

TOME EL CONTROL DE SU SALUD SEXUAL

Lo que necesita saber acerca de los servicios preventivos





TOME EL CONTROL DE SU SALUD SEXUAL

Lo que necesita saber acerca de los servicios preventivos

Esta guía se elaboró con la ayuda del Grupo de Acción para la Atención Médica de la Coalición Nacional para la Salud Sexual (National Coalition for Sexual Health). Para obtener más información acerca de la coalición, visite <http://www.nationalcoalitionforsexualhealth.org>.

Cita sugerida

Altarum Institute. Tome el control de su salud sexual: Lo que necesita saber acerca de los servicios preventivos. Washington, DC: Altarum Institute; 2017.

Tome el control de su salud sexual: Lo que necesita saber acerca de los servicios preventivos recibió el apoyo del acuerdo cooperativo número 5H25PS003610-03 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Su contenido es responsabilidad exclusiva de Altarum Institute y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC.



Altarum Institute
2000 M Street, NW Suite 400
Washington, DC 20036

¿Qué incluye esta guía?

- Pasos a seguir para lograr una buena salud sexual
- Información sobre servicios de salud sexual recomendados para hombres y mujeres
- Consejos sobre cómo hablar con un profesional de la salud
- Recursos sobre temas de salud sexual

Esta guía brinda información sobre salud sexual para hombres y mujeres de todas las edades, lo que incluye adolescentes y adultos mayores. Se centra en los servicios preventivos (pruebas de detección, vacunas y asesoramiento) que pueden ayudar a proteger y mejorar su salud sexual. En la guía encontrará explicaciones sobre los servicios recomendados y ayuda para buscar y hablar con un profesional de la salud.

INDICE

LA SALUD SEXUAL Y CÓMO LOGRARLA	2
¿EN QUÉ CONSISTEN LOS SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD SEXUAL Y DÓNDE PUEDO OBTENERLOS?	3
QUÉ BUSCAR EN UN PROFESIONAL DE SALUD SEXUAL	4
¿QUÉ SERVICIOS DE SALUD SEXUAL NECESITAN LAS MUJERES?	5
¿QUÉ SERVICIOS DE SALUD SEXUAL NECESITAN LOS HOMBRES?	11
¿QUÉ TIPOS DE PROFESIONALES DE LA SALUD SE OCUPAN DE LA SALUD SEXUAL?	16
CÓMO HABLAR SOBRE LA SALUD SEXUAL CON SU PROFESIONAL DE LA SALUD	17
DÓNDE OBTENER MÁS INFORMACIÓN	20

¿Qué es la salud sexual y cómo puedo lograrla?

Un cuerpo más saludable. Una vida sexual plena. Valorarse como persona y sentirse bien con uno mismo. Tener paz interior. Relaciones positivas y satisfactorias. Evitar las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés), también denominadas enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés). Prevenir los embarazos no deseados. Estos son solo algunos de los beneficios importantes de una buena salud sexual. Ser una persona sexualmente sana significa poder disfrutar de un cuerpo más saludable, de una vida sexual plena, de relaciones positivas y de paz interior. Ser una persona sexualmente sana también significa que usted disfruta de su sexualidad y se cuida a sí mismo/a y a sus parejas durante toda la vida. Poder hablar con franqueza sobre la salud sexual con su pareja y su profesional de la salud es esencial para su salud.

PASOS A SEGUIR PARA LOGRAR UNA BUENA SALUD SEXUAL

Usted puede seguir cinco pasos clave que le ayudarán a lograr una buena salud sexual. Estos pasos son válidos independientemente de su edad y las relaciones que usted elija tener:

- **Valórese como persona y decida qué es lo mejor para usted.**
- **Sea inteligente con su cuerpo y protéjalo.**
- **Trate bien a sus parejas y espere que ellas también lo traten bien.**
- **Establezca relaciones positivas.**
- **Haga que la salud sexual sea parte de su atención médica de rutina.**

Valórese como persona y decida qué es lo mejor para usted. El sexo es una parte natural de la vida. Puede ser una fuente de placer, intimidad y goce. Pero es usted quien decide cuándo desea tener sexo. En primer lugar, piense en lo que quiere. Luego, defina sus propios valores, deseos y límites. Estos pueden cambiar según la etapa de la vida en la que se encuentre.

Sea inteligente con su cuerpo y protéjalo. Aprenda sobre su cuerpo y cómo funciona. Explorar maneras de expresarse sexualmente. Adopte prácticas de sexo seguro a fin de protegerse a sí mismo/a y a sus parejas de las diversas STI

y los embarazos no deseados. Los condones pueden prevenir tanto las STI como los embarazos no deseados, mientras que otros métodos anticonceptivos solo evitan el embarazo. Como protección adicional, algunas personas usan condones junto con su método de control de la natalidad de preferencia.

Trate bien a sus parejas y espere que ellas también lo/a traten bien. Esté con alguien que lo/a haga sentirse bien con usted mismo/a, cómodo/a y seguro/a. Las parejas deben respetar sus límites y no deben presionarlo/a o forzarlo/a a hacer algo que usted no desee hacer. Usted también debe respetar a su pareja y no forzarla a hacer nada que no desee hacer.

Construya relaciones positivas con su pareja a través de conversaciones abiertas y sinceras acerca de su relación, sus deseos y su salud sexual. Respétense mutuamente y tomen decisiones en conjunto.

Si surgen problemas de salud, hable al respecto con franqueza y busque atención médica. Busque ayuda si su pareja es violenta, abusiva, o lo/a presiona o intenta controlarlo/a. Hable con su profesional de la salud o busque un programa de ayuda para personas que tienen situaciones de violencia en su relación.

Haga que la salud sexual sea parte de su atención médica de rutina. Esto le ayudará a proteger su salud sexual y bienestar. Busque un profesional de la salud con el que se sienta cómodo/a y lo/a trate con respeto. Usted tiene derecho a una buena atención médica. Hable francamente con su profesional de la salud acerca de cómo mantenerse sano/a. Plantee toda inquietud o problema que pudiera tener respecto de su salud sexual. En su próxima visita, haga preguntas y obtenga los servicios recomendados para usted.

¿En qué consisten los servicios preventivos de salud sexual y dónde puedo obtenerlos?

Existe una gama de servicios disponibles para mantenerlo/a sano/a y prevenir los problemas de salud sexual. Estos servicios se denominan servicios preventivos de salud sexual. Son recomendados por varias de las organizaciones médicas más importantes.*

Los servicios preventivos incluyen:

- **Pruebas de detección** para ayudar a detectar infecciones o enfermedades de transmisión sexual, incluso si usted no se siente enfermo/a ni presenta síntomas.
- **Vacunas** para mantenerlo/a sano/a a través de la prevención de las infecciones y enfermedades, tales como la hepatitis. Por ejemplo, la vacuna contra el VPH disminuye su riesgo de contraer el virus del papiloma humano (VPH). El virus del papiloma humano causa verrugas genitales, cáncer cérvicouterino y algunos otros tipos de cáncer.
- **Asesoramiento** para ayudarle a tomar decisiones saludables. Por ejemplo, usted puede aprender cuáles son las mejores formas de protegerse a sí mismo/a y a su pareja contra las infecciones de transmisión sexual.

La mayoría de estos servicios preventivos están disponibles de forma gratuita en virtud de la ley de reforma del cuidado de salud (Obamacare). Si tiene un seguro médico privado, llame a su compañía de seguro para asegurarse de que su plan cubra estos servicios. Si tiene un seguro público, como Medicaid u otro programa ofrecido por su estado, es posible que estos servicios también sean gratuitos. Comuníquese con su programa de seguro para saber si debe abonar una tarifa.

Los centros de salud comunitarios y las clínicas de planificación familiar también ofrecen servicios de salud sexual de forma gratuita o a bajo costo. Incluso si usted no tiene seguro médico o está indocumentado, puede acceder a estos servicios en dichos centros de salud y clínicas de planificación familiar. Las clínicas financiadas por el gobierno federal están obligadas por ley a suministrar servicios de traducción para que los pacientes que no hablan inglés también puedan recibir atención médica.

Consulte la sección **Dónde obtener más información** para encontrar un profesional de la salud o una clínica cerca de su casa.



UNA NOTA SOBRE LA CONFIDENCIALIDAD

Si usted posee cobertura a través del seguro médico de sus padres o de su pareja, los servicios de atención médica que usted recibe podrían estar incluidos en los informes periódicos enviados por el seguro médico. Si usted no desea compartir la información de los servicios que usted recibió, acuda a un centro de salud de Planned Parenthood o a una clínica de salud pública.

* Estos servicios son recomendados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el Grupo de Trabajo sobre Servicios Preventivos de los Estados Unidos y otras organizaciones nacionales

Qué buscar en un profesional de salud sexual

El profesional de salud sexual a cargo del cuidado de su salud sexual **DEBERÍA:**

- Contar con un personal amable y atento
- Hablar con claridad empleando palabras que usted comprende
- Hacerlo sentir cómodo/a
- Escuchar toda inquietud sobre salud sexual y reproductiva que sea importante para usted
- Responder a sus preguntas e inquietudes de manera respetuosa y servicial
- Solicitar su permiso antes de realizar cualquier prueba
- Explicar qué hace y por qué lo hace
- Mantener la confidencialidad de sus conversaciones
- Respetar su cultura y sus valores
- Respaldar sus decisiones sobre servicios de salud sexual, basándose en lo que usted considere más apropiado

Un profesional de la salud **NUNCA DEBERÍA:**

- Asumir que conoce sus conductas sexuales o su orientación sexual sin preguntarle
- Ignorar sus preguntas o inquietudes
- Faltarle el respeto
- Negarle atención o tratamiento debido a sus elecciones sexuales

Si no se siente cómodo/a con su profesional de la salud, siga su instinto. Pregunte a sus amigos o familiares si tienen alguna recomendación de confianza. Si tiene un seguro privado, solicite una lista de profesionales de la salud de su área que hablan español.



¿Qué servicios de salud sexual necesitan las mujeres?

Los siguientes servicios preventivos se recomiendan para la mayoría de las mujeres. Su profesional de la salud le ayudará a decidir qué servicios necesita y con qué frecuencia. Las mujeres necesitan más servicios preventivos que los hombres porque sin tratamiento, algunas infecciones pueden hacer más daño al cuerpo de una mujer y a su bebé, si está embarazada. Para mayor información sobre dónde obtener estos servicios, consulte la página 20.

PRUEBAS DE DETECCIÓN

Infecciones de transmisión sexual (STI)

Incluso si no se siente enferma ni presenta síntomas, las pruebas de detección pueden detectar muchas infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés). Si tiene una STI, cuanto antes reciba tratamiento, mejor. El tratamiento temprano con frecuencia puede prevenir el desarrollo de problemas de gravedad.

Todas las mujeres sexualmente activas de 24 años de edad o menos deben hacerse pruebas de detección de clamidia y gonorrea anualmente. Las mujeres de 25 años de edad o más en riesgo de contraer STI también deben hacerse pruebas de detección de clamidia y gonorrea. Usted corre riesgo si tiene sexo vaginal, anal u oral sin protección (relaciones sexuales sin usar condón), una nueva pareja sexual, o más de una pareja. Hacerse las pruebas de detección de clamidia y gonorrea puede proteger su capacidad para tener hijos.

Hable con su profesional de la salud sobre la posibilidad de hacerse una prueba de detección de sífilis. Podría necesitarla en caso de tener más de una pareja, tener el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), haber tenido sexo a cambio de dinero o drogas o haber estado en la cárcel.

Todas las embarazadas deben hacerse las pruebas de detección de VIH, hepatitis B y sífilis. Las mujeres embarazadas de 24 años de edad o menos también deben hacerse la prueba de detección de clamidia y gonorrea. Las mujeres de 25 años de edad o más que corren riesgo de contraer alguna STI también deben hacerse la prueba de detección de clamidia y gonorrea. Estas STI pueden ser transmitidas al bebé durante el embarazo o el parto. La detección temprana es importante para la salud de la madre y su bebé. Las mujeres embarazadas deben hacerse estas pruebas de detección durante su primera visita prenatal o

lo más temprano posible en su embarazo. Aquellas que se encuentren en riesgo continuo de contraer alguna STI deben repetir las pruebas al final de su embarazo. Para obtener más información, visite

<https://www.cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm>

Prueba del VIH

Usted debe hacerse la prueba del VIH por lo menos una vez como parte de su atención médica normal. Debe hacerlo incluso si piensa que su pareja solo mantiene relaciones sexuales con usted. También debe hacerse la prueba si actualmente no tiene relaciones sexuales pero ha tenido relaciones sexuales en el pasado.

Debe hacerse la prueba por lo menos una vez al año si tiene relaciones sexuales sin protección, ha tenido una STI o una pareja que ha tenido una STI. También debe hacerse la prueba una vez al año si tiene más de una pareja, comparte el equipo de inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas), o tiene una pareja que presenta cualquiera de estas conductas.



SI USTED ES TRANSGÉNERO

Una persona transgénero siente que su sexo no es el adecuado. Si usted es transgénero, muchos de los servicios preventivos de esta guía la ayudarán a mantenerse sana. Encontrar un profesional de la salud que pueda abordar sus necesidades de atención médica individuales podría ser un desafío. Sin embargo, es importante que obtenga los servicios recomendados y se haga las pruebas de detección del VIH y otras STI regularmente. Use condones y adopte prácticas de sexo seguro para protegerse a sí misma y a sus parejas. Para obtener orientación más detallada, consulte la lista de recursos al final de esta guía.

Prueba de detección de cáncer cérvicouterino (cáncer de cuello uterino)

La mayoría de las mujeres entre 21 y 65 años de edad deben hacerse una prueba de Papanicolaou cada tres años. Usted podría necesitar controles más frecuentes si ha tenido un resultado anormal. En dicho caso, hable con su profesional de la salud. La prueba de Papanicolaou busca células en el cuello uterino de una mujer que podrían convertirse en cancerosas. Una prueba de Papanicolaou no detecta STI ni otros tipos de cáncer del aparato (sistema) reproductor.

Algunas mujeres de 30 años de edad o más pueden hacerse las pruebas con un intervalo de hasta cinco años sin que esto suponga riesgos. Para hacerlo, solicite a su profesional de la salud que también realice la prueba del VPH (virus del papiloma humano) cuando le haga su prueba de Papanicolaou.

El VPH es la causa principal de cáncer cérvicouterino. Si usted no tiene el VPH y tiene un historial de resultados normales en sus pruebas de Papanicolaou, puede esperar cinco años antes de su próximo examen. Sin embargo, no debe dejar de visitar a su profesional de la salud periódicamente. Para mayor información, visite http://www.cdc.gov/spanish/cancer/cervical/basic_info/index.htm

Prueba de detección de hepatitis B

Debe hacerse la prueba de detección de hepatitis B si está embarazada, tiene una pareja que tiene hepatitis B, o tiene más de una pareja. También debe hacerse la prueba si ha tenido una STI, comparte el equipo de inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas), o vive con una persona infectada con el virus de la hepatitis B. Si usted o sus padres nacieron fuera de los Estados Unidos, pregunte a su profesional de la salud si debe realizarse la prueba de detección de hepatitis B.

La hepatitis B es un virus que afecta al hígado. Se propaga a través de fluidos corporales, lo que incluye sangre y semen. La infección puede ser de corto plazo (aguda) o de largo plazo (crónica). Aunque es posible que las personas con hepatitis no luzcan ni se sientan enfermas, igualmente pueden transmitir la infección. Si bien la infección crónica por el virus de la hepatitis con frecuencia puede tratarse, no puede curarse. Para obtener más información, visite http://www.cdc.gov/hepatitis/HBV/PDFs/HepBGeneralFactSheet_sp.pdf

MUJERES QUE TIENEN SEXO CON MUJERES

Si usted es mujer y tiene relaciones sexuales con otra mujer, igualmente necesita muchos de estos servicios preventivos. Puede contagiarse clamidia, gonorrea, VPH y otras infecciones de transmisión sexual a través de sus parejas femeninas. También necesita hacerse la prueba del VIH, especialmente si usted o sus parejas tuvieron sexo con hombres en el pasado o todavía lo hacen. La vacuna contra el VPH será de ayuda para protegerla contra el cáncer cérvicouterino que causa el virus del papiloma humano.

Prueba de detección de hepatitis C

Si usted nació entre 1945 y 1965 debe hacerse la prueba de detección de hepatitis C al menos una vez. Podría haber tenido conductas de riesgo o recibido transfusiones sanguíneas o un trasplante de órgano antes de que la prueba nacional de detección del virus estuviera disponible. Actualmente, la mayoría de las personas contraen el virus de la hepatitis C al compartir el equipo para la inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas). Si usted se inyecta drogas ilegales, debe hacerse la prueba de detección de hepatitis C regularmente.

También debe hacerse la prueba si ha estado en la cárcel, tiene VIH o alguna vez se ha inyectado drogas ilegales.

El riesgo de contraer hepatitis C a través de relaciones sexuales sin protección es bajo pero posible. Usted corre mayor riesgo si tiene VIH u otra STI, múltiples parejas sexuales, o practica sexo violento.

La hepatitis C es un virus que afecta al hígado. Puede ocasionar enfermedad grave y daño hepático permanente. Sin embargo, con frecuencia puede curarse, especialmente si la infección se detecta temprano. Para obtener más información, visite http://www.cdc.gov/hepatitis/HCV/PDFs/HepCGeneralFactSheet_sp.pdf

Detección de violencia en la pareja

Su profesional de la salud podría hacerle preguntas sobre la violencia en su vida. Si usted sufre abuso sexual, verbal o físico por parte de su pareja, responda dichas preguntas con sinceridad. Usted está siendo maltratada si su pareja la lastima físicamente de alguna manera. Usted está siendo maltratada si su pareja hace que usted se sienta mal consigo misma, o le impide que vea a sus amigos o familia. Su profesional de la salud puede referirla a un programa local o a un consejero que puede ayudarla.

Incluso si su profesional de la salud no le hace preguntas sobre el abuso en su relación, cuénteles si está experimentando situaciones de violencia. También puede obtener ayuda comunicándose con la Línea directa para casos de violencia doméstica al 1-800-799-7233. Hay asistentes bilingües disponibles para ayudarle las 24 horas del día, todos los días. Para obtener más información acerca de <http://espanol.loveisrespect.org/>



¡ES SU CUERPO!

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Informe siempre a su profesional de la salud acerca de cualquier cambio en su estado de salud. Hable con su profesional de la salud sobre toda inquietud que tenga en relación con trastornos, enfermedades o problemas sexuales.

VACUNAS

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Esta serie de inyecciones se recomienda para las niñas de 11 a 12 años pero puede colocarse hasta los 26 años de edad. Si usted es mayor de 26 años también puede beneficiarse con la vacuna. Hable con su profesional de la salud para ver si la vacuna es adecuada para usted.

EL VPH es extremadamente común. La mayor parte de las infecciones desaparecen solas. Sin embargo, algunos tipos de VPH causan cáncer (principalmente cérvicouterino, pero también anal, vaginal, vulvar y oral) y otros tipos de VPH producen verrugas genitales.

Hay dos tipos diferentes de vacunas disponibles (Cervarix y Gardasil) para proteger a niñas y mujeres contra los tipos de VPH que producen cáncer. Sin embargo, solo Gardasil ofrece protección tanto contra el cáncer como contra las verrugas genitales. Para mayor información, visite <http://www.cdc.gov/std/spanish/vph/stdfact-hpv-s.htm>.

Vacuna contra la hepatitis B

Esta serie de tres inyecciones se recomienda para todas las adolescentes no vacunadas. Las adolescentes que no hayan completado su serie deben colocarse las dosis faltantes para estar completamente protegidas contra el virus de la hepatitis B. Las mujeres no vacunadas deben colocarse esta serie de inyecciones si tienen más de una pareja o tienen sexo sin protección con una pareja cuyo estado de salud desconocen. Las mujeres no vacunadas también deben colocarse esta serie de inyecciones si tienen una pareja con hepatitis B, VIH u otra STI, comparten el equipo para la inyección de drogas o tienen una pareja que se inyecta drogas.

Si usted o sus padres nacieron fuera de los Estados Unidos, pregunte a su profesional de la salud si debe vacunarse. Puede recibir la primera dosis y realizar la prueba de detección del virus al mismo tiempo.

La vacunación es la mejor protección contra la hepatitis B. ¿No está segura de haber recibido la vacuna? Si nació en los Estados Unidos en 1991 o una fecha posterior, probablemente le colocaron la vacuna de niña. Antes de 1991, la vacuna solo se colocaba a adultos en alto riesgo.

Vacuna contra la hepatitis A

Esta serie de dos inyecciones se recomienda para todas las adolescentes no vacunadas. Las adolescentes que no hayan recibido la segunda dosis deben completar la serie para estar completamente protegidas contra la hepatitis A.

Las mujeres deben recibir esta serie de vacunas si su pareja o alguna persona con la que conviven tiene hepatitis A, o bien si ellas usan drogas ilícitas.

¿No está segura de haber recibido la vacuna? La vacunación de rutina comenzó en 1999. Los adolescentes de mayor edad y la mayoría de las personas adultas no han recibido la vacuna. Para mayor información, visite <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/hepatitis-a>.

FACTORES DE RIESGO

Su salud sexual está en riesgo si una o más de una de las siguientes afirmaciones describen su situación:

- **Ha tenido sexo vaginal, anal u oral sin protección (relaciones sin usar condón).**
- **Tiene más de una pareja.**
- **Tiene una STI, lo que incluye VIH.**
- **Ha compartido el equipo para la inyección de drogas, lo que incluye agujas y jeringas.**
- **Ha tenido sexo a cambio de drogas o dinero.**
- **Una o más de una de estas afirmaciones describen a su pareja.**
- **Usted desconoce el historial de salud de su pareja.**

ASESORAMIENTO

Anticoncepción

Hable con su profesional de la salud sobre sus planes de tener, o no tener, hijos. Su profesional de la salud puede brindarle información sobre los métodos anticonceptivos más adecuados para usted. Los dispositivos intrauterinos (IUD, por sus siglas en inglés) y los implantes (o anticonceptivos reversibles de acción prolongada) son algunos de los métodos más sencillos y eficaces para evitar el embarazo.

Otros métodos disponibles incluyen las inyecciones, las píldoras anticonceptivas, el anillo vaginal, los parches, el diafragma, la esponja anticonceptiva, el capuchón cervical y los condones masculinos y femeninos. Los condones son el único método anticonceptivo que también previene las STI. Por esta razón, muchas mujeres usan un condón junto con su método de control de la natalidad de preferencia. Si usted no desea tener más hijos, la anticoncepción permanente (p. ej. la ligadura de trompas) podría ser lo más adecuado. Los métodos naturales de planificación familiar y la abstinencia (no tener sexo) son otras opciones.

Su profesional de la salud también puede informarle sobre los anticonceptivos de emergencia o la “píldora del día después”. Los anticonceptivos de emergencia pueden evitar el embarazo si se toman a los pocos días de haber mantenido relaciones sexuales sin protección. Los anticonceptivos de emergencia están disponibles sin necesidad de receta médica en clínicas de planificación familiar y farmacias. El costo de los anticonceptivos de emergencia varía según dónde viva, dónde los compre y su tipo de seguro médico. Pueden costar entre \$35 y \$65. Las clínicas de planificación familiar suelen cobrar menos que las farmacias.

Prevención de las STI

Usar un condón masculino o femenino cada vez que tiene relaciones sexuales reduce el riesgo de contraer muchas STI, incluido el VIH. Otras formas eficaces de protegerse son la abstinencia (no mantener relaciones sexuales) o mantener relaciones sexuales solo con una pareja sabiendo que dicha persona no tiene ninguna STI. Si tiene relaciones sexuales sin protección o tiene una nueva pareja cuya información de salud desconoce, hable con su profesional de la salud sobre cómo protegerse de las STI. Hable también con su profesional de la salud si tiene una STI o tuvo una recientemente.

Medicamentos para prevenir el VIH

Existen medicamentos que ayudan a prevenir la infección por VIH. La profilaxis preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés) es para personas que no tienen VIH pero corren alto riesgo de contraer la infección. La PrEP se recomienda para mujeres que tienen una pareja seropositiva, comparten el equipo para la inyección de drogas o frecuentemente mantienen relaciones sexuales sin protección con parejas en riesgo. Hable con su profesional de la salud para determinar si la PrEP es adecuada para usted. Para obtener más información visite <http://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html>

La profilaxis posexposición (PEP, por sus siglas en inglés) consiste en medicamentos que usted puede tomar si piensa que ha estado expuesta al VIH. Si ha compartido jeringas o mantenido relaciones sexuales sin protección con alguien que usted cree que tiene VIH, consulte con un médico de inmediato. La PEP debe comenzar dentro de las 72 horas posteriores a la exposición. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html>

SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD SEXUAL RECOMENDADOS PARA LAS MUJERES

Servicio de salud sexual	Adolescente (13 a 17 años)	Adulta (+18)
Asesoramiento para prevenir infecciones de transmisión sexual <i>Counseling to prevent sexually transmitted infections</i>	Mujeres sexualmente activas	Mujeres en riesgo
Asesoramiento sobre anticoncepción <i>Contraceptive counseling</i>	Mujeres sexualmente activas	Mujeres sexualmente activas y/o en edad fértil
Prueba de detección de cáncer cérvicouterino <i>Cervical cancer screening</i>	No se recomienda	Mujeres entre 21 y 29 años cada 3 años Mujeres entre 30 y 65 años cada 3 a 5 años
Prueba de detección de clamidia <i>Chlamydia screening</i>	Mujeres sexualmente activas (prueba anual) o embarazadas	Mujeres de 24 años o menos (prueba anual), incluyendo mujeres embarazadas Mujeres de más de 24 años que están en riesgo, incluyendo mujeres embarazadas
Prueba de detección de gonorrea <i>Gonorrhea screening</i>	Mujeres sexualmente activas o embarazadas	Mujeres de 24 años o menos (prueba anual), incluyendo mujeres embarazadas Mujeres de más de 24 años que están en riesgo, incluyendo mujeres embarazadas
Prueba de detección de hepatitis B <i>Hepatitis B screening</i>	Mujeres embarazadas Mujeres en riesgo y no vacunadas Mujeres nacidas en un país donde es común el virus de la hepatitis B	Mujeres embarazadas Mujeres en riesgo y no vacunadas Mujeres nacidas en un país donde es común el virus de la hepatitis B
Prueba de detección de hepatitis C <i>Hepatitis C screening</i>	No se recomienda	Mujeres nacidas entre 1945 y 1965 Mujeres que se inyectan drogas
Prueba de detección de sífilis <i>Syphilis screening</i>	Mujeres embarazadas o en riesgo	Mujeres embarazadas o en riesgo
Prueba para el VIH <i>HIV testing</i>	Mujeres sexualmente activas o que han sido sexualmente activas (realizar la prueba al menos una vez) Mujeres embarazadas	Mujeres sexualmente activas o que han sido sexualmente activas (realizar la prueba al menos una vez) Mujeres que están en riesgo (realizar la prueba anualmente) Mujeres embarazadas
Vacuna contra el VPH <i>HPV vaccine</i>	Mujeres no vacunadas a los 11 o 12 años de edad	Puede colocarse hasta los 26 años de edad (y a personas mayores de 26 años que reúnan los requisitos)
Vacuna contra la hepatitis A <i>Hepatitis A vaccine</i>	Mujeres no vacunadas de niñas	Mujeres en riesgo y no vacunadas
Vacuna contra la hepatitis B <i>Hepatitis B vaccine</i>	Mujeres no vacunadas de niñas	Mujeres en riesgo y no vacunadas Mujeres nacidas en un país donde es común el virus de la hepatitis B

Usted se encuentra en riesgo si tiene sexo vaginal, anal u oral sin protección (relaciones sexuales sin condón), tiene múltiples parejas sexuales, tiene una STI (incluyendo VIH), comparte el equipo para la inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas) o tiene sexo a cambio de drogas o dinero. También se encuentra en riesgo si tiene una pareja que presenta cualquiera de estas conductas o desconoce el historial de salud de su pareja.

¿Qué servicios de salud sexual necesitan los hombres?

Los siguientes servicios preventivos se recomiendan para la mayoría de los hombres. Su profesional de la salud le ayudará a decidir qué servicios necesita y con qué frecuencia. Incluso si no se siente enfermo ni presenta síntomas, las pruebas de detección pueden detectar muchas infecciones de transmisión sexual (STI). Si tiene una STI, cuanto antes reciba tratamiento, mejor. También hay vacunas que pueden ayudarle a protegerse contra el contagio de determinadas STI. A continuación, se incluye una descripción de los servicios recomendados para hombres que solo tienen sexo con mujeres y para hombres que tienen sexo con hombres. Para mayor información sobre dónde obtener estos servicios, consulte la página 20.

PRUEBAS DE DETECCIÓN

Infecciones de transmisión sexual (STI)

Hombres que solo tienen sexo con mujeres: Pregunte a su profesional de la salud si debe hacerse la prueba de detección de clamidia, gonorrea y sífilis. Usted podría necesitar hacerse una prueba si mantiene relaciones sexuales sin protección, tiene más de una pareja sexual o tiene una nueva pareja y desconoce su historial de salud.

Hombres que tienen sexo con hombres: Si usted es sexualmente activo, debe hacerse una prueba de detección de clamidia, gonorrea y sífilis por lo menos una vez por año. Con frecuencia, los hombres que tienen sexo con otros hombres tienen infecciones por clamidia y gonorrea en el recto y la garganta pero no lo saben. Según el tipo de sexo que usted practique, podría necesitar pruebas de detección adicionales a fin de identificar estas infecciones. Debe hacerse una prueba de control cada 3 a 6 meses si mantiene relaciones sexuales sin protección, ha tenido una STI, tiene más de una pareja sexual o usa drogas ilícitas. También debe hacerse una prueba de control cada 3 a 6 meses si tiene una pareja que presenta cualquiera de estos riesgos.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/std/spanish/hojas-informativas.htm>

Prueba del VIH

Hombres que solo tienen sexo con mujeres: Usted debe hacerse la prueba del VIH por lo menos una vez como parte de su atención médica normal. Debe hacerlo incluso si piensa que su pareja solo mantiene relaciones sexuales con usted.

También debe hacerse la prueba si actualmente no tiene relaciones sexuales pero ha tenido relaciones sexuales en el pasado. Debe hacerse la prueba al menos una vez por año si está en riesgo. Usted se encuentra en riesgo si mantiene relaciones sexuales sin protección, ha tenido una STI, tiene más de una pareja sexual o comparte el equipo de inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas). También debe hacerse la prueba una vez por año si su pareja presenta cualquiera de estos riesgos.

Hombres que tienen sexo con hombres: Usted debe hacerse la prueba del VIH por lo menos una vez al año. Debe hacerse una prueba de control cada 3 a 6 meses si mantiene relaciones sexuales sin protección, ha tenido una STI, tiene más de una pareja sexual o usa drogas ilícitas. También debe hacerse una prueba de control cada 3 a 6 meses si tiene una pareja que presenta cualquiera de estos riesgos.



Prueba de detección de hepatitis B

Se recomienda que todos los hombres que tienen sexo con hombres se hagan la prueba de detección de hepatitis B regularmente. También se recomienda para los hombres que comparten el equipo para la inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas), especialmente si no han recibido la vacuna. También debe hacerse la prueba si tiene más de una pareja o ha tenido una STI. Si usted o sus padres nacieron fuera de los Estados Unidos, pregunte a su profesional de la salud si debe realizarse la prueba de detección de hepatitis B.

La hepatitis B es un virus que afecta al hígado. Se propaga a través de fluidos corporales, lo que incluye sangre y semen. La infección puede ser de corto plazo (aguda) o de largo plazo (crónica). Aunque es posible que las personas con hepatitis no luzcan ni se sientan enfermas, igualmente pueden transmitir la infección. Si bien la infección crónica por el virus de la hepatitis con frecuencia puede tratarse, no puede curarse. Para obtener más información, visite http://www.cdc.gov/hepatitis/hbv/pdfs/hepbsexualhealth_sp.pdf.

Prueba de detección de hepatitis C

Si usted nació entre 1945 y 1965 debe hacerse la prueba de detección de hepatitis C al menos una vez. Podría haber tenido conductas de riesgo o recibido transfusiones sanguíneas o un trasplante de órgano antes de que la prueba nacional de detección del virus estuviera disponible. Actualmente, la mayoría de las personas contraen el virus de la hepatitis C al compartir el equipo para la inyección de drogas, lo que incluye agujas y jeringas. Si usted se inyecta drogas ilegales, debe hacerse la prueba de detección de hepatitis C regularmente. También debe hacerse la prueba si ha estado en la cárcel, tiene VIH o alguna vez se ha inyectado drogas ilegales.

El riesgo de contraer hepatitis C a través de relaciones sexuales sin protección es bajo pero posible. Los hombres que tienen sexo con hombres y tienen múltiples parejas sexuales y/o tienen sexo violento sin protección (específicamente, sexo que puede producir una hemorragia) se encuentran en alto riesgo.

La hepatitis C es un virus que afecta al hígado. Puede ocasionar enfermedad grave y daño hepático permanente.

Sin embargo, a menudo puede curarse, especialmente si la infección se detecta temprano. Para obtener más información, visite http://www.cdc.gov/hepatitis/HCV/PDFs/HepCGeneralFactSheet_sp.pdf.

Detección de violencia en la pareja

Si su pareja lo amenaza, lo acusa con frecuencia de haber hecho cosas que usted no hizo, o intenta controlar qué hace o adónde va, hable con un profesional de la salud. También debe hablar con su profesional de la salud si su pareja se niega a adoptar prácticas sexuales seguras, le propina golpes, bofetadas o patadas. Si bien es muy probable que su profesional de la salud no le haga preguntas sobre el maltrato en sus relaciones, si usted le cuenta al respecto él o ella pueden recomendarle programas para ayudarlo.

También puede obtener ayuda comunicándose con la Línea directa para casos de violencia doméstica al 1-800-799-7233. Hay asistentes bilingües disponibles para ayudarlo las 24 horas del día, todos los días. Para obtener más información acerca de la violencia de pareja, visite <http://espanol.loveisrespect.org>

SI USTED ES TRANSGÉNERO

Una persona transgénero siente que su sexo no es el adecuado. Si usted es transgénero, muchos de los servicios preventivos de esta guía lo ayudarán a mantenerse sano. Encontrar un profesional de la salud que pueda abordar sus necesidades de atención médica individuales podría ser un desafío. Sin embargo, es importante que obtenga los servicios recomendados y se haga las pruebas de detección del VIH y otras STI regularmente. Use condones y adopte prácticas de sexo seguro para protegerse a sí misma y a sus parejas. Para obtener orientación más detallada, consulte la lista de recursos al final de esta guía.

VACUNAS

Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH)

Esta serie de inyecciones se recomienda para niños de 11 ó 12 años. Si no han sido vacunados en la adolescencia, todos los varones de hasta 21 años de edad deben recibir la vacuna contra el VPH. Todos los hombres que tengan sexo con hombres y aquellos con sistemas inmunitarios comprometidos (lo que incluye al VIH) también deben recibir la vacuna. Pueden vacunarse hasta los 26 años de edad. Si tiene entre 22 y 26 años de edad, hable con su profesional de la salud sobre la posibilidad de colocarse la vacuna. Gardasil (la vacuna contra el VPH para niños y hombres jóvenes) protege contra los tipos más comunes de VPH que causan verrugas genitales y algunos tipos de cáncer de ano y garganta. Para mayor información, visite <http://www.cdc.gov/std/spanish/vph/stdfact-hpv-and-men-s.htm>.

Vacuna contra la hepatitis B

Esta serie de tres inyecciones se recomienda para todos los adolescentes no vacunados. Los adolescentes que no hayan completado la serie deben colocarse las dosis faltantes para estar completamente protegidos contra el virus de la hepatitis B. Todos los hombres no vacunados deben colocarse esta serie de vacunas si mantienen relaciones sexuales con hombres, tienen múltiples parejas o una pareja que tiene hepatitis B. También deben recibir la vacuna si tienen VIH u otra STI, tienen sexo sin protección con una

pareja cuyo estado de salud desconocen, comparten el equipo para la inyección de drogas o tienen una pareja que se inyecta drogas. Si usted o sus padres nacieron fuera de los Estados Unidos, pregunte a su profesional de la salud si debe colocarse la vacuna contra la hepatitis B. Puede recibir la primera dosis y realizar la prueba de detección del virus al mismo tiempo.

La vacunación es la mejor protección contra la hepatitis B. ¿No está seguro de haber recibido la vacuna? Si nació en los Estados Unidos en 1991 o una fecha posterior, probablemente le colocaron la vacuna de niño. Antes de 1991, la vacuna solo se colocaba a adultos en alto riesgo.

Vacuna contra la hepatitis A

Esta serie de dos inyecciones se recomienda para todos los adolescentes no vacunados. Los adolescentes que no hayan recibido la última dosis deben completar la serie para estar completamente protegidos contra la hepatitis A. Los hombres no vacunados deben recibir esta serie de vacunas si mantienen relaciones sexuales con hombres, tienen una pareja que tiene hepatitis A o conviven con alguna persona con hepatitis A, o bien si ellos usan drogas ilícitas.

¿No está seguro de haber recibido la vacuna? La vacunación de rutina comenzó en 1999. Los adolescentes de mayor edad y la mayoría de las personas adultas no han recibido la vacuna. Para mayor información, visite <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-higado/hepatitis-a>.



¡ES SU CUERPO!

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Informe siempre a su profesional de la salud acerca de cualquier cambio en su estado de salud. Hable con su profesional de la salud sobre toda inquietud que tenga en relación con trastornos, enfermedades o cuestiones relativas a problemas sexuales.

ASESORAMIENTO

Anticoncepción

Si tiene relaciones sexuales con mujeres y desea evitar el embarazo, aprenda sobre los métodos de control de la natalidad que ambos pueden usarlas opciones más eficaces para los hombres son el uso correcto y sistemático de condones, la abstinencia (no mantener relaciones sexuales) y la vasectomía (anticoncepción permanente). Su pareja tiene muchas más opciones para elegir. Al conocer más sobre el método que ella prefiere, usted puede respaldar su elección.

Infórmese también sobre los anticonceptivos de emergencia o la “píldora del día después”. Si ha tenido relaciones sexuales sin protección, su pareja puede usar anticonceptivos de emergencia para evitar el embarazo. Los anticonceptivos de emergencia pueden evitar el embarazo si se toman a los pocos días de haber mantenido relaciones sexuales sin protección. Están disponibles sin necesidad de receta médica en clínicas de planificación familiar y farmacias. El costo de los anticonceptivos de emergencia varía según dónde viva, dónde los compre y su tipo de seguro médico. Pueden costar entre \$35 y \$65. Las clínicas de planificación familiar suelen cobrar menos que las farmacias.

Prevención de las STI

Usar un condón masculino o femenino cada vez que tiene relaciones sexuales reduce el riesgo de contraer muchas STI, incluido el VIH. Otras formas eficaces de protegerse son la abstinencia (no mantener relaciones sexuales) o mantener relaciones sexuales solo con una pareja sabiendo que dicha persona no tiene ninguna STI. Si tiene relaciones sexuales sin protección o tiene una nueva pareja cuyo historial de salud desconoce, hable con su profesional de la salud sobre cómo protegerse de las STI. Converse también con su profesional de la salud si tiene una STI o tuvo una recientemente.

Medicamentos para prevenir el VIH

Existen medicamentos para ayudar a prevenir la infección por VIH. La profilaxis preexposición (PrEP, por sus siglas en inglés) es para personas que no tienen HIV pero corren alto riesgo de contraer la infección. La PrEP se recomienda para hombres que tienen una pareja seropositiva, comparten el equipo para la inyección de drogas o frecuentemente mantienen relaciones sexuales sin protección con parejas en riesgo. Hable con su profesional de la salud para determinar si la PrEP es adecuada para usted. Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/prep.html>

La profilaxis posexposición (PEP, por sus siglas en inglés) consiste en medicamentos que usted puede tomar si piensa que ha estado expuesto al VIH. Si ha compartido jeringas o mantenido relaciones sexuales sin protección con alguien que usted cree que tiene VIH, consulte con un médico de inmediato. La PEP debe comenzar dentro de las 72 horas posteriores a la exposición. Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/pep.html>

FACTORES DE RIESGO

Su salud sexual está en riesgo si una o más de una de las siguientes afirmaciones describen su situación:

- **Ha tenido sexo vaginal, anal u oral sin protección (relaciones sin usar condón).**
- **Tiene más de una pareja.**
- **Tiene una STI, lo que incluye VIH.**
- **Ha compartido el equipo para la inyección de drogas, lo que incluye agujas y jeringas.**
- **Ha tenido sexo a cambio de drogas o dinero.**
- **Una o más de una de estas afirmaciones describen a su pareja.**
- **Usted desconoce el historial de salud de su pareja.**

SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALUD SEXUAL RECOMENDADOS PARA LOS HOMBRES

Servicio de salud sexual	Adolescente (13 a 17 años)	Adulto (+18)
Asesoramiento para prevenir infecciones de transmisión sexual <i>Counseling to prevent sexually transmitted infections</i>	Hombres sexualmente activos	Hombres en riesgo
Prueba de detección de clamidia <i>Chlamydia screening</i>	Hombres que tienen sexo con hombres Hombres en riesgo	Hombres que tienen sexo con hombres Hombres en riesgo
Prueba de detección de gonorrea <i>Gonorrhea screening</i>	Hombres que tienen sexo con hombres Hombres en riesgo	Hombres que tienen sexo con hombres Hombres en riesgo
Prueba de detección de hepatitis B <i>Hepatitis B screening</i>	Hombres en riesgo (lo que incluye hombres que tienen sexo con hombres) y no vacunados Hombres nacidos en un país donde es común el virus de la hepatitis B	Hombres en riesgo (lo que incluye hombres que tienen sexo con hombres) y no vacunados Hombres nacidos en un país donde es común el virus de la hepatitis B
Prueba de detección de hepatitis C <i>Hepatitis C screening</i>	No se recomienda	Hombres nacidos entre 1945 y 1965 Hombres que se inyectan drogas
Prueba de detección de sífilis <i>Syphilis screening</i>	Hombres que tienen sexo con hombres Hombres en riesgo	Hombres que tienen sexo con hombres Hombres en riesgo
Prueba para el VIH <i>HIV testing</i>	Hombres sexualmente activos o que han sido sexualmente activos (realizar la prueba al menos una vez)	Hombres sexualmente activos o que han sido sexualmente activos (realizar la prueba al menos una vez) Hombres en riesgo (realizar la prueba por lo menos una vez al año)
Vacuna contra el VPH <i>HPV vaccine</i>	Hombres no vacunados a los 11 o 12 años de edad	Puede colocarse hasta los 26 años
Vacuna contra la hepatitis A <i>Hepatitis A vaccine</i>	Hombres no vacunados de niños Hombres que tienen sexo con hombres	Hombres en riesgo y no vacunados Hombres que tienen sexo con hombres
Vacuna contra la hepatitis B <i>Hepatitis B vaccine</i>	Hombres no vacunados de niños Hombres que tienen sexo con hombres	Hombres en riesgo y no vacunados Hombres que tienen sexo con hombres Hombres nacidos en un país donde es común el virus de la hepatitis B

Usted se encuentra en riesgo si tiene sexo vaginal, anal u oral sin protección (relaciones sexuales sin condón), tiene múltiples parejas sexuales, tiene una STI (incluyendo VIH), comparte el equipo para la inyección de drogas (lo que incluye agujas y jeringas) o tiene sexo a cambio de drogas o dinero. También se encuentra en riesgo si tiene una pareja que presenta cualquiera de estas conductas o desconoce el historial de salud de su pareja.

¿Qué tipos de profesionales de la salud se ocupan de la salud sexual?

Esta sección describe los tipos de profesionales de la salud que pueden brindarle servicios preventivos de salud sexual y aconsejarlo/a, y dónde puede encontrarlos. Para encontrar un profesional de la salud cerca de su casa, consulte los recursos que se incluyen al final de esta guía.

Los profesionales de atención médica primaria incluyen a los médicos internistas, médicos de cabecera (médicos de familia), médicos de medicina general, enfermeros profesionales, auxiliares médicos y enfermeras-parteras. Estos profesionales están capacitados en medicina general y el cuidado integral del cuerpo. Trabajan en consultorios de medicina privada, clínicas, centros comunitarios, clínicas de planificación familiar, clínicas de STI y sistemas universitarios de salud. Incluso si no se especializan en salud sexual, los profesionales de atención médica primaria pueden ser un buen punto de partida y referirlo/a a un especialista, de ser necesario.

Entre los especialistas se incluye a obstetras y ginecólogos, urólogos, enfermeras-parteras y enfermeros profesionales especializados en salud de la mujer. Estos profesionales se centran en la salud reproductiva de hombres y mujeres. Trabajan en consultorios de medicina privada, centros de salud comunitarios y clínicas de planificación familiar.

Los educadores de salud, incluidas las promotoras, trabajan en clínicas, programas comunitarios, escuelas y clínicas universitarias de salud. Podrían brindar asesoramiento sobre salud sexual y materiales educativos para ayudar a las personas a tomar decisiones saludables.

Los farmacéuticos son expertos en medicamentos de venta con y sin receta. Trabajan en farmacias y también pueden trabajar en clínicas y centros de salud comunitarios.

Entre los profesionales de salud mental se incluye a terapeutas, consejeros, psicólogos, trabajadores sociales, terapeutas sexuales y psiquiatras. Estos profesionales pueden abordar las inquietudes emocionales y mentales relativas a los problemas sexuales. Encontrará profesionales de salud mental en los campus universitarios y en consultorios privados, clínicas, centros de salud comunitarios y agencias de servicio social.



¿Cómo puedo hablar sobre salud sexual con mi profesional de la salud?

¿Cómo empiezo la conversación?

Hablar sobre su salud sexual podría hacerlo/a sentir incómodo/a o avergonzado/a. Sin embargo, debe hablar abierta y sinceramente con su profesional de la salud sobre su cuerpo y sus inquietudes a fin de que pueda brindarle mejor atención y consejos. Usted tiene derecho a obtener información completa y precisa sobre la salud sexual. Y, recuerde, es parte del trabajo de su médico ayudarle a cuidar todo su cuerpo. Las clínicas financiadas por el gobierno federal están obligadas por ley a suministrar servicios de traducción para que los pacientes que no hablan inglés también puedan recibir atención médica. Consulte la sección **Dónde obtener más información** para encontrar un profesional de la salud o una clínica cerca de su casa.

Estas son algunas formas de iniciar la conversación:

“Hace poco vi en la televisión un informe sobre los altos índices de infecciones de transmisión sexual.

¿Qué puedo hacer para protegerme?”

“Sé que estoy aquí para mi visita de rutina, pero ¿podemos hablar sobre mi salud sexual algunos minutos?

Tengo algunas preguntas.”

“Tengo una nueva relación y no estoy segura de cuáles son las mejores formas para protegerme contra las infecciones y el embarazo.”

¿Qué tipo de preguntas debería hacer?

Las preguntas que usted podría hacer pueden abarcar una variedad de temas. Estos temas incluyen los mejores métodos anticonceptivos, la detección y el tratamiento de las STI, la prevención de las STI, la protección de su fertilidad y los problemas sexuales.

Ejemplos de preguntas que podría hacer durante su visita:

Exámenes y pruebas de detección

- ¿Qué pruebas me está recetando?
- ¿En qué consisten?
- ¿Cuándo y cómo obtendré mis resultados?

Infecciones de transmisión sexual

- Teniendo en cuenta mis antecedentes, ¿debería hacerme pruebas de STI, incluyendo el VIH? ¿Cuáles?
- ¿Con qué frecuencia debería hacerme pruebas de STI?
- ¿Mi pareja también debería hacerse la prueba?
- ¿Hay alguna vacuna que deba colocarme a fin de protegerme contra las STI?
- ¿Cómo puedo protegerme contra el contagio de STI?
- Si tengo una STI, ¿puede tratarse?

Anticonceptivos

- ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos más eficaces?
- ¿Cuáles son las mejores opciones para mí?
- ¿Cuáles son los efectos secundarios de los diferentes anticonceptivos?
- ¿Cómo y dónde puedo obtener anticonceptivos a bajo costo?

Cuestiones relativas a la pareja

- Deseo hacerme las pruebas de STI junto con mi pareja antes de mantener relaciones sexuales por primera vez. ¿Cómo debo plantear el tema?
- ¿Cómo le digo a mi pareja si obtengo un resultado positivo para una STI?
- ¿Qué sucede si mi pareja no quiere usar condón?
- Estoy casado y asumo que mi pareja solo mantiene relaciones sexuales conmigo. ¿Debo hacerme las pruebas de STI?
- Mi pareja me fue infiel y me preocupa la posibilidad de tener una STI. ¿Qué prueba de STI debería hacer?

Problemas sexuales

- Ya no encuentro placer en el sexo (o la masturbación). ¿Por qué?
- Siento menos deseo sexual que antes. ¿Cuál es la razón?
- Siento dolor al mantener relaciones sexuales. ¿Cuál es el problema?
- Estoy recibiendo tratamiento para otra enfermedad y me pregunto cómo influirá eso en mi vida sexual.
- Tengo dificultades para lograr una erección/tener un orgasmo. ¿Qué está pasando?
- Me dijeron que tengo un agrandamiento de próstata. ¿Afectará eso mi vida sexual?

¿Qué preguntas podría hacerme el profesional de la salud?

Si bien su profesional de la salud podría hacerle preguntas que suenen personales, no debe tomárselas como algo personal. Generalmente hacen estas mismas preguntas a todos los pacientes. Sus respuestas a estas preguntas brindarán a su profesional de la salud la información necesaria para cuidar de su salud y su seguridad.

Los profesionales de salud podrían hacerle las siguientes preguntas acerca de sus antecedentes sexuales y sus conductas actuales:

- ¿Es usted sexualmente activo? Si responde no, ¿lo ha sido alguna vez?
- ¿Mantiene relaciones exclusivamente con hombres, con mujeres o con ambos?
- ¿Mantiene relaciones sexuales anales, orales y/o vaginales?
- ¿Con cuántas personas ha tenido relaciones sexuales? ¿En los últimos seis meses? ¿En los últimos 12 meses?
- ¿Qué hace para protegerse contra las STI?
- ¿Se ha hecho pruebas de STI alguna vez, lo que incluye el VIH? ¿Desea hacerse las pruebas?
- ¿Ha obtenido usted o su pareja un resultado positivo para una STI alguna vez? En caso afirmativo, ¿qué STI, y dónde se detectó la infección?
- ¿Recibió usted y/o su pareja tratamiento?

- ¿Está tratando usted o su pareja de quedar embarazada?
- ¿Le preocupa quedar embarazada o embarazar a su pareja?
- ¿Usa usted o su pareja un método anticonceptivo? ¿Necesita información sobre los tipos de anticonceptivos?
- ¿Está conforme con su vida sexual? ¿Tiene alguna inquietud o pregunta respecto de su función sexual?
- ¿Cómo lo trata su pareja?
- ¿Le teme a su pareja?

- ¿Siente que corre peligro?
- ¿Siente que su pareja lo/a controla o lo/a aísla del resto?
- ¿Alguna vez lo/a forzaron o presionaron para tener relaciones sexuales?
- ¿Ha sido alguna vez víctima de abuso verbal o sexual?
- ¿Usted o su pareja consumen alcohol o drogas ilícitas cuando tienen relaciones?
- ¿Alguna vez lo/a han tocado de una manera que lo/a hiciera sentirse incómodo/a?
- ¿Se ha negado su pareja a mantener relaciones sexuales con protección alguna vez?



TOME EL CONTROL

Hay muchas cosas que puede hacer para tener el control de su salud sexual. Haga de la consulta con su profesional de la salud una prioridad. Pero no confíe solamente en su profesional de la salud. Depende de usted conocer los servicios que necesita y asegurarse de obtenerlos.

Programe una cita y obtenga los servicios y consejos que necesita para cuidar todo su cuerpo y disfrutar una buena salud sexual durante toda su vida.

Dónde obtener más información

PARA ENCONTRAR UNA CLÍNICA O PROFESIONAL

Get Tested (Hágase la Prueba)

<https://gettested.cdc.gov/es>

Use este sitio para encontrar centros disponibles para hacerse pruebas rápidas, gratuitas y confidenciales cerca de su casa. También puede aprender qué pruebas y vacunas podría necesitar. Ingrese su código postal o su ciudad y estado en el cuadro de búsqueda. Incluye una lista de preguntas frecuentes sobre el VIH, la hepatitis viral y otras STI.

Planned Parenthood Federation of America (Federación de Paternidad Planificada de los Estados Unidos)

<http://www.plannedparenthood.org/esp/centro-de-salud>

Busque un centro de salud de Planned Parenthood usando el cuadro de búsqueda “Find a Health Center (Buscar un centro de salud)” en la página de inicio. Este sitio ofrece una variedad de información sobre salud sexual para hombres y mujeres (incluyendo adolescentes) además de recursos para padres y educadores.

The National Hispanic Family Health Helpline (Línea Nacional para la Salud de Familias Hispanas)

1-866-783-2645

Llame para encontrar un profesional de la salud o clínica en su área. Los educadores de la salud bilingües pueden responder preguntas sobre el sistema de salud y brindar información sobre temas de salud.

HIV, STI, Y HEPATITIS VIRAL

American Sexual Health Association (Asociación Americana de la Salud Sexual) - Quiero Saber

<http://www.quierosaber.org/>

Visite este sitio para acceder a información sobre la salud sexual y obtener respuesta para todas sus preguntas sobre infecciones de transmisión sexual.

Association of Reproductive Health Professionals (Asociación de Profesionales de Salud Reproductiva)

<http://www.arhp.org/Publications-and-Resources/Patient-Resources/printed-materials/Understanding-HPV-Cervical-Cancer-SP>

Visite este sitio para aprender todo lo que necesita saber sobre el VPH y el cáncer cérvicouterino.

Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades)

<http://www.cdc.gov/std/spanish>

Viste el sitio web de los CDC para obtener información sobre las STI así como formas de prevenirlas. También puede descargar folletos y afiches con toda la información sobre las STI.

Office on Women's Health (Oficina para la Salud de la Mujer)

<http://womenshealth.gov/espanol/vih-sida/que-es-el-vih-sida>

Las mujeres deben visitar este sitio para aprender sobre el VIH/SIDA y cómo protegerse. Llame al 800-994-9662 para obtener más información sobre la salud de la mujer.

The Complete HIV/AIDS Resource (Centro Completo de Recursos sobre VIH/SIDA)

<http://www.thebody.com/espanol>

Aprenda todo lo que necesita saber sobre el VIH y el SIDA, lo que incluye prevención, pruebas y tratamiento.

Dónde obtener más información

VIOLENCIA EN LA PAREJA

Loveisrespect

<http://espanol.loveisrespect.org/>

Loveisrespect es un recurso destinado a involucrar y empoderar a los jóvenes para evitar y poner fin a las relaciones abusivas. Sus servicios telefónicos y de chat gratuitos y confidenciales suministran información y apoyo a toda persona que lo necesite.

Rape, Abuse & Incest National Network (Red Nacional contra la Violación, el Abuso y el Incesto)

<https://ohl.rainn.org/es/>

Este sitio puede ayudar a las personas que han sobrevivido a la violencia sexual a obtener la asistencia que necesitan. La línea de ayuda nacional sobre violencia sexual (1-800-656-HOPE) funciona las 24 horas, los 7 días de la semana.

The National Domestic Violence Hotline (Línea Nacional contra la Violencia Doméstica)

<http://espanol.thehotline.org/>

Infórmese sobre las distintas formas de abuso y cómo dejar una relación abusiva de manera segura. Puede comunicarse al 1-800-799-SAFE o a la línea telefónica de texto para personas con problemas de audición y del habla, TTY (1-800-787-3324) durante las 24 horas, los 7 días de la semana.

ANTICONCEPTIVOS

American Congress of Obstetricians and Gynecologists (Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos)

<http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Patient-Education-Pamphlets-Spanish-List>

Acceda aquí a una serie de panfletos y folletos sobre salud de la mujer.

Association of Reproductive Health Professionals (Asociación de Profesionales de Salud Reproductiva)

<https://www.arhp.org/Publications-and-Resources/Patient-Resources/Fact-Sheet-SP>

Descargue una variedad de documentos informativos de salud sobre diferentes métodos anticonceptivos.

Bedsider Birth Control Support Network (Red de Apoyo a los Anticonceptivos Bedsider)

<http://www.bedsider.org/es>

Explore diferentes métodos anticonceptivos y encuentre el más adecuado para usted. También ofrece la posibilidad de buscar dónde conseguir anticonceptivos cerca de su casa.

The Emergency Contraception Website (Sitio Web sobre Anticoncepción de Emergencia)

http://ec.princeton.edu/es_index.html

Conozca los diferentes tipos de anticoncepción de emergencia y encuentre dónde obtenerlos.

Dónde obtener más información

ADOLESCENTES Y ADULTOS JÓVENES

Before Play (Antes de jugar)

<http://beforeplay.org/es/>

Visite este sitio para buscar información sobre anticonceptivos, STI y otros temas de salud sexual. Este es el lugar indicado para buscar respuestas a sus preguntas sobre métodos de control de la natalidad donde puede informarse y encontrar el más conveniente para usted.

Coalition for Positive Sexuality (Coalición para la Sexualidad Positiva)

<http://www.positive.org/DiQueSi/afavor.html>

Suministra información para los jóvenes sobre sexo seguro, anticoncepción, STI, leyes sobre consentimiento parental y más.

Kinsey Confidential

<http://kinseyconfidential.org/los-recursos-en-espanol/>

Este sitio ofrece a los adultos universitarios información sobre una variedad de temas de salud sexual. Hay información disponible sobre la anticoncepción, la violencia sexual, las relaciones y el amor.

Planned Parenthood Federation of America (Federación de Paternidad Planificada de los Estados Unidos)

<http://www.plannedparenthood.org/esp/>

Este sitio ofrece una variedad de información sobre salud sexual y reproductiva para hombres y mujeres (incluyendo adolescentes) además de recursos para padres y educadores.

PERSONAS GAYS, LESBIANAS, BISEXUALES Y TRANSGÉNERO

American Psychological Association (Asociación Estadounidense de Psicología)

<http://www.apa.org/topics/lgbt/brochure-personas-trans.pdf>

Este documento informativo responde a sus preguntas sobre las personas transgénero, la identidad de género y la expresión de género. Incluye una lista de recursos donde puede obtener más información acerca de la salud transgénero. Se encuentra disponible en inglés y español.

Gay Men's Health Crisis

<http://www.gmhc.org/en-espanol/preguntas-y-respuestas-sobre-sexo-y-drogas-para-hombres-gays#transmission>

Los hombres gays pueden visitar este sitio para acceder a información sobre las STI y el VIH/SIDA.

World Professional Association for Transgender Health (Asociación Profesional Mundial para la Salud Transgénero)

<http://bit.ly/1ydC7ZT>

Las Normas de Atención (NDA) informan a los profesionales de la salud y consumidores sobre estrategias para ayudar a las personas transgénero a lograr una salud óptima.

Dónde obtener más información

ADULTOS MAYORES

ACRIA

<http://ageisnotacondom.org/ES/>

Obtenga consejos sobre cómo superar problemas que pueden afectar el deseo sexual entre adultos mayores. Infórmese sobre datos importantes sobre el VIH y las personas mayores de 50.

AARP

<http://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/amor-sexo/>

Aprenda cómo mantener viva la pasión y mantenerse saludable en la sección Amor y Sexo del sitio web de la AARP.

Family Doctor

<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/seniors/active-living/sexuality-in-older-adults.html>

Aprenda cómo el envejecimiento puede afectar su salud sexual y qué cambios debe esperar.

Office on Women's Health (Oficina para la Salud de la Mujer)

<http://www.womenshealth.gov/espanol/envejecimiento/salud-sexual>

Lea acerca de las dificultades sexuales comunes que se presentan con el envejecimiento y formas de abordar estos desafíos.

Dónde obtener más información

RECURSOS EN INGLÉS

American Association of Sexuality Educators, Counselors, and Therapists (Asociación Americana de Educadores, Consejeros y Terapeutas en Sexualidad)

<http://www.aasect.org>

Para encontrar un terapeuta, consejero o educador en sexualidad en su área, vaya a la sección “Locate a Professional (Localizar un Profesional)” de la página de inicio.

American College of Nurse-Midwives (Colegio Estadounidense de Enfermeras Parteras)

<http://ourmomentoftruth.com/>

Las enfermeras-parteras suministran cuidados de atención primaria para mujeres de todas las edades, así como atención a la maternidad para mujeres embarazadas. Haga clic en “Find a MidWife (Buscar una partera)” en la página de inicio para encontrar un consultorio de partería cerca de su casa.

American Congress of Obstetricians and Gynecologists (Congreso Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos)

<http://www.acog.org>

Este sitio ofrece información sobre salud sexual y reproductiva de la mujer.

Health Resources & Services Administration

<https://findahealthcenter.hrsa.gov/>

Busque un centro de salud usando el cuadro de búsqueda “Find a Health Center” (Buscar un centro de salud). Ingrese su código postal, su ciudad, o su estado en el cuadro de búsqueda.

It’s Your (Sex) Life

<http://www.itsyoursexlife.com>

Visite este sitio para obtener información sobre las relaciones, aprender sobre una variedad de temas de salud sexual y ver una lista de líneas directas y recursos.

LGBT National Help Center (Centro Nacional de Ayuda para las personas LGBT)

<http://www.glnh.org>

Las personas gays, lesbianas, bisexuales y transgénero de todas las edades pueden llamar a la línea directa (1-888-843-4564) para obtener asesoramiento brindado por pares, información y recursos locales. Incluye también una línea para jóvenes (1-888-246-7743).

National Association of Free & Charitable Clinics (Asociación Nacional de Clínicas Gratuitas y Caritativas)

<http://www.nafcclinics.org>

Encuentre una clínica cerca de su casa usando el cuadro de búsqueda de la página de inicio. Las clínicas suministran generalmente cuidados primarios para personas de bajos ingresos y que no poseen seguro médico. Algunas también brindan atención especializada y cuentan con farmacias donde usted puede obtener medicamentos de forma gratuita.

National Family Planning & Reproductive Health Association (Asociación Nacional de Salud Reproductiva y Planificación Familiar)

<http://www.nationalfamilyplanning.org>

Para encontrar una clínica de planificación familiar con subvención federal cerca de su casa, ingrese su dirección o código postal en el cuadro de búsqueda de la página de inicio.

*Es hora de darle a la salud sexual
la atención que se merece.*

