

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

TARJETAS DE
CONOCIMIENTOS



adolescents and
communities together

TARJETAS MORADAS

Maneras de evitar el embarazo sin hormonas

TARJETAS VERDES

Maneras de evitar el embarazo con hormonas

TARJETAS ROJAS

Métodos de barrera para evitar infecciones de transmisión sexual (STI)

Algunos métodos pueden evitar el embarazo

TARJETAS AZULES

Maneras de evitar el embarazo de forma definitiva

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

Mensajes clave

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

MENSAJES CLAVE

Todo el mundo tiene derecho a tomar decisiones sobre su propio cuerpo. A lo largo de la historia y algunas veces en entornos de atención médica actuales, las personas de la comunidad LGBTQ+ y las personas jóvenes no tienen acceso a todos sus derechos. Con información y acción, podemos generar un cambio. Para obtener más información sobre la justicia reproductiva, comuníquese con la organización "Advocates for Youth".

No hay un "método ideal"; algunos métodos son más eficaces y cada persona tiene derecho a decidir qué es lo mejor para cada una.

Si un método tiene una "eficacia del 99 %", significa que, de 100 parejas que usan ese método al año, 99 parejas no quedarán embarazadas.

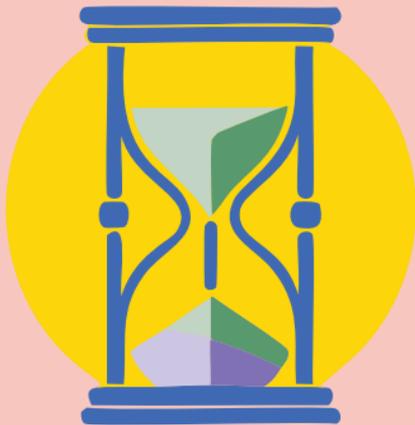
Los métodos de protección pueden tener efectos secundarios en algunas personas. Si tiene preguntas, hable con un(a) proveedor(a) de atención médica.

Todos los métodos no definitivos de estas tarjetas están disponibles sin costo en los Centros de Salud para Estudiantes del Condado de Multnomah.

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

Protección contra las infecciones de transmisión sexual:
algunos métodos también pueden evitar el embarazo

ABSTINENCIA



- La abstinencia consiste en evitar toda actividad sexual que pueda provocar un embarazo o contagiar una infección de transmisión sexual.
- La abstinencia es la única manera de evitar el embarazo que es 100 % eficaz.
- La abstinencia protege a las personas contra las infecciones de transmisión sexual (STI).
- Cualquier persona puede practicar la abstinencia, sin importar la edad, el género, la orientación sexual ni las experiencias sexuales.

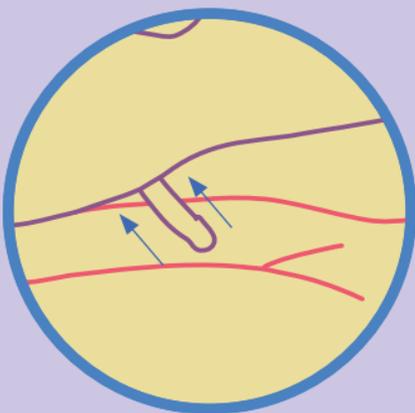
100 % eficaz

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

Maneras de evitar el embarazo sin hormonas

MÉTODO DE COITO INTERRUMPIDO

Se retira el pene de la vagina de la pareja antes de la eyaculación



La eyaculación se produce fuera del cuerpo de la pareja

- El método de coito interrumpido se produce cuando se saca el pene del cuerpo de la pareja antes de la eyaculación.
- Si bien es poco frecuente, es posible que el líquido preseminal (o preeyaculatorio) pueda provocar un embarazo.
- Para usar este método correctamente, son necesarios el autocontrol y la confianza mutua entre los miembros de la pareja.
- Puede ser difícil saber cuándo se producirá la eyaculación.
- El método de coito interrumpido no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 78 % eficaz

DISPOSITIVO INTRAUTERINO (IUD) DE COBRE



- El metal de un dispositivo intrauterino (IUD) de cobre altera la forma en que se desplaza el espermatozoide para que no pueda alcanzar el óvulo. No tiene hormonas.
- Un(a) proveedor(a) de atención médica coloca el IUD en el útero.
- Algunas personas piden medicamentos para que el procedimiento sea más cómodo.
- Se puede insertar hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección para evitar el embarazo y puede quedar colocado en el lugar durante hasta 12 años.
- Es el único anticonceptivo de emergencia que no utiliza hormonas.
- El IUD de cobre no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: eficacia superior al 99 %

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

Maneras de evitar el embarazo con hormonas

DISPOSITIVO INTRAUTERINO HORMONAL



- Este dispositivo intrauterino (IUD) utiliza hormonas para espesar el moco cervical, lo que impide que el espermatozoide pueda llegar al óvulo. Las hormonas del IUD también pueden evitar que los óvulos salgan de los ovarios, lo que significa que no hay óvulos para que el espermatozoide fertilice.
- Un(a) proveedor(a) de atención médica coloca el IUD en el útero y, según la marca, este puede quedar colocado hasta 8 años.
- Puede ayudar a aliviar los calambres menstruales y, en algunos casos, incluso hace desaparecer la menstruación.
- El IUD hormonal no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: eficacia superior al 99 %

PÍLDORA ANTICONCEPTIVA



- La píldora anticonceptiva se toma por boca todos los días a la misma hora para evitar el embarazo.
- Las hormonas presentes en la píldora (estrógeno y progestina) impiden la liberación de óvulos y espesan el moco cervical para evitar que un espermatozoide fecunde el óvulo.
- Hay más de 50 marcas de píldoras anticonceptivas.
- Puede ayudar con los calambres menstruales, el acné, los quistes en los pechos y los ovarios, y la deficiencia de hierro.
- La píldora anticonceptiva no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 91 % eficaz

INYECCIÓN ANTICONCEPTIVA



- La inyección anticonceptiva utiliza la hormona progestina para evitar el embarazo, ya que espesa el moco cervical y evita que el ovario libere un óvulo.
- La inyección anticonceptiva se debe colocar en el brazo o en los glúteos cada 3 meses para evitar el embarazo.
- Protege contra el cáncer de útero y puede hacer que la menstruación desaparezca por completo.
- La inyección anticonceptiva no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 94 % eficaz

IMPLANTE ANTICONCEPTIVO



- El implante anticonceptivo es una pequeña varilla plástica que un médico o personal de enfermería coloca debajo de la piel del brazo. Libera la hormona progestina en el torrente sanguíneo para evitar el embarazo.
- El implante anticonceptivo previene el embarazo, ya que espesa el moco cervical y evita que el ovario libere un óvulo.
- Puede quedar colocado en el lugar durante hasta 5 años.
- El implante puede ayudar a aliviar los calambres menstruales y, en algunos casos, hace desaparecer la menstruación.
- El implante anticonceptivo no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: eficacia superior al 99 %

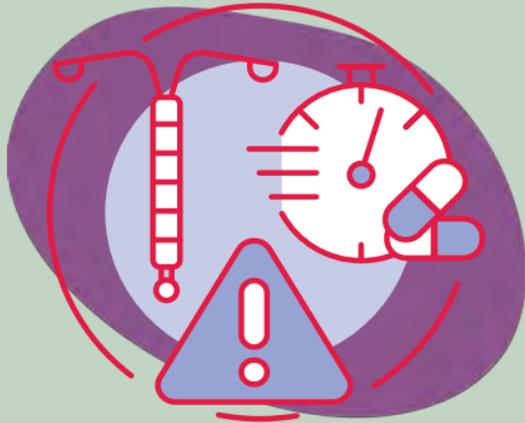
PARCHE ANTICONCEPTIVO



- El parche anticonceptivo libera las hormonas estrógeno y progestina en el cuerpo a través de la piel (brazo, espalda, nalgas o caderas).
- Evita el embarazo al espesar el moco cervical y evitar que el ovario libere un óvulo que pueda ser fecundado por un espermatozoide.
- Para comprar el parche, se necesita receta médica, y el parche se debe cambiar semanalmente.
- El parche puede ayudar con los calambres menstruales, el acné, los quistes en los pechos y los ovarios, la deficiencia de hierro y más.
- El parche anticonceptivo no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 91 % eficaz

ANTICONCEPTIVOS DE EMERGENCIA



- Los anticonceptivos de emergencia son métodos que se pueden utilizar para evitar el embarazo después de una relación sexual de pene/vagina.
- Puede colocarse un IUD de cobre hasta 5 días después de una relación sexual sin protección. Este es el tipo de anticonceptivo de emergencia más eficaz.
- Hay 2 tipos de píldoras anticonceptivas de emergencia. Ambas píldoras funcionan mediante la prevención o el retraso de la ovulación (la liberación de un óvulo).
- Los anticonceptivos de emergencia hormonales pueden ser menos eficaces en las personas que pesan más de 165 libras.
- Los anticonceptivos de emergencia no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

Cuanto más pronto se administran, mayor es su eficacia

ANILLO VAGINAL



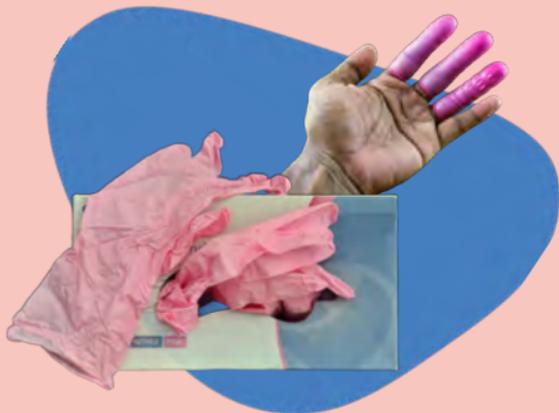
- El anillo vaginal es un pequeño anillo de plástico blando que la usuaria se coloca dentro de la vagina. Libera las hormonas estrógeno y progestina, que se absorben a través de la pared vaginal hacia el torrente sanguíneo.
- Evita el embarazo al espesar el moco cervical y evitar que el ovario libere un óvulo.
- Se necesita una receta médica para el anillo vaginal y es necesario que la usuaria lo cambie todos los meses.
- El anillo vaginal puede ayudar con los calambres menstruales, el acné, los quistes en los pechos y los ovarios, la deficiencia de hierro y más.
- El anillo vaginal no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 91 % eficaz

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

Protección contra las infecciones de transmisión sexual:
algunos métodos también pueden evitar el embarazo

PROTECTORES PARA MANOS DE LÁTEX Y NITRILO



- Los protectores para manos de látex y nitrilo (como los que utilizan los proveedores de atención médica) ofrecen protección contra las infecciones de transmisión sexual durante las relaciones sexuales en las que participan los dedos y las manos.
- Algunas personas son sensibles al látex. En esos casos, utilice guantes o dediles de nitrilo.
- Se pueden utilizar lubricantes a base de agua o silicona con estos protectores de manos durante el contacto sexual.
- Asegúrese de que el producto no esté vencido.
- Al igual que los preservativos y las barreras bucales, los protectores de manos se usan una sola vez y no deben reutilizarse.

BARRERA BUCAL



- Una barrera bucal es una delgada lámina de látex o poliuretano que puede evitar el contagio de infecciones de transmisión sexual durante el sexo oral.
- Se coloca como una barrera entre la boca de una persona y la vulva o el ano de la otra.
- Las barreras bucales no se deben reutilizar ni dar vuelta.
- El film plástico no apto para microondas y un preservativo cortado también se pueden utilizar como barrera bucal.

PRESERVATIVO INTERNO



- Un preservativo interno, a veces llamado preservativo “femenino”, es un método de barrera diseñado para insertarse en la vagina o el ano antes de la relación sexual. Está hecho de nitrilo y tiene un anillo interior de poliuretano.
- Los preservativos internos se pueden utilizar para el sexo anal y vaginal. Solo en el caso del sexo vaginal, el preservativo se puede insertar hasta 8 horas antes de la relación sexual. En el caso del sexo anal, se debe retirar el anillo interior. Los preservativos no se deben reutilizar.
- Están disponibles de manera gratuita en línea con seguro médico, o a través de una clínica.
- Los preservativos internos previenen el embarazo y protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 89 % eficaz

PRESERVATIVO EXTERNO



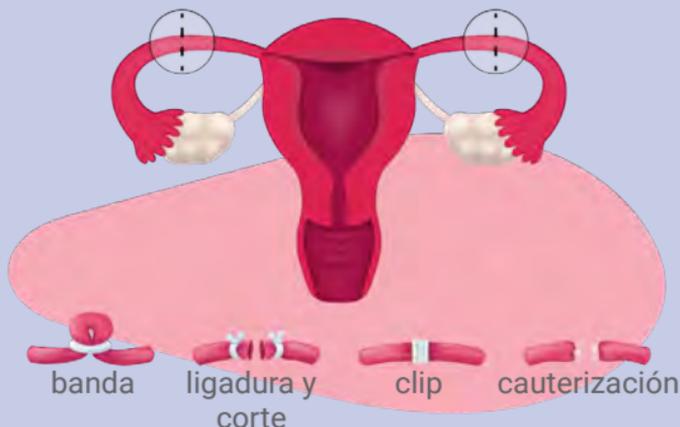
- Un preservativo externo, a veces llamado preservativo “masculino”, es un recubrimiento delgado que se coloca sobre el pene erecto o sobre un juguete sexual.
- Se puede utilizar para el sexo oral, vaginal o anal.
- Puede estar hecho de látex, plástico o membrana de animal.
- Los preservativos no se deben reutilizar.
- La práctica puede ayudar a que sea más fácil usar un preservativo.
- Los lubricantes a base de agua o silicona pueden hacer que el uso del preservativo sea más seguro y placentero.
- Guárdelos lejos del calor y la luz (no en una billetera).
- Los preservativos de látex y plástico previenen el embarazo y protegen contra las infecciones de transmisión sexual.
- Los preservativos de piel de borrego no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: 82 % eficaz

PROTECCIÓN DE SALUD SEXUAL

Maneras de evitar el embarazo de forma definitiva

LIGADURA DE TROMPAS



- La ligadura de trompas es una cirugía definitiva realizada por un médico para cerrar las trompas de Falopio de manera tal que el espermatozoide no pueda llegar al óvulo. También se la denomina “ligadura tubárica”.
- Una vez que se realiza la cirugía, pueden pasar hasta 3 meses para que comience a evitar el embarazo.
- La ligadura de trompas no modifica la sensación de los orgasmos ni de la eyaculación.
- La ligadura de trompas no protege contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: eficacia superior al 99 %

VASECTOMÍA



- Una vasectomía es una cirugía definitiva en la que se cortan y cierran los conductos deferentes (los tubos que transportan los espermatozoides) para que no haya espermatozoides en el semen.
- Se utiliza anestesia local para que la persona esté despierta pero no sienta dolor. El procedimiento dura alrededor de 15 minutos.
- Las personas con vasectomías tienen orgasmos y eyaculan, pero sin espermatozoides.
- Para que el semen deje de tener espermatozoides después de la cirugía, se necesitan 3 meses, aproximadamente.
- Las vasectomías no protegen contra las infecciones de transmisión sexual.

Uso típico: eficacia superior al 99 %