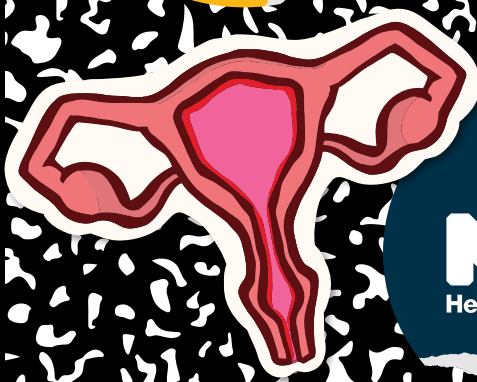




Temas importantes



Below the title, there are three horizontal lines for writing, with a red squiggly line crossing them.

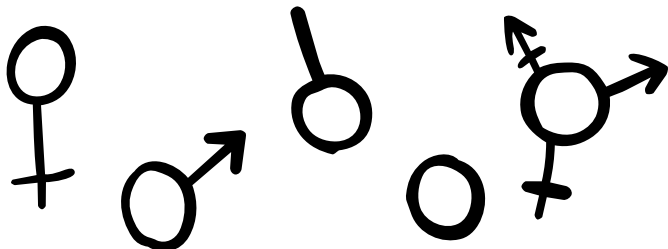
**Sexo,
embarazo
e ITS**

NYCTM
Health

Si estás teniendo relaciones sexuales o estás a punto de empezar, infórmate sobre cómo prevenir un embarazo y las infecciones de transmisión sexual (ITS).

Si tienes preguntas sobre salud sexual o reproductiva, pregúntale a tu proveedor de atención de salud o a un adulto en quien confíes.

Para más información, visita **nyc.gov/teenSRH** o escanea el código QR.



Conoce tus derechos

En el Estado de Nueva York, no necesitas el permiso de tus padres, tu tutor o tu pareja para recibir cualquiera de estos servicios:

- Pruebas de embarazo
- Métodos anticonceptivos
- Aborto
- Pruebas de detección de VIH e ITS
- Tratamiento para el VIH y las ITS
- PrEP para prevenir el VIH
- PEP de emergencia para prevenir el VIH
- Doxy PEP para prevenir algunas ITS
- Atención luego de una agresión sexual

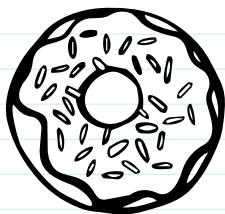


Todos tenemos derecho a decir "no" a las relaciones sexuales por cualquier motivo. Asegúrate de contar con el consentimiento de tu pareja antes de cualquier contacto sexual. Hay ayuda disponible si has sufrido abusos o te han obligado a tener relaciones sexuales. Llama a la Línea Directa contra la Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 800-621-4673.

Tipos de sexo

Sexo vaginal (pene en la vagina)

- Puede provocar un embarazo y transmitir ITS, incluido el VIH



Sexo anal (pene en el ano)

- Puede transmitir el VIH y otras ITS

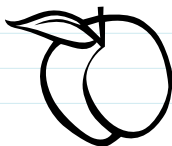
Sexo oral (boca en los genitales o el ano)

- Puede transmitir algunas ITS, pero el VIH rara vez se transmite a través del sexo oral

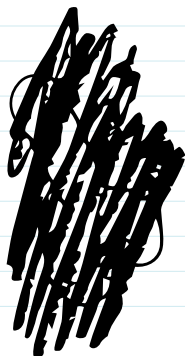
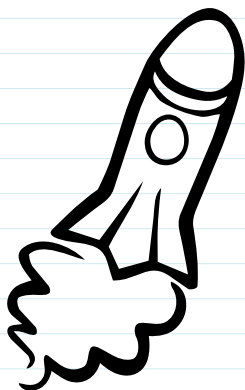


Masturbación (tocarse o tocar a otro)

- La masturbación no supone ningún riesgo de embarazo ni de contraer ITS.
- El contacto piel con piel con otra persona puede transmitir algunas ITS.



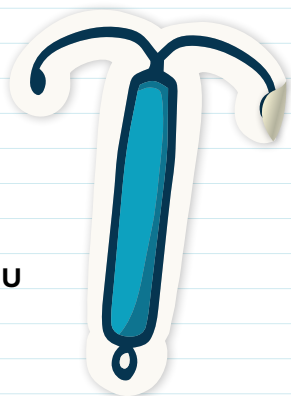
¿Usas juguetes sexuales? Evita las ITS
no compartiendo los juguetes sexuales
y lavándolos con agua y jabón después
de cada uso.



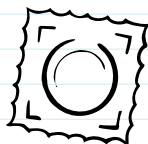
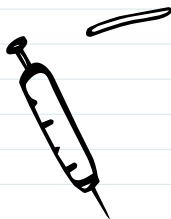
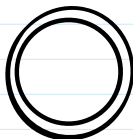
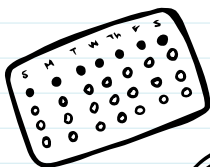
Métodos anticonceptivos

Hay muchos métodos seguros y eficaces para prevenir el embarazo:

- Usa **condones** cada vez que tengas relaciones sexuales vaginales.
- Toma la **píldora** diaria.
- Usa un **parche** semanal o un **anillo vaginal** mensual.
- Obtén una **inyección** de larga duración, un **implante** o un **DIU** (dispositivo intrauterino).
- Evita el sexo vaginal.



Estos métodos anticonceptivos **no** afectarán a tu capacidad para quedar embarazada en el futuro.



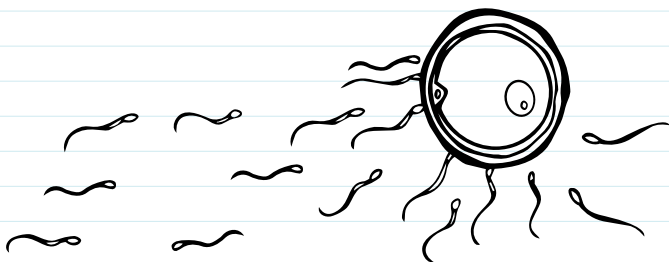
Dónde conseguir métodos anticonceptivos

Obtén condones gratis en las salas de recursos de salud de las escuelas secundarias, en los centros de salud escolares y en los programas CATCH, o busca en el Mapa de Salud de la Ciudad de Nueva York en **nyc.gov/healthmap**.

Para obtener anticonceptivos con receta médica, visita un proveedor de atención de salud o en una Clínica de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York (**nyc.gov/sexualhealthclinics**). Allí pueden ayudarte a encontrar el método que mejor se adapte a tus necesidades.

Algunas farmacias venden píldoras, parches y anillos vaginales anticonceptivos sin una receta médica.

En el Estado de Nueva York, el seguro médico cubre el costo de los métodos anticonceptivos con receta médica. Hay ayuda económica disponible si no tienes seguro de salud o no quieres usar el seguro de salud de tus padres.



Después de tener relaciones sexuales, actúa rápido para prevenir el embarazo

Usa **anticonceptivos de emergencia** si no usaste ningún método anticonceptivo o el condón se rompió.

- Te pueden colocar un **DIU** hasta cinco días después de la relación sexual para prevenir el embarazo.
- Las **píldoras anticonceptivas de emergencia** funcionan mejor cuanto antes se tomen. Algunos tipos de píldoras deben tomarse a más tardar tres días después de haber tenido relaciones sexuales. Es posible que ciertas píldoras no sean tan eficaces para las personas que pesan más de 165 libras.

Un proveedor de atención de salud o un farmacéutico pueden ayudarte a encontrar el método anticonceptivo de emergencia que mejor se adapte a tus necesidades.



Puedes conseguir anticonceptivos de emergencia de forma gratuita o a un precio de bajo costo en tu centro de atención de salud habitual, en las Clínicas de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York, en las salas de emergencia de los hospitales, en algunas farmacias y en algunos centros de salud escolares y programas CATCH.



Si quedas embarazada

Cuidados durante el embarazo

- Si planeas tener un bebé, recibir atención de salud regular te ayuda a tener un embarazo saludable y un bebé saludable.
- Puede que cumplas los requisitos para que una enfermera personal te acompañe durante y después del embarazo.



Envía un correo electrónico a **nycnfp@health.nyc.gov** para inscribirte en el programa del NYC Nurse-Family Partnership.

Aborto

- Puedes interrumpir un embarazo de manera segura mediante un aborto. Si necesitas ayuda confidencial, llama al Centro de Acceso al Aborto de la Ciudad de Nueva York al 877-692-2482.



Infecciones de transmisión sexual

Toma medidas para evitar contraer una ITS o transmitirla a otras personas. Las ITS no siempre presentan signos o síntomas.

Pruebas de detección de VIH e ITS

Si tienes relaciones sexuales, hacerte **pruebas periódicas** ayuda a protegerte a ti y a tus parejas.

- Hazte la prueba de detección al menos una vez al año.
- Hazte la prueba de detección antes de tener relaciones sexuales con una nueva pareja.
- Pregúntale a tu pareja cuándo se hizo una prueba por última vez.
- Hazte la prueba de detección de ITS siempre que sientas dolor durante las relaciones sexuales; ardor al orinar; secreción inusual de la vagina, el pene o el ano; o picor o llagas alrededor de la vagina, el pene o el ano.

Puedes hacerte la prueba de detección con tu proveedor de atención de salud o en una Clínica de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York. También puedes encontrar lugares donde hacerte la prueba en el Mapa de Salud de la Ciudad de Nueva York en nyc.gov/healthmap.





Dependiendo del tipo de relaciones sexuales que tengas, puedes hacerte pruebas de detección de ITS en la vagina, el pene, el ano y la garganta.

Tratamiento para el VIH

- Los medicamentos ayudan a las personas con VIH a vivir una vida larga y saludable.
- La mayoría de las personas que toman el tratamiento del VIH según lo prescrito tiene niveles tan bajos de VIH que no puede transmitir el virus a otras personas durante las relaciones sexuales.

Tratamiento para las ITS

- Los medicamentos permiten tratar fácilmente las ITS comunes, como clamidia, gonorrea y sífilis.
- Si no se tratan, las ITS pueden causar problemas de salud graves y transmitirse a tus parejas.



Prevención de las ITS

Los condones pueden prevenir embarazos, el VIH y otras ITS.

Considera estas opciones, especialmente si tú o tus parejas no usan condones cada vez que tienen relaciones sexuales:

PrEP para prevenir el VIH

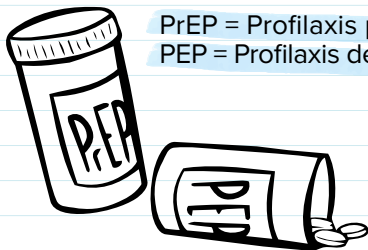
- La PrEP es un medicamento que **cualquier persona** puede tomar para prevenir el VIH.
- Para obtener la PrEP, habla con tu proveedor de atención de salud o visita una Clínica de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York.
- Puedes obtener PrEP gratis o a bajo costo, incluso si no tienes seguro de salud o eres menor de 18 años.

PEP de emergencia para prevenir el VIH

- La PEP es un medicamento de emergencia que puede prevenir el VIH **después de las relaciones sexuales** si se comienza a tomar dentro de las 72 horas.
- Para empezar a tomar PEP de inmediato, acude a una sala de emergencias o llama a la línea directa de la PEP de la Ciudad de Nueva York, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, al 844-373-7692.

Doxy PEP para prevenir ITS

- Doxy PEP es un antibiótico (doxiciclina) que se toma después de tener relaciones sexuales para ayudar a prevenir la sífilis, la clamidia y la gonorrea.
- Habla con tu proveedor de atención de salud para saber si doxy PEP es adecuada para ti.



PrEP = Profilaxis previa a la exposición

PEP = Profilaxis después de la exposición

Las vacunas ayudan a prevenir el VPH (virus del papiloma humano), la viruela del mono, la meningitis y la hepatitis A y B, que se pueden contagiar mediante el contacto sexual. Puedes recibir estas vacunas a través de tu proveedor de atención de salud, en un centro de salud escolar o en una Clínica de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York.



Obtén la atención que necesitas

Puedes recibir atención de salud sexual y reproductiva, **con o sin el apoyo de un adulto.**

Si no quieres ir solo a la clínica, pregunta en la clínica si puedes **ir con un amigo.**

Los proveedores de atención de salud no pueden compartir ninguna información sobre ti sin tu permiso, a menos que lo exija la ley.

Si no quieres acudir a tu proveedor habitual, las **Clínicas de Bienestar Sexual de la Ciudad de Nueva York** (nyc.gov/sexualhealthclinics) ofrecen servicios gratuitos o a bajo costo a cualquier persona mayor de 12 años, sin necesidad del consentimiento de sus padres.

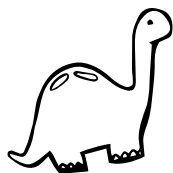


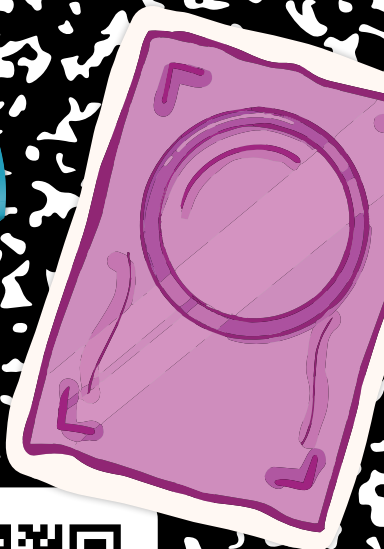
Encuentra productos y servicios de salud sexual en el Mapa de Salud de la Ciudad de Nueva York en nyc.gov/healthmap.



Opciones para prevenir embarazos y las ITS

	Previene el embarazo	Previene el VIH	Previene otras ITS	Disponible sin receta médica
No tener relaciones sexuales	Sí	Sí	Sí	Sí
Solo masturbarse	Sí	Sí	Sí	Sí
Condomes	Sí	Sí	Sí	Sí
Otros métodos anticonceptivos	Sí	No	No	Algunos tipos
PrEP para el VIH	No	Sí	No	No
PEP de emergencia para el VIH	No	Sí	No	No
Doxy PEP	No	No	Algunas	No
Vacunas	No	No	Algunas	No





6.26 Spanish

