomoniasis

### ¿Qué es?

La tricomoniasis es un parásito diminuto que vive, crece y se alimenta del organismo de una persona. La tricomoniasis puede infectar la vagina o el pene. Se puede transmitir a través de los fluidos de la vagina o el pene.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- La presencia de tricomoniasis en una mujer embarazada puede provocar que el bebé nazca muy pronto o muy pequeño.

### Síntomas:

La mayoría de las personas no presenta síntomas. Si los hay, pueden ser:

- Comezón en la uretra
- Sensación de ardor al orinar
- Flujo vaginal

### Tratamiento:

Tome antibióticos de acuerdo con las indicaciones del Doctor. Ambos integrantes de la pareja deben recibir tratamiento. Los integrantes de la relación deben evitar tener relaciones sexuales hasta que reciban tratamiento.



A continuación...  
"ITS" QUE NO SE  
PUEDEN CURAR

# "ITS" QUE NO SE

# PUEDEN CURAR

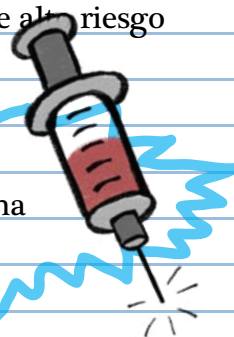
Otras ITS, como las que se describen a continuación, no tienen cura. Los Doctores pueden hacer pruebas de detección y dar tratamiento para este tipo de ITS a fin de que resulte más fácil vivir teniéndolas.

## Virus del papiloma humano (VPH)

### ¿Qué es?

En los EE. UU., el Virus del Papiloma Humano, VPH (*Human Papilloma Virus, HPV*) es la infección de transmisión sexual más común. Prácticamente cualquier persona que haya tenido relaciones sexuales, ha tenido el virus del papiloma humano en algún momento de su vida. Se puede contagiar durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral). También se puede transmitir a través del contacto piel a piel. Existen muchos tipos de este virus. Los tipos de virus pueden considerarse de alto riesgo o de bajo riesgo.

¡Es posible prevenir el virus del papiloma humano mediante la vacunación! Para que la vacuna sea más efectiva, hay que aplicarla antes de que la persona sea sexualmente activa. Hable con su Doctor para obtener más información.



### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

Generalmente, las infecciones de VPH desaparecen solas y no generan problemas de salud. Pero tome en cuenta que hay algunos tipos de VPH que podrían afectar su salud.

Existen tipos de VPH que pueden provocar cáncer. A estos se les conoce como las cepas de alto riesgo.

También hay otros tipos de VPH que pueden provocar verrugas genitales. A estos se les conoce como las cepas de bajo riesgo.

Otras consecuencias son:

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.

### Síntomas:

Algunas personas no presentan síntomas. Otras manifiestan síntomas como:

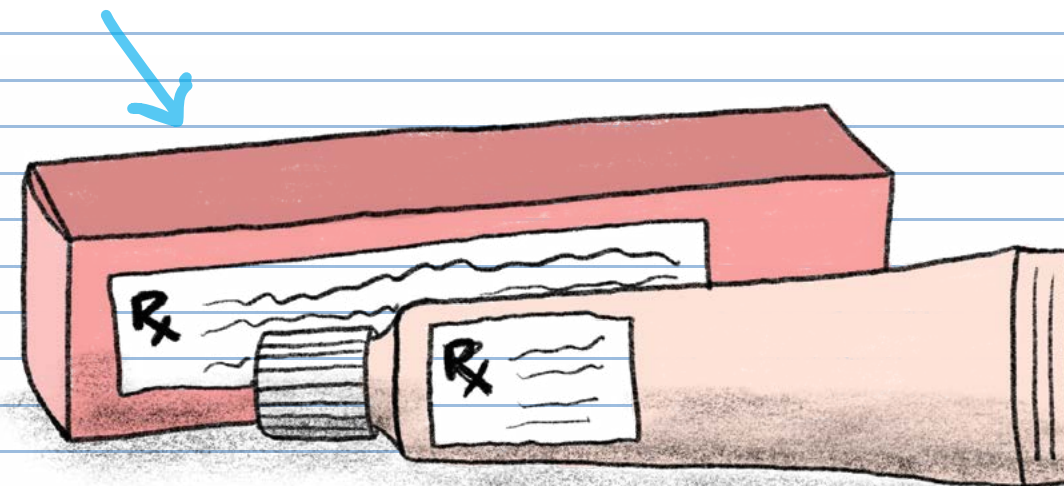
- Pequeños bultos (verrugas) en o cerca de la vagina, el pene o el ano. Estos bultos pueden crecer en racimos o cúmulos y pueden producir comezón.

### Tratamiento:

Una mujer puede saber si tiene un VPH de alto riesgo si aparece en su examen de valoración de cáncer cervical. Una prueba de Papanicolaou anormal o una prueba de VPH "positiva" significa que la mujer está en riesgo de tener cáncer cervical.

Con base en los resultados, el proveedor médico determina un plan de tratamiento.

El tratamiento para los tipos de VPH de bajo riesgo (verrugas genitales) puede incluir hacer un examen de la zona infectada, congelar o quemar las verrugas, o utilizar en casa cremas o lociones recetadas.



# Continuación. "ITS" QUE NO SE PUEDEN CURAR

## Herpes genital

### ¿Qué es?

Se trata de un virus que puede infectar el pene, la vagina, la boca o el ano. Se puede contagiar durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral). También se puede transmitir al tocar la zona infectada de una persona que lo padece.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- Una persona que tenga herpes genital y esté embarazada puede infectar al bebé durante el nacimiento. Si no recibe tratamiento puede ser fatal para el bebé.

### Síntomas:

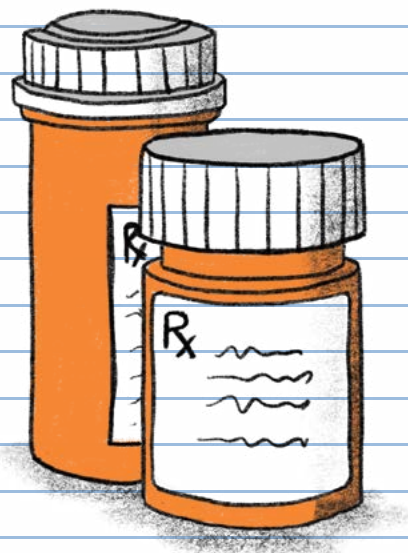
Algunas personas no presentan síntomas. Otras manifiestan síntomas como:

- Ampollas o llagas en o alrededor de la vagina, el pene, el escroto, el ano, los muslos, los glúteos o la boca
- Sarpullidos dolorosos
- Síntomas parecidos a los de la gripe

### Tratamiento:

Se pueden usar medicamentos para ayudar a que las llagas sanen más rápido, aparezcan más esporádicamente y sean menos dolorosas.

Estos medicamentos se pueden tomar diariamente.



## Virus del Zika

### ¿Qué es?

Se trata de un virus que en algunos lugares se puede transmitir a través de la picadura de un mosquito infectado. Cuando una persona contrae la infección a causa de la picadura, puede contagiarla a través del contacto sexual.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- En el caso de una mujer que esté embarazada y tenga Zika, el virus puede transmitirse al bebé. Puede perder al bebé, o el bebé puede nacer con defectos congénitos.

### Síntomas:

La mayoría de las veces, no se presentan síntomas.

Si hay síntomas, pueden ser:

- |                               |                                           |
|-------------------------------|-------------------------------------------|
| • Fiebre                      | • Sarpullido                              |
| • Dolor en las articulaciones | • Perder la capacidad de mover partes del |
| • Ojos enrojecidos            | cuerpo (parálisis)                        |

### Tratamiento:

No hay medicamento que cure el Zika. La atención está enfocada en el tratamiento de los síntomas. El tratamiento incluye descanso, ingerir muchos líquidos y tomar medicamento para la fiebre y el dolor.

El cuerpo se sana por su cuenta de la infección en un lapso de días o semanas.

# Continuación. "ITS" QUE NO SE PUEDEN CURAR

## Hepatitis B

### ¿Qué es?

Se trata de un virus que puede ocasionar una infección hepática muy grave e incluso mortal. Este virus se puede transmitir de muchas maneras, entre ellas:

- Durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral).
- Al compartir agujas o jeringas.
- Al compartir aretes, navajas de afeitar, cortaúñas o cepillos de dientes.
- Cuando se hacen perforaciones en el cuerpo o se hacen tatuajes con una aguja sucia.
- Cuando cae sangre infectada en una herida o cortada abierta.

Existe una vacuna para prevenir la hepatitis B. Consulte a su Doctor para obtener más información.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Aumenta el riesgo de contraer VIH.
- Puede afectar gravemente al hígado, causar cáncer hepático o incluso la muerte.
- Si una mujer está embarazada y tiene hepatitis B, es posible que el bebé nazca con la enfermedad. El bebé requerirá inyecciones especiales inmediatamente después de su nacimiento.



### Síntomas:

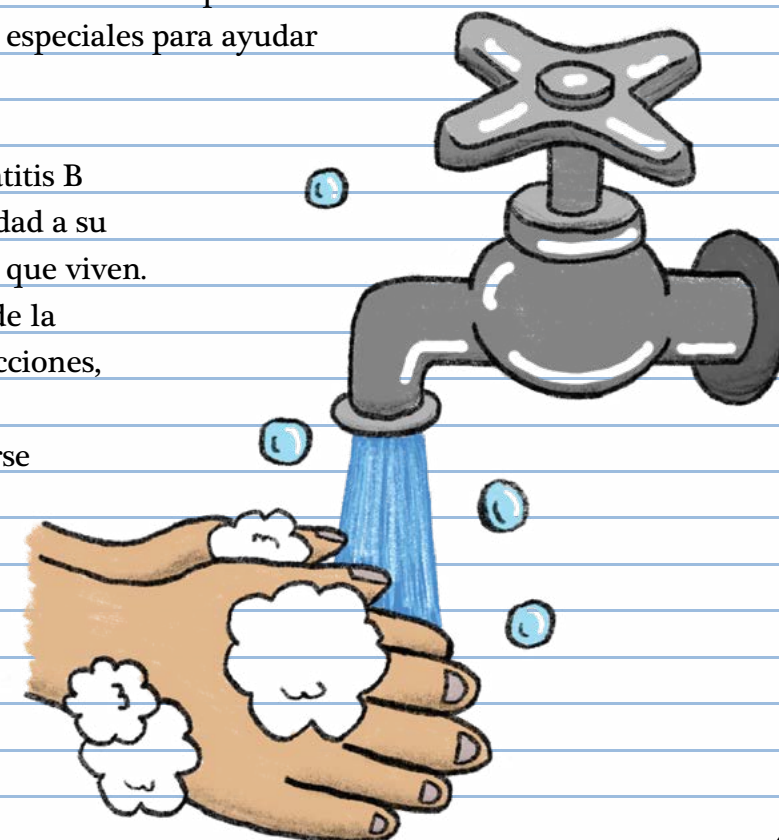
Algunas personas no presentan síntomas. Si los hay, pueden ser:

- Orina oscura o color marrón.
- Heces de color claro o grisáceo.
- Ojos o piel amarillenta.
- Pérdida de apetito.
- Sensación de cansancio.
- Dolor estomacal o abdominal, muscular o de articulaciones.

### Tratamiento:

El Doctor definirá un plan de tratamiento. La persona puede necesitar medicamentos especiales para ayudar al hígado.

Las personas que padecen hepatitis B deben informar de su enfermedad a su familia o a las personas con las que viven. Se puede prevenir el contagio de la hepatitis B a través de ciertas acciones, como lavarse las manos, tener buena higiene y asegurarse de que los familiares se vacunen.



Continuación...

# ITS QUE NO SE PUEDEN CURAR

## Virus de inmunodeficiencia humana (VIH)

### ¿Qué es?

Se trata de un virus que reduce la capacidad del organismo de combatir infecciones. El VIH es el virus que causa el SIDA. Este virus se puede contagiar durante cualquier tipo de relación sexual (vaginal, anal u oral). También se puede contagiar al compartir agujas o jeringas.

### ¿Cómo puede afectarme no recibir tratamiento?

- Se puede contagiar a otros.
- Provoca que aumente el riesgo de contraer otras infecciones o ITS.
- Con el tiempo, el VIH puede evitar que el organismo combata enfermedades o padecimientos. Puede ocasionar SIDA y la muerte.
- Si una mujer está embarazada y padece VIH, es posible que lo transmita al bebé durante el nacimiento o a través de la leche materna. Para evitar lo anterior, el bebé requiere atención especial durante el embarazo. El tratamiento puede evitar que el bebé nazca con VIH. Una persona con VIH no podrá amamantar a su bebé.

### Síntomas:

Algunas personas no presentan síntomas. Algunas señales de la presencia de VIH son:

- |           |                             |                                  |
|-----------|-----------------------------|----------------------------------|
| • Fiebre  | • Pérdida acelerada de peso | • Dolor en las articulaciones    |
| • Diarrea | • Sudoración nocturna       | • Sensación intensa de cansancio |

### Tratamiento:

La persona necesitará tomar medicamentos que desaceleren el crecimiento del VIH por mucho tiempo. El proveedor médico definirá un plan de tratamiento. Con tratamiento apropiado, una persona puede vivir una vida larga y saludable. Se debe informar a todas las parejas sexuales y cada vez que una persona con VIH tenga relaciones sexuales deberá usar condón. Si una persona tiene VIH y piensa embarazarse, es conveniente que lo consulte con su Doctor. El proveedor médico la ayudará a prepararse para el embarazo.

# PrEP+PEP

## ¿Qué es la profilaxis preexposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP)?

PrEP significa profilaxis previa a la exposición (Pre-Exposure Prophylaxis). Si alguien está en riesgo de contraer el VIH (por ejemplo, tiene una pareja sexual que tiene VIH), puede tomar medicamentos de PrEP para reducir el riesgo de contraer el virus. Para que funcionen, los medicamentos de PrEP se toman antes de la exposición al VIH y se toman de forma continua. La PrEP está disponible con receta médica a través de los proveedores de atención médica. Antes de recibir la PrEP, la persona tiene que hacerse una prueba de VIH para asegurarse de que no lo tiene todavía. Luego, después de recibir la PrEP, la persona tendrá revisiones regulares con su médico.

La PrEP solo ayuda a proteger contra el VIH, no contra otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Así que sigue siendo importante usar condón.

## ¿Qué es profilaxis posexposición (Post-Exposure Prophylaxis, PEP)?

PEP significa profilaxis posexposición (Post-Exposure Prophylaxis). Significa tomar medicamentos para evitar infectarse después de haber estado potencialmente expuesto al VIH.

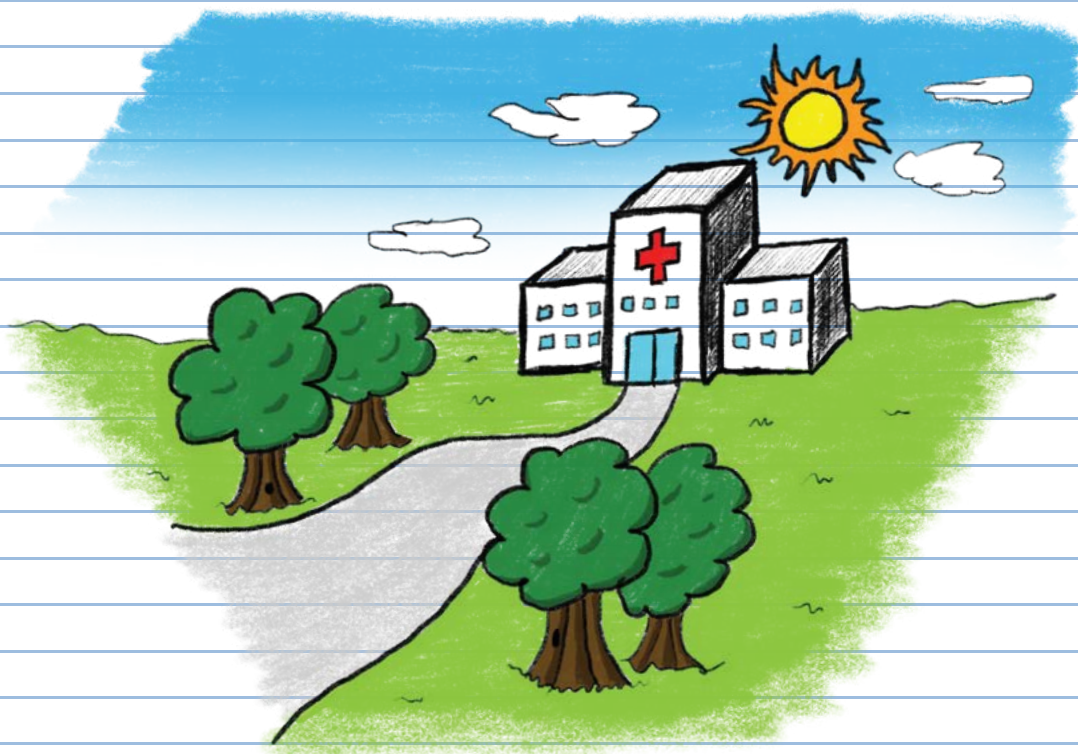
La PEP debe iniciarse dentro de las 72 horas posteriores a una posible exposición reciente al VIH, pero cuanto antes se inicie la PEP, mejor. Cada hora cuenta. Si le recetan PEP, deberá tomarla una o dos veces al día durante 28 días. La PEP es efectiva para prevenir el VIH cuando se administra correctamente, pero no al 100%.

# "ITS" CÓMO PROTEGERSE

Las ITS pueden sólo ser molestas o llegar a ser mortales. Por este motivo, las personas sexualmente activas deben hacerse pruebas de detección de las ITS de manera continua. Deben hacerse pruebas con mayor frecuencia si tienen relaciones sexuales con más de una pareja o cuando tuvieron relaciones con alguien que no saben si puede tener una ITS. Lo mejor es averiguar lo más pronto posible si se tiene una ITS y recibir tratamiento, ya que las ITS incrementan el daño a la salud mientras más tiempo pasan sin ser tratadas.

Tenga lo así en cuenta que la única manera 100 por ciento segura de evitar contraer una ITS es no tener relaciones sexuales (abstinencia). Igualmente, hay otras formas de disminuir el riesgo, como el uso de condones, vacunarse o limitar el número de parejas sexuales.

Si le preocupa que pueda tener una ITS o nunca le han hecho pruebas, pida a su proveedor que le haga un análisis de todas las ITS. No necesita ninguna autorización especial para consultar a un proveedor médico para hacerse las pruebas o recibir tratamiento para las ITS.



# CONOZCA SUS DERECHOS

En California, un menor (a cualquier edad) puede tener acceso a los servicios de salud reproductiva sin el consentimiento de un padre o tutor. Esto incluye los servicios de control de la natalidad.

Una persona que desee obtener tratamiento o realizarse pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS) sin el consentimiento de un padre o tutor debe tener por lo menos 12 años de edad.

Para obtener más información sobre los beneficios de IEHP, visite [iehp.org](http://iehp.org) o llame a Servicios para Miembros de IEHP al 1-800-440-IEHP (4347), o al 1-800-718-4347 para TTY.

# RECURSOS

Asegúrese de hablar con su Doctor sobre anticonceptivos e ITS. A continuación, se presentan otros recursos sobre salud sexual:

<https://www.bedsider.org/>

Conozca sobre métodos anticonceptivos, programe recordatorios para sus citas y métodos anticonceptivos, lea las respuestas de las preguntas frecuentes sobre anticonceptivos y obtenga más información.

<http://teensource.org/>

Infórmese sobre métodos anticonceptivos, ITS, relaciones sanas y otros temas en un formato atractivo para los adolescentes.

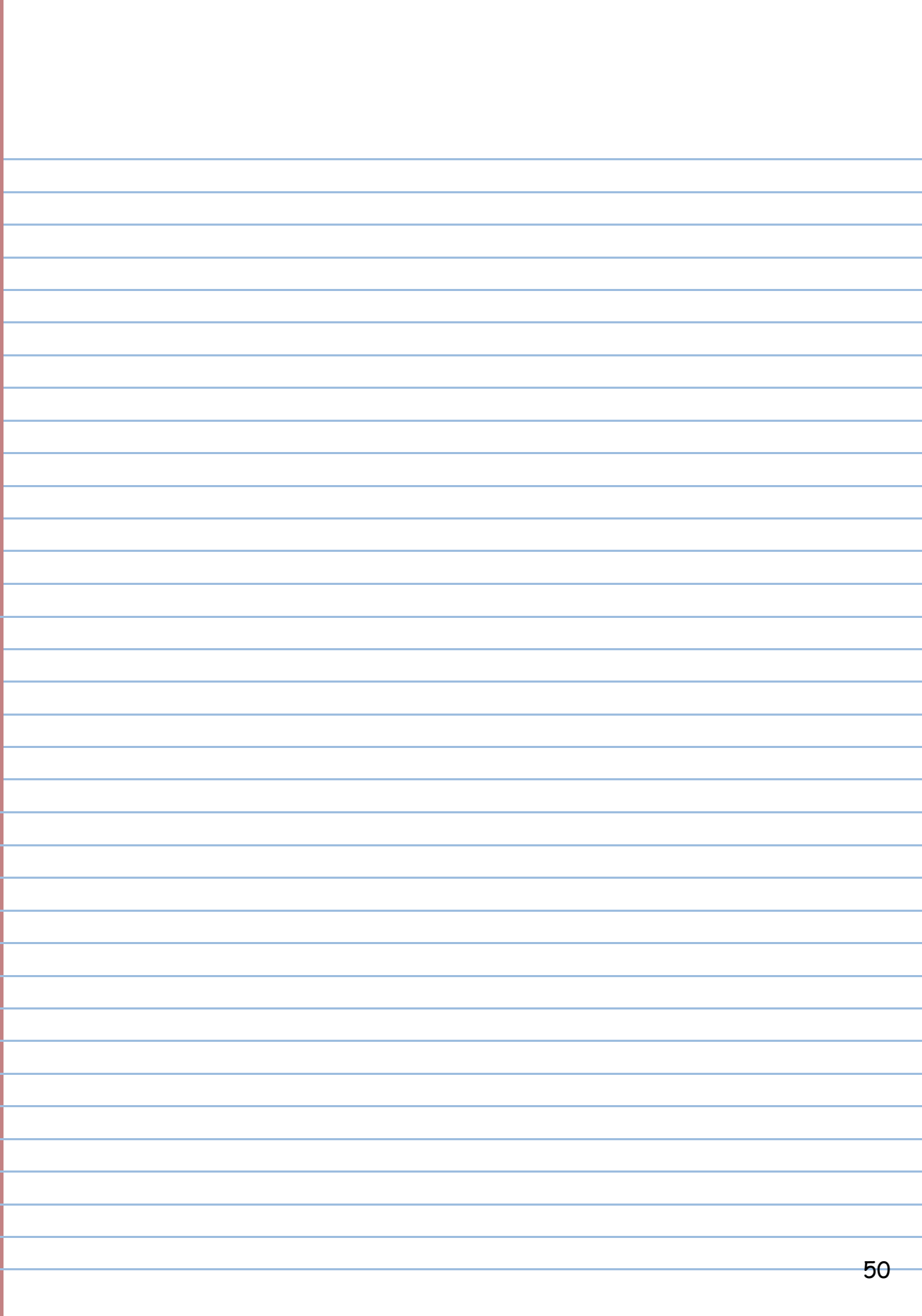
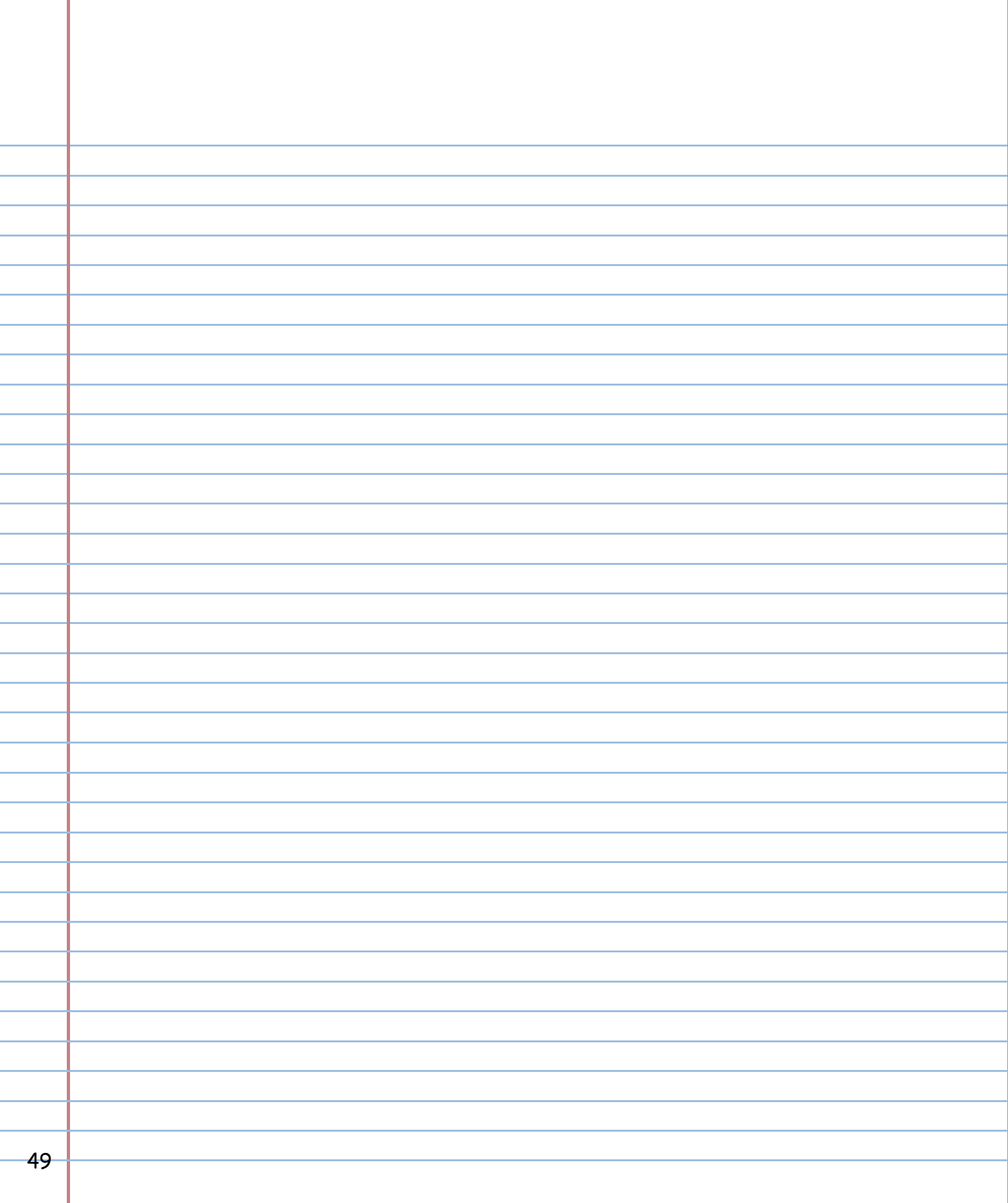
<https://amaze.org/>

Disfrute de entretenidos videos informativos sobre pubertad, relaciones sanas, embarazo, ITS, seguridad personal y otros temas.

[www.cdc.gov/sti](http://www.cdc.gov/sti)

Consulte información actualizada sobre infecciones de transmisión sexual.

[www.cdc.gov/hiv/prevention/prep.html](http://www.cdc.gov/hiv/prevention/prep.html)







Inland Empire Health Plan

**1-800-440-IEHP (4347)**

**1-800-718-4347 TTY**

*iehp.org*

©2024 Inland Empire Health Plan. A Public Entity. All Rights Reserved.  
HE\_24\_4921479S