



Reproductive Health Guide

Esta guía te dará información acerca de dos cosas:

- (a) Control natal / Anticoncepción
- (B) del VIH y otras infecciones de transmisión sexual (ITS)

Nota: Esta Guía sólo te da algunas ideas generales acerca de la salud reproductiva. No debería ser tratada como un sustituto de médicos, legales o de otro tipo de asesoramiento profesional.

(Parte 1) Control natal

¿Qué es?

Tomar medidas para prevenir o reducir la posibilidad de embarazo.

¿Por qué es importante?

Un embarazo inesperado podría acarrear problemas a usted, a su pareja y su familia. Tiene que ser responsables por el niño.

La toma de decisiones

Si no tiene relaciones mediante la vagina, que no quedara embarazada. Los métodos anticonceptivos descritos a continuación NO son 100% eficaces.

Para las mujeres, antes de tener relaciones sexuales, es necesario pensar en lo siguiente:

- (a) ¿Está segura de que desea tener relaciones sexuales con su pareja? No diga sí sólo porque su pareja lo quiere.
- (b) Examinar las actividades sexuales alternativas, por ejemplo, Besos, sexo oral, etc. También, preste atención a la posibilidad de contraer enfermedades de transmisión

sexual (véase más adelante)

(C) Si usted desea tener relaciones sexuales y no desea quedarse embarazada, insistir en que su pareja masculina use un condón. O bien, otros métodos de prevención, como el uso de "la píldora", que puede prevenir el embarazo.

Para los hombres, recuerde que tiene que ser responsable de sus acciones.

Anticoncepción Regular

Hay varias formas de anticonceptivos regulares. Dos métodos comunes se explican a continuación:

Condomes: Esta es una simple y eficaz manera de control de natalidad. También ayuda a evitar las enfermedades de transmisión sexual. Preste atención a lo siguiente:

- (A) Comprobar la fecha de caducidad del envase.
- (B) Friccionar la parte final del condón (pero no deje que sus uñas dañen el condón) y, a continuación, ponerse el condón. El aire atrapado dentro de un condón puede romperlo.
- (C) El condón no debe ser demasiado flojo.
- (D) El uso de lubricantes a base de agua (por ejemplo, jalea KY) para la lubricación adicional. Lubricantes a base de petróleo (por ejemplo, aceite para bebés, lociones, etc.) pueden dañar el condón.
- (E) Los Condomes sólo pueden utilizarse una vez.

Métodos basados en calendarios: Hay varios métodos basados en el calendario disponibles. El que se describe a continuación se llama el Standard Days Method.

- (A) Este método sólo es adecuado para las mujeres cuyos ciclos son regulares y entre 26 y 32 días de duración.
- (B) Del día 1 del ciclo menstrual comienza desde el primer día del sangrado menstrual.
- (C) En el ciclo menstrual regular, Días 1 - 7 debería ser *relativamente* infértil.
- (D) Del **día 8 - 19 son relativamente fértiles**. Esto incluye aproximadamente 5 días antes de la ovulación, el día de la ovulación, y varios días después de la ovulación.
- (E) Del día 20 a principios del próximo ciclo debería ser *relativamente* infértil.

Nota: Es **FALSO** que una mujer no puede quedar embarazada si ella tiene relaciones sexuales durante su período (o la menstruación, los cuatro primeros días del ciclo).

Anticoncepción de Emergencia

La anticoncepción de emergencia se refiere a los métodos que impiden a una mujer este embarazada después de que ella ha relaciones sexuales sin protección. No todos los países aprueban el uso de la anticoncepción de emergencia, e incluso si es aprobado, la prescripción puede ser requerida. Por lo tanto, la anticoncepción ordinaria queda como el método principal. En términos generales, hay dos tipos de anticoncepción de emergencia:

CE Pills: administración de dos dosis de píldoras hormonales: se inicia 3 días después de tener relaciones sexuales sin protección y son tomadas cada 12 horas

DIU de cobre T: Poner en el útero 7 días después de las relaciones sexuales sin protección.

¿Cómo se puede saber si está embarazada?

Si esto ocurriera de repente, ¿qué debe hacer?

Si su período no viene el día que usted esperaría, entonces usted puede estar embarazada. Tenga en cuenta que el ciclo menstrual no es siempre regular, de modo que algunos días, de retraso es posible.

Sin embargo, hay otros signos de embarazo. Algunos ejemplos:

- (A) el dolor en las mamas, sensibilidad o la ampliación
- (B) El aumento de la temperatura basal del cuerpo de manera sostenida durante 2 semanas después de la ovulación.
- (C), Aumento de la frecuencia de la micción

Si sospecha que está embarazada, entonces usted debe tomar una prueba de embarazo. Hay dos tipos:

(A) Prueba de la orina: Esto es normalmente un prueba de embarazo para realizar en el hogar. Vea donde se puede adquirir un paquete de prueba de embarazo en casa, el cual que debería contener dos palitos, y luego siga las instrucciones como se indica en el envase (Uso incorrecto conducirá a resultados inexactos). Usted debería haber esperado hasta el primer día de su período perdido para hacer la prueba.

(B), Análisis de sangre: Este es normalmente llevado por los médicos.

Si el resultado es positivo, entonces usted tiene que saber qué hacer. Busca una persona a las que puede hablar con confianza (por ejemplo, médico, trabajador social, etc.), y explorar las opciones disponibles para usted.

Errores frecuentes

INCORRECTO: Si el hombre retira su pene justo antes de la eyaculación, la mujer no quedara embarazada.

CORRECTA: Durante el coito, el pene puede segregar algún líquido de pre-eyaculación que puede contener espermatozoides.

WRONG: Mujer no puede quedarse embarazada como consecuencia de la primera vez que se dedica a la relación sexual por la vagina.

CORRECTA: Una mujer podría quedar embarazada como resultado de su primera relación sexual por la vagina.

INCORRECTO: Las relaciones sexuales de pie o con una mujer encima puede prevenir el embarazo.

CORRECTA: Ninguna posición sexual puede prevenir el embarazo.

INCORRECTO: Bañarse inmediatamente después del coito funciona como un anticonceptivo.

CORRECTA: Bañarse después del sexo no es eficaz. No matan o quitan todos los espermatozoides.

Los siguientes mitos son **INEFECTIVO:**

De haber tenido relaciones sexuales en una sauna; aplicar la pasta de dientes para matar la esperma; frotarse después del sexo; orinar después del sexo

(Parte 2) VIH y otras infecciones de transmisión sexual

¿Qué son?

VIH significa Virus de la Inmunodeficiencia Humana, es el virus que causa el SIDA.

No existe una cura conocida en la actualidad. En general, no hay síntomas inmediatos después de la infección, pero algunas personas pueden tener síntomas parecidos a la gripe. Si le preocupa que usted este infectado(a), **hagase una prueba.** Hay tratamientos que pueden contribuir a frenar la progresión del virus

ITS significa Infección de Transmisión Sexual, lo cual se refiere a cualquier infección que puedan ser transmitida por medio del contacto sexual. Algunos ejemplos:

(a)Gonorrea: causada por las bacterias. Si no se trata, puede propagarse a otras

partes del cuerpo causando problemas en la salud. En muchos casos no hay síntomas, pero algunos pueden tener síntomas inusuales.

(b) Sífilis: Causada por una bacteria. Si no se trata, puede causar problemas de salud a largo plazo. Los síntomas no son fácilmente reconocibles: llagas, erupciones cutáneas, etc

(C) Verrugas genitales: causados por un virus. A menudo no presenta síntomas durante algún tiempo antes de que las verrugas desaparezcan.

(d), Otros: Chlamydia, el herpes, la hepatitis B, etc

En caso de duda, ir a ver un médico lo antes posible.

Prevención

Primera regla: No puede identificar mirando. Una persona que está infectada por enfermedades de transmisión sexual puede lucir sano y saludable. No deje esto a la suerte.

Segunda regla: Si no tiene relaciones sexuales, la probabilidad de sufrir enfermedades de transmisión sexual se reduce notablemente.

Tercera Regla: Si quiere relaciones sexuales, use condones de látex. El uso de preservativos como se explica en la Parte 1 se aplica a este caso. Además, tenga en cuenta que no los condones de látex no puede proteger contra el VIH.

Cuarta Regla: Si tiene una vida sexual activa, asegúrese de hacerse exámenes regularmente. Esto es para protegerse y proteger a su pareja (s).