



Transformaciones

Tú
y Tu
Cuerpo



Un mensaje de
CHOICE

Estimados Lectores,

Esperamos que este folleto, *Transformaciones: Tú y Tu Cuerpo*, responda muchas de las preguntas que podría tener en este momento y le ayude hacer preguntas a adultos de confianza en su vida. CHOICE es una agencia que proporciona información exacta, consejería, y educación. Queremos ayudarle a tomar las mejores decisiones posibles para tener una buena salud, felicidad y seguridad para cuando usted entre a la edad adulta. CHOICE ha estado proporcionando estos servicios a personas del área de Filadelfia desde 1971– ¡por más de 35 años!

Educadores, consejeros, doctores y enfermeras trabajaron con CHOICE para proveerle información exacta y actualizada en este folleto. Puede ser que usted tenga más preguntas una vez termine de leerlo. En CHOICE nuestros/as consejeros/as están siempre listos/as para contestar CUALQUIER pregunta, ayudarle a pensar acerca de decisiones difíciles, y dirigirlo/a a clínicas médicas y otras agencias que puedan ayudarle a conseguir los servicios que usted necesita.

También tenemos consejeros/as que hablan español.

Nuestra línea directa es siempre:

- **GRATIS**- nunca se le cobrará; si usted vive fuera de Filadelfia, puede llamar a nuestra línea gratuita
- **CONFIDENCIAL**- los consejeros siempre protegen su privacidad; no es necesario que usted nos de su nombre para darle la información que usted necesita
- **SIN PREJUICIOS**- usted puede hacer todas sus preguntas con seguridad; nadie le juzgará o le dirá algo que es incorrecto o estúpido

Nuestros mejores deseos para su salud y felicidad.

CHOICE 2008

Llámenos si nos necesita-¡Estamos aquí para usted!

CHOICE Hotlines

Línea gratuita.....1-800-84-TEENS
En Filadelfia.....215-985-3300
Teléfono Teletexto (TTY) . 215-985-3309
Línea de Información del Sida del Estado de Pennsylvania 800-662-6080
En Español 215-985-3350
Blueprint for a Safer Philadelphia
Hotline 888-570-BLUE

Oficina Administrativa..215-985-3355

Portales de Internet
www.choiceteens.org
www.choice-phila.org
www.wheretofind.org

Contenido

El Cuerpo

La pubertad	3
La pubertad (chicas y chicos)	4-5
La anatomía (chicas y chicos)	6-10
La menstruación (periodo)	11-14

La Salud

Chicas	16-20
Chicos	21-22
¿Dónde se consigue atención médica?	23
¿Puedo hacer preguntas? (Carta de Derechos del Paciente)	24

La Sexualidad

Hablar con los padres sobre el sexo	26
Los deseos sexuales	27
Tomar decisiones sobre el sexo	28
Las expresiones sexuales	29-30
La excitación y el orgasmo	31-32
Hablar con la pareja sobre el sexo	33
La presión sexual y el sexo no deseado	34-35

Los Anticonceptivos

¿Cómo queda embarazada una mujer?	38
El embarazo: los datos correctos	39
Métodos anticonceptivos	40-47

El Embarazo

Pruebas de embarazo	50-51
Opciones con respecto al embarazo	52-56

Las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS)

Resumen	59-61
VIH/SIDA	62-63
Otras infecciones	64
Protégete	65-66

Recursos/servicios de emergencia y portales de internet 68-69

Métodos anticonceptivos 70-72

Glosario 73-76

No quiero tener relaciones sexuales todavía pero mi novio insiste. Dice que me va a dejar si no cedo. ¿Qué debo hacer?

¿Qué debo hacer?

Tengo 16 años y todavía no me baja la regla. ¿Qué me pasa?

¿A los varones les dan las infecciones de transmisión sexual también?

¿Qué me pasa?

¿Es normal que uno de mis testículos sea más grande que el otro?

A veces me enamoro de muchachas en vez de muchachos. No puedo hablar con mis amistades sobre eso pero me hace falta hablar con alguien. ¿Qué puedo hacer?

¿Es normal?

No sé nada sobre anticonceptivos y no tengo dinero. ¿Dónde consigo ayuda?

¿Puedo evitar quedar embarazada en todo el mes si me tomo todas las pastillas anticonceptivas a la vez?

¿Dónde consigo ayuda?

Mi novio no quiere usar condones pero dice que no quedaré embarazada si sale antes de venirse. ¿Es cierto?

¿Es
cierto?

La mamá de mi
amigo tiene SIDA.
Me da miedo ir a
su casa porque
me infectaría si
toco algo.

La enfermera
de la escuela
dice que debo
apuntar los
días en que
tengo el periodo.
¿Por qué?

¿Por qué es importante?

Me siento culpable porque me masturbo mucho. ¿Es normal masturbarse? ¿Otros jóvenes lo hacen?

Tengo relaciones sexuales con mi novio pero nunca tengo un orgasmo. No puedo quedar embarazada, ¿verdad?

¿Otros jóvenes lo hacen?

¡Te podemos ayudar!

CHOICE

Información

Es difícil hablar de sexo. Si tienes dudas sobre la intimidad, tus relaciones, lo que está ocurriendo con tu cuerpo, o algo que leíste en este folleto, llama a CHOICE.

Gratis

Podemos responder a tus dudas sin juzgarte o decirte lo que tienes que hacer. Tu llamada es confidencial. No te preguntamos tu nombre ni le decimos a nadie que llamaste.

La ayuda es gratis.

Privado

CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800)84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a Sábado

Teléfono Teletexto(TTY) (215) 985-3309

www.choiceteens.org

Tu cuerpo

La pubertad

La anatomía

La menstruación

The background consists of a central point from which numerous light blue rays radiate outwards, creating a sunburst effect. Interspersed among these rays are several clusters of brown, hand-drawn style spirals. The spirals vary in size and density, with some appearing as small, tight curls and others as larger, more loosely spaced patterns. The overall composition is dynamic and visually busy.

¿Te excitas?

**¿Tienes
ansiedad?**

¿Te avergüenzas?

¡Es normal!

La pubertad

¿Tienes ansiedad?

¿Te excitas?

La pubertad es la época en que el cuerpo va cambiando y pasas de niño a adulto. Durante la pubertad el cuerpo experimenta cambios que permiten la procreación (tener hijos), que son producto de las hormonas (químicos que se producen en el cerebro, los ovarios y los testículos).

La pubertad puede ser emocionante, pero también es una época difícil. Aunque los cambios suceden durante varios años, a veces te sientes diferente de un día para otro. Te puede parecer que estás menos desarrollado/a que tus amistades, porque cada cuerpo tiene su propio ritmo y el tuyo es el que te va bien a ti.

Todos estos cambios afectan cómo te sientes y te relacionas con los demás. A veces te puedes sentir excitado/a, ansioso/a o hasta avergonzado/a. Todo eso es normal durante la pubertad. A veces te puede ayudar hablar con una persona mayor de confianza, alguien que ya pasó la pubertad y te puede aconsejar en tu proceso.

¿Te avergüenzas?

¡Es normal!

La pubertad

LAS CHICAS

En las chicas, la pubertad comienza entre los 8 y los 14 años de edad. Estos son algunos de los cambios que podrías experimentar:

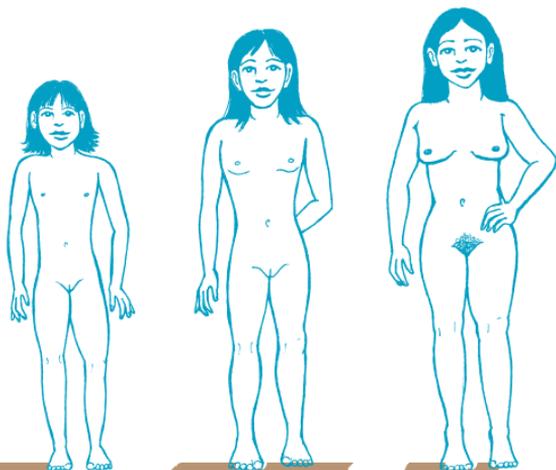
- Tu cuerpo está en desarrollo. Puedes aumentar de estatura y peso y la forma de tu cuerpo comenzará a cambiar. Tendrás más curvas, con caderas y cintura pronunciada.
- Tus senos pueden aumentar de tamaño. Es posible que desees comenzar a usar sostén. No existe una medida estándar del crecimiento de los senos de las chicas. Como puedes observar en las mujeres adultas, los senos son de muchas formas y tamaños diferentes. Siempre y cuando estés saludable, es normal que te estén creciendo los senos y es bueno para tu cuerpo.
- Te salen vellos en el cuerpo: en el pubis, las axilas y las piernas.

- El cuerpo produce hormonas que hacen que la piel esté más grasosa y debido a eso puedes tener acné (granos).

- Tus órganos sexuales (*genitales*) están creciendo y desarrollándose adentro y fuera de tu cuerpo. Los genitales incluyen *los labios de la vulva, el clítoris, la vagina, los ovarios y el útero.*

- Te llega el periodo (menstruación). Es decir, tus ovarios producen óvulos, de modo que ahora puedes quedar embarazada si tienes relaciones sexuales con un hombre sin protección.

- Debido al cambio de tus hormonas, tus emociones pueden cambiar también. Puedes comenzar a tener deseos sexuales o sentimientos románticos.

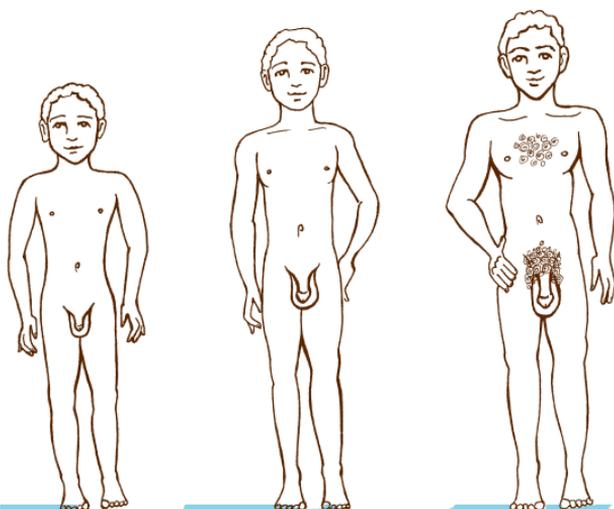


La pubertad

LOS CHICOS

En los chicos, la pubertad comienza entre los 9 y los 15 años de edad. Estos son algunos de los cambios que podrías experimentar:

- Tu cuerpo está en desarrollo. Los músculos de los chicos aumentan de tamaño durante la pubertad; por tanto, el pecho y los hombros se ven más anchos.
- Te comienzan a salir pelos en el cuerpo: en la cara, en el pecho, en las axilas y en el pubis. Durante los últimos años de la adolescencia, puedes comenzar a afeitarte.
- La voz suena más grave y profunda; antes de cambiar del todo, va variando, y se dan lo que se llama “gal-litos.”
- El cuerpo produce hormonas que hacen que la piel esté más grasosa y debido a eso puedes tener acné (granos).
- Se te desarrollan los órganos sexuales (*genitales*). Te crecen *el pene* y *los testículos* y éstos se ven más bajos.
- Tus testículos comienzan a producir *esperma* de modo que si tienes relaciones sexuales con una mujer sin protección ella podría quedar embarazada.
- Probablemente tendrás erecciones con más frecuencia y puedes comenzar a tener *eyaculaciones nocturnas*. Es común sentir deseos y tener pensamientos sexuales durante la pubertad.



La anatomía

LAS CHICAS – PARTE EXTERIOR DEL CUERPO

Toda la zona genital de la mujer se llama la vulva. Muchas chicas no saben cómo es la vulva porque es muy difícil verla. Puedes verte la vulva a través de un espejo colocándolo entre las piernas. ¡Recuerda que no hay nada malo en mirar o tocar tu propio cuerpo! Es bueno conocerse.

El **monte de Venus** es la zona suave, situada sobre el hueso del pubis, donde crece el vello púbico.

Los **labios** son la parte que protege la vagina. Hay labios exteriores (**labios mayores**) y labios interiores (**labios menores**).

El **clítoris** es un pequeño órgano situado en la parte anterior de la vulva. Tiene muchos nervios muy sensibles al tacto. Su propósito es la excitación sexual. La estimulación del clítoris es generalmente necesaria para que se produzca el orgasmo.

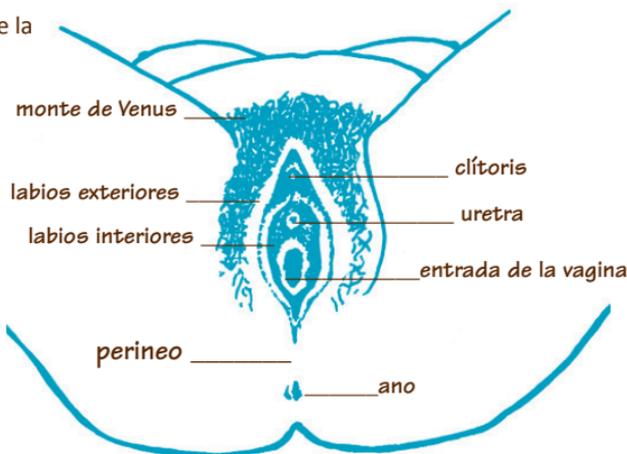
El **himen** (no se muestra) es una membrana de piel muy fina que cubre parcialmente la entrada de la vagina.

El **perineo** es el espacio entre la vagina y el ano.

El himen: realidad y ficción...

A lo largo de la historia el himen ha sido símbolo de pureza. Muchas personas creen que el himen cubre completamente el orificio de entrada de la vagina y que sólo se desgarrar cuando una chica tiene relaciones sexuales. Se acostumbraba buscar la presencia de sangre después de que una chica tenía relaciones sexuales para probar que era virgen (alguien que nunca ha tenido relaciones sexuales). Todas esas ideas son incorrectas. Las chicas tienen el himen de diferentes formas, tamaño y grosor. Algunas nacen sin himen. Algunas personas dicen que el himen "se rompe"; pero, en realidad, se estira, no se desgarrar. El sexo vaginal no es el único modo de estirar el himen. Los tampones y ciertas actividades físicas y atléticas pueden estirar también el himen de una chica.

Cuando una chica tiene su primera relación sexual, puede sentir cierto dolor y sangrar porque se estira el himen. Es normal y sólo debe suceder las primeras veces que tiene relaciones sexuales.



La anatomía

LAS CHICAS – PARTE INTERIOR DEL CUERPO

Los **ovarios** son las glándulas donde se almacenan los óvulos. Los óvulos son células que se unen con los espermatozoides del hombre para formar un embrión, que puede desarrollarse y convertirse en un bebé.

Las trompas de Falopio transportan al óvulo del ovario al útero. El útero (la matriz) de una mujer embarazada es el lugar donde se encuentra el feto.

En el **útero** de las mujeres no embarazadas se va acumulando el tejido menstrual antes del periodo (la regla).

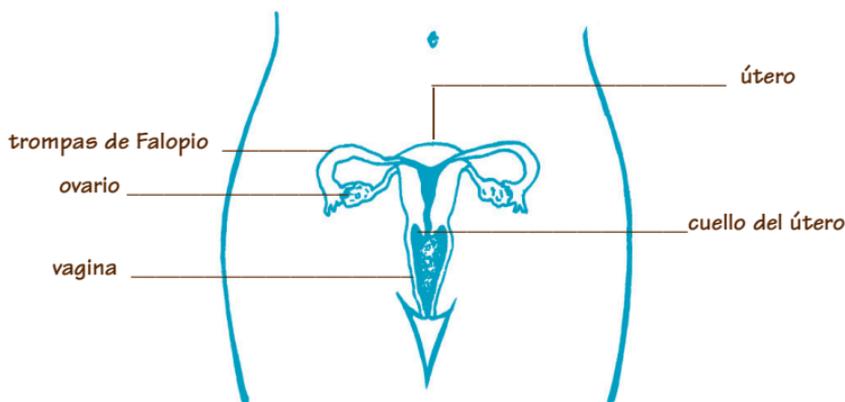
Todos los meses durante el periodo de la mujer el tejido menstrual es eliminado del útero.

La **cérvix** (cuello del útero) es la parte inferior del útero que se extiende hacia el interior de la vagina. La entrada al útero está en la cérvix. El útero no puede verse porque está dentro del cuerpo.

La vagina es un conducto que va del útero a la parte exterior del cuerpo. Tiene de 3 a 5 pulgadas de largo aproximadamente.

El cuerpo femenino tiene tres orificios en la zona genital: desde el frente hacia atrás - la **uretra**, la **vagina** y el **ano**.

La uretra es el conducto que transporta la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo. La vagina es el conducto a través del cual fluye el periodo menstrual. También es la apertura a través de la cual nace el bebé y el lugar donde penetra el pene durante las relaciones sexuales vaginales. El ano es el orificio por donde salen los excrementos (heces) del cuerpo. A veces se usa para tener relaciones sexuales.



La anatomía

LOS CHICOS- PARTE EXTERIOR DEL CUERPO

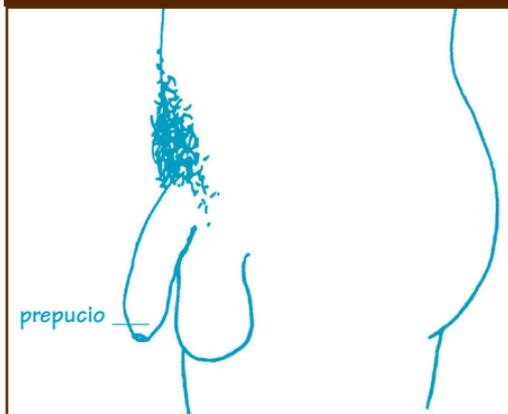
El pene es el órgano que los hombres usan para orinar y para realizar la actividad sexual. La punta redonda, o cabeza, del pene se llama glande. La parte larga se llama tallo.

El **prepucio** es la piel que recubre el glande. A veces el prepucio es extirpado poco después del nacimiento mediante un procedimiento llamado **circuncisión**.

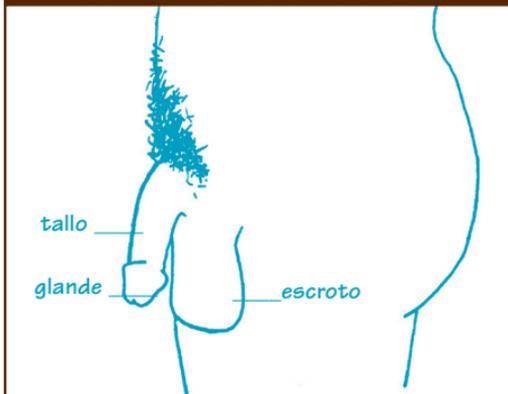
Los chicos y los hombres no circuncisos deben halar hacia detrás el prepucio y lavarse el glande para evitar infecciones.

El escroto es la bolsa de piel que contiene los testículos.

SIN LA CIRCUNCISIÓN



CON LA CIRCUNCISIÓN



La anatomía

LOS CHICOS- PARTE INTERIOR DEL CUERPO

Los **testículos** son las glándulas que producen los espermatozoides.

Los **espermatozoides** son unas diminutas células que se eyaculan (liberan) del pene en el semen.

Los **conductos deferentes** son los tubos que llevan los espermatozoides desde los testículos hasta la próstata.

El **semen** (el líquido que transporta los espermatozoides) se produce en la **próstata** y la **vesícula seminal**.

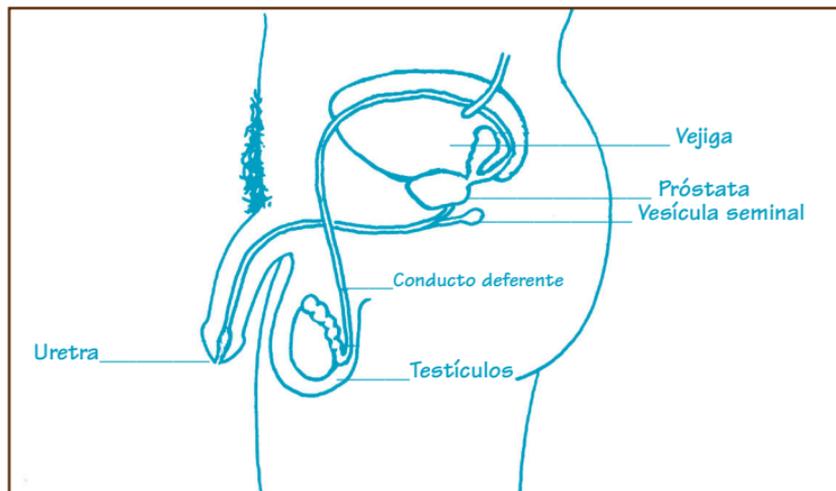
Hay una apertura en la cabeza del pene que es de la uretra, un tubo dentro del pene donde pasan la orina y el semen antes de salir del cuerpo. Cuando el hombre orina o eyacula, se cierra una válvula en la uretra para que nunca salgan la orina y el semen a la misma vez.

La **vejiga** es el órgano donde se almacena la orina, tanto en el hombre como en la mujer.

DATO...

Chicos no circuncidados deben halar hacia detrás el prepucio y lavarse el glande para evitar infecciones.

Ojo: A medida que madura el joven, el prepucio se pone más suelto. Se debe lavar el prepucio con cuidado, nunca debes forzarlo o halarlo muy duro.



¿Te preocupa TU APARIENCIA?

Durante la pubertad, algunas personas se preocupan por su apariencia. Los chicos pueden preocuparse porque todavía no tienen que afeitarse, o por el tamaño y la forma del pene. A las chicas puede preocuparles cuándo les llegará la regla (la menstruación) o el tamaño de los senos. Es posible que ambos se preocupen por los granos o por ser más bajitos/as o más altos/as que los demás.

Es importante recordar que los cuerpos de las personas son diferentes. No existe un modo correcto de cómo las personas deben verse. No existe un momento adecuado para que los cambios sucedan. Las personas son de muchas formas y tamaños.

¿Y el tamaño del pene?

A muchos chicos les preocupa el tamaño del pene porque mucha gente cree que los penes más grandes son más sexy. La verdad es que el tamaño del pene no es importante. Cuando el pene está erecto, casi todos son del mismo tamaño. La diferencia es más evidente cuando el pene está blando o flácido.

¿Y el tamaño de los senos?

A algunas chicas les preocupa el tamaño de sus senos porque alguna gente cree que los senos más grandes son más sexy, pero otros piensan lo contrario. La verdad es que el tamaño de los senos poco tiene que ver con la sexualidad. También la sensibilidad de los senos no tiene nada que ver con el tamaño.



DATO...

¡No existe una apariencia "correcta"!

La menstruación

(PERIODO)

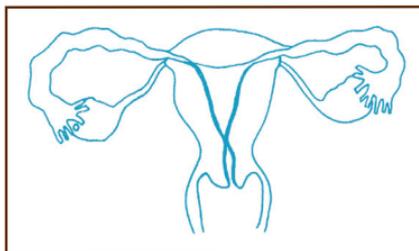
Hoy mi amiga comenzó a manchar con sangre su ropa interior. ¿Qué le pasa?

No te preocupes, es muy probable que ella esté bien. Tu amiga ha comenzado a tener un proceso normal de la mujer: la menstruación. La **menstruación** es una señal de que una chica se está convirtiendo en mujer y que puede quedar embarazada. Las chicas tienen miles de diminutos óvulos en sus ovarios desde que nacen. Durante la pubertad, las chicas comienzan a **ovular**.

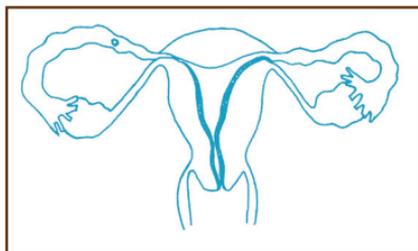
Una vez al mes un óvulo sale de uno de los ovarios y pasa por las trompas de Falopio hacia el útero. Si ese óvulo es fertilizado por un espermatozoide, se convierte en un embrión que puede desarrollarse hasta convertirse en un bebé. Antes del periodo menstrual, el útero se prepara para nutrir al feto y desarrolla un recubrimiento esponjoso hecho de sangre y tejido. Si el óvulo no se fertiliza, el recubrimiento adicional no es necesario, así que éste desciende por el útero y se expulsa por la vagina. A ese sangramiento se le llama **periodo o regla** y el ciclo completo se llama menstruación.

¿Cuándo comenzaré a menstruar?

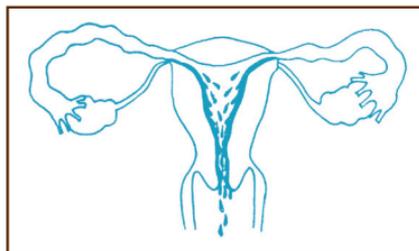
El primer periodo de una chica comienza durante la pubertad, entre los nueve y los dieciséis años de edad. Las mujeres tienen la menstruación hasta más o menos los 45 a 55 años de edad.



El óvulo sale del ovario



El óvulo está en la trompa de Falopio



Se expulsa el recubrimiento del útero

Cuando una mujer deja de menstruar permanentemente ha llegado a la menopausia.

La menstruación

(PERIODO)

Comencé a tener el periodo este año y es muy irregular. ¿Debo preocuparme?

Cuando comienza la menstruación, puede ser que el periodo o la regla no te venga con regularidad. Puede venir cada tres semanas o retrasarse por meses. Después de un año o dos, por lo general se vuelve más regular. Otros factores que pueden provocar que la regla sea irregular son el estrés, la pérdida de peso, el ejercicio, las infecciones, los medicamentos y algunas clases de anticonceptivos.

Me dijeron que debía llevar la cuenta de mis periodos. ¿Por qué?

Cuando el periodo se hace regular, llevar la cuenta de tus periodos te ayuda a saber si se retrasa. Un periodo tardío puede ser señal de embarazo o de un problema médico. También, le puedes decir a tu médico cuando tienes el periodo, eso le ayudará a atenderte mejor.

¿Cómo debo llevar la cuenta de mis periodos?

El primer día del periodo es el Día 1. El sangramiento dura de tres a siete días, por lo general. La duración de tu ciclo es el número de días desde el primer día de un periodo hasta el primer día del próximo periodo. El ciclo promedio es de 28 días, pero los ciclos pueden variar de 21 a 36 días.

Puedes llevar la cuenta de tu ciclo menstrual marcando el primer día y el último de tu periodo en un calendario. Cuenta el número de días entre el comienzo de un periodo y el comienzo del próximo. Cuando hayas hecho eso durante unos cuantos meses, comenzarás a ver un patrón y podrás calcular cuando te va a comenzar el periodo y cuando terminará.

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1	2	3	4	5	6
7	8	9 Comienza el periodo	10	11	12	13 Termina el periodo
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 La ovulación es probable	24	25	26	27
28	29	30	31			

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
				1	2	3
4	5 Comienza el periodo	6	7	8	9 Termina el periodo	10
11	12	13	14	15	16	17 La ovulación es probable
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

La menstruación

(PERIODO)

¿Y los dolores de la menstruación?

Algunas mujeres tienen dolores abdominales durante la regla. La mayoría son leves y pueden aliviarse haciendo ejercicio, dándose un baño caliente, poniéndose una bolsa caliente o tomando una medicina para aliviar el dolor. Si tienes un dolor muy fuerte o reglas que duran mucho, con mucho flujo, o que son muy irregulares es buena idea ir al médico para que te haga un chequeo.

¿Qué usan las chicas durante el periodo?

La mayoría usa toallas sanitarias (servilletas sanitarias, íntimas), **tampones** o combinan los dos para absorber el flujo menstrual. Las toallas vienen de muchas formas y tamaños. Las más gruesas deben usarse cuando el sangramiento es abundante y las más delgadas se usan cuando hay menos sangramiento.

Las toallas sanitarias son adhesivas por detrás y se pegan a la ropa interior para que no se muevan.

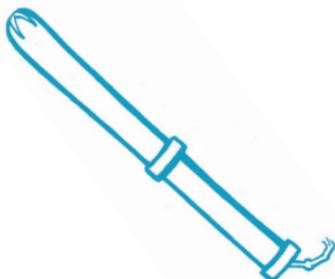
TOALLA SANITARIA



Los tampones también absorben el flujo menstrual y se colocan dentro de la vagina. Pueden usarse aunque no se haya tenido relaciones sexuales. Los tampones no pueden perderse dentro de la vagina. Puedes aprender a ponerte un tampón leyendo las instrucciones que vienen en la caja o de otra mujer.

La mayoría de los tampones vienen en un aplicador de cartón o de plástico para facilitar su inserción. Solo el tampón permanece dentro de tu cuerpo. Otros tampones vienen sin aplicador y puedes insertarlo con los dedos. Los tampones tienen un hilo en un extremo que no se introduce en la vagina. Para quitarte el tampón, halas suavemente el hilo. El hilo está bien fijo y no se zafará.

TAMPÓN



La menstruación (PERIODO)

¿Con qué frecuencia deben cambiarse las toallas sanitarias y los tampones?

Deben cambiarse frecuentemente para que no desarrollen un olor desagradable y para que la ropa de las chicas no se manche. Nunca dejes el mismo tampón puesto por más de ocho horas. Se pueden prevenir las infecciones cambiándote a menudo las toallas sanitarias y los tampones.

Advertencia: El Síndrome de Choque Tóxico es una infección poco común que puede ocurrir durante el periodo de una mujer. Por lo general, está asociado a los tampones súper absorbentes que se dejan puesto mucho tiempo. Los síntomas incluyen fiebre súbita de 101 °F o más (39 °C o más), diarrea, vómitos, dolores musculares y erupciones en la piel. Si tienes uno de esos síntomas durante la menstruación, llama al médico inmediatamente.

Para evitar el síndrome de choque tóxico debes:

- Lavarte las manos antes de ponerte un tampón.
- No usar tampones súper absorbentes o desodorantes.
- Cambiarte el tampón al menos cada 8 horas.
- No usar tampones todo el tiempo, usa toallas sanitarias parte del día.
- Si eres una chica sexualmente activa y usas un diafragma o casquete uterino como anticonceptivo,

asegúrate de usar otro método de control de la natalidad durante la regla. No debes usar un diafragma o casquete cervical durante la menstruación porque podría ocasionar el síndrome de choque tóxico.

¿Son saludables las duchas vaginales?

Es posible que te preocupen los olores y “mantenerte fresca” cuando tienes el periodo. Siempre que estés saludable, te bañes, te des una ducha a menudo y te cambies las toallas sanitarias o los tampones frecuentemente, no hay razón para preocuparse. Las duchas vaginales son productos líquidos que se anuncian como métodos de eliminar los olores vaginales de las chicas y de las mujeres. Sin embargo, las duchas vaginales cambian las secreciones naturales de la vagina, lo cual aumenta la probabilidad de que se produzcan infecciones vaginales. Por lo tanto, los/las médicos/as y los/las enfermeros/as no recomiendan las duchas vaginales.

DATO...

APLICAR UNA DUCHA VAGINAL después de una relación sexual vaginal NO evitará el embarazo.

TU SALUD

Al alcanzar la pubertad, ocurrirán muchos cambios en tu cuerpo. Es muy importante que durante este periodo de tu vida te hagas un examen médico, por lo menos una vez al año, y que éste incluya una revisión de tus órganos sexuales. Los chicos pueden visitar a un pediatra o médico de familia para este tipo de revisión. Sin embargo, para las chicas ha llegado el momento de hacer la primera cita con el ginecólogo, que pudiera o no incluir una revisión de los órganos reproductivos femeninos. Los/las ginecólogos/as son médicos que se especializan en el cuidado de la mujer. También hay enfermeros/as practicantes que pueden llevar a cabo un examen ginecológico. Da igual si eres un chico o una chica, visitar un médico con cierta frecuencia durante tu adolescencia es algo bueno que puedes hacer por ti.

TU SALUD

LAS CHICAS

¿Qué es el examen ginecológico?

Durante el examen ginecológico, el/la médico/a, el/la enfermero/a practicante o el asistente médico revisará la salud de los órganos reproductivos de la mujer. Se hace un examen “pélvico” o “interno” de la vagina, del cuello del útero, de las partes externas de la vagina (vulva) y de los senos. El examen pélvico puede incluir una “prueba Papanicolaou” o “Pap” en la cual se toman algunas células del cuello del útero para detectar cáncer. Por lo general, no sentirás dolor y es MUY importante para mantenerte saludable. Puedes hablar con tu proveedor de servicios médicos acerca de cuándo es el momento indicado para que te hagas una prueba Papanicolaou (el Pap).

¿Qué edad debe tener una chica cuando se hace su primer examen ginecológico?

Lo mejor sería que visites a un/una ginecólogo/a antes de que comiences a tener relaciones sexuales. Si estás activa sexualmente, sin importar tu edad, ya debes visitar un/una ginecólogo/a con cierta frecuencia. Cuando cumplas los 17 ó 18 años, aún sin estar activa sexualmente, es hora de que hagas una cita con un/una ginecólogo/a. El día de tu cita podrás hacerle a el/la médico/a o enfermero/a practicante cualquier pregunta que tengas acerca de la pubertad, tu cuerpo, el sexo, la menstruación, los anticonceptivos y de cómo puedes prevenir las infecciones de transmisión sexual.

Cuando asistas a tu primera cita con el/la ginecólogo/a, déjale saber a el/la

enfermero/a o el/la médico/a que es tu primer examen ginecológico.

Deben explicarte lo que están haciendo en cada paso de la revisión y hacer lo posible por hacerte sentir tranquila y cómoda. La mayoría de los médicos permiten que tengas a un acompañante contigo para que te sirva de apoyo durante el examen. Puedes confirmar si éste es el caso al momento de hacer tu cita o cuando firmes al llegar a la oficina. Si te gustaría ver lo que ocurre durante el examen, pregúntale a el/la médico/a o el/la enfermero/a si puedes mirar por un espejo.

¿En qué otra ocasión las chicas deberían hacerse un examen ginecológico?

- Si tienen algún problema con la menstruación.
- Si necesitan anticonceptivos.
- Si piensan que pueden estar embarazadas.
- Si les preocupa tener una infección de transmisión sexual o una infección vaginal.

¿Qué ocurre durante un examen ginecológico?

Cuando llegues a la oficina médica o a la clínica:

- Te registrarás y probablemente te pidan la información de tu seguro médico y te darán un formulario de historial médico para que lo completes.
- Te pedirán que escribas datos personales acerca de tu salud, de la salud de tus padres o hermanos

TU SALUD

LAS CHICAS

(historial médico familiar), tu nombre, edad, dirección, información de un contacto de emergencia, si usas drogas o alcohol y si estás activa sexualmente.

- Es MUY importante que contestes las preguntas con sinceridad y correctamente para que el/la enfermero/a o el/la médico/a que te atienda pueda ayudarte a tomar las mejores decisiones acerca de tu salud.

- En Pennsylvania, la ley EXIGE que toda tu información privada se mantenga confidencial.

- En otros estados, estas leyes pueden variar. El/la médico/a podría compartir la información con los padres o tutor legal de un menor. Si proteger tu privacidad es importante para tu tranquilidad, preguntále a la recepcionista, antes de hacer la cita, qué políticas tiene la clínica acerca de compartir la información privada de un adolescente.

Cuando llegues al cuarto de examen:

- Te pedirán que te desvistas y que te pongas una bata (en privado), dejando abierta la parte de al frente para poder llevar a cabo más fácilmente el examen del seno.

- SIEMPRE debe estar presente una mujer.

El examen del seno

- Por lo general, el examen del seno se hará primero. El médico revisará cada seno para detectar protuberancias o cambios en la piel que pudieran ser indicios de cáncer del seno.

- Las mujeres y las chicas también se deben hacer un autoexamen del seno todos los meses. Tu médico/a o enfermero/a debe explicarte durante tu revisión cómo debes hacer esto.

- Para más información acerca de cómo examinar tus senos correctamente, lee la pagina 20.

Visita a tu
ginecólogo/a
por lo menos
una vez al
año.

TU SALUD

LAS CHICAS

El examen pélvico

- Después del examen de los senos, el/la médico/a te pedirá que te deslices hasta el borde de la mesa de revisión. Te podrías sentir como si te fueras a caer, pero no pasará.
- El/la médico/a o el/la enfermero/a te pedirá que coloques un pie en cada estribo (unas piezas al final de la mesa en donde colocarás tus pies); podría pedirte que te deslices aún un poco más luego de que coloques tus pies en los estribos. La primera vez que hagas esto se sentirá un poco extraño, pero no te alarmes. La mujer debe estar en esta posición para que el/la médico/a pueda revisar correctamente sus genitales (la vagina y las partes exteriores de la vagina) y sus órganos reproductivos.
- Recuerda, una mujer debe estar presente en todo momento para asistirte y la mayoría de los médicos permiten que tengas a un acompañante contigo para que te sirva de apoyo durante el examen.
- El/la médico/a entonces usará el espéculo, un instrumento especial que mantiene abierta la vagina para que pueda ver bien tu vagina y el cuello del útero.
- Mientras el/la médico/a revisa las paredes internas de tu vagina

y el cuello del útero, también puede hacer una prueba de Papanicolaou pasando un algodón por tu útero para retirar células y ponerlas en un tubo pequeño o en una laminilla. La muestra se envía a un laboratorio para ser analizada microscópicamente. Algunas veces, cuando piensas que podrías tener una infección vaginal, el/la médico/a tomará otra muestra de células que analizará inmediatamente. Por lo general, se hace una prueba similar para detectar infecciones de transmisión sexual, como gonorrea o clamidia. Si tienes alguna infección, tienes que recibir tratamiento médico de inmediato.

- Durante la parte final del examen, el/la médico/a o el/la enfermero/a practicante examinará tu útero, ovarios y trompas de Falopio. Esto se hará colocando uno o dos dedos en tu vagina, presionando hacia abajo el borde inferior de tu área pélvica y tu estómago con su otra mano. Esta parte del examen debe tomar uno o dos minutos, y aunque sea un poco incómodo, no debe ser doloroso.

TU SALUD

LAS CHICAS

¿Me dolerá el examen ginecológico?

- **NO.** Un examen ginecológico **NO** debe doler. A veces, especialmente en tu primer examen, podrías sentirte un poco más nerviosa, lo que podría causar que estuvieras más tensa y por eso podría ser un poco más incómodo. Será mucho mejor si te relajas lo más posible. Esa es una de las razones por la que tener a una amiga o familiar presente pudiera hacerte sentir mejor.
- Aunque **NO** debe dolerte este examen, si sientes dolor en cualquier momento, déjase lo saber a el/la médico/a inmediatamente. Podría ser un indicio de algún problema en alguna parte de tu cuerpo o, en ese caso, pueden pausar para ayudarte a relajarte y después proceder con el examen.

¿El/la médico/a puede saber si ya he tenido relaciones sexuales?

No, el/la médico/a no puede

determinar si has tenido relaciones sexuales o no con tan solo examinarte. Pero si estás sexualmente activa, es importante dejárselo saber a el/la médico/a para que pueda examinarte según tus necesidades y las de tu cuerpo. Una vez comiences a tener relaciones sexuales, podrías estar expuesta a infecciones de transmisión sexual y el/la médico/a puede revisar estas posibilidades. También deberías conversar con tu médico/a sobre los diferentes tipos de anticonceptivos y cuál de éstos es ideal para ti si te interesa evitar un embarazo. Asegúrate de decirle a el/la médico/a si te interesa que esa conversación se mantenga en total confidencialidad. Aunque nadie está autorizado a ver tu información médica, si no quieres que tus padres o tutores sepan, déjase lo saber directamente a el/la médico/a.



TU SALUD

LAS CHICAS

Autoexamen de los senos

Sólo soy una adolescente, ¿por qué debo hacerme un autoexamen del seno?

- El cáncer del seno es un alto riesgo de salud para la mujer, hasta para las más jóvenes (también es posible que un hombre padezca de cáncer del seno, pero es muy raro).

- Aunque no es frecuente que una adolescente padezca de cáncer del seno, ahora es el mejor momento para comenzar a practicar estas revisiones y para aprender lo que se siente “normal” en tus propios senos, ya que cada mujer presenta diferencias en esta parte de su cuerpo.

¿Cuándo sería el momento ideal para llevar a cabo un autoexamen del seno?

- El MEJOR momento para que una mujer examine sus senos es justo DESPUÉS de su menstruación, cuando sus senos están menos hinchados o sensitivos.

¿Cómo debo hacer este examen?

- Cuando estés en la ducha, levanta un brazo y ponlo detrás de tu cabeza.

- Con la mano contraria, comenzando desde el pezón, haz presión leve, con las puntas de tus dedos. Usa movimientos leves y circulares.

- Utiliza tu mano DERECHA para examinar tu seno izquierdo, y tu mano IZQUIERDA para examinar

tu seno derecho.

- Recuerda cubrir toda la superficie de tu seno, hasta la axila (porque los músculos que apoyan al seno también deben ser revisados).

- Después de examinarte en la ducha, párate al frente de un espejo con ambos brazos sueltos a los lados de tu cuerpo.

- Observa si notas algún cambio en tus senos, incluidos bultos, protuberancias, hoyuelos, cambios de tono de piel o de forma. Levanta ambos brazos y colócalos detrás de tu cabeza, y vuelve a observar tus senos para detectar cualquier cambio inusual.

- Levemente presiona cada pezón para ver si sale alguna secreción.

- Repite los pasos anteriores mientras estés acostada boca arriba.

- Si notas alguna protuberancia, cambio en la piel o secreción de tus pezones, debes hacer una cita para visitar a el/la médico/a inmediatamente.

El MEJOR momento para hacerte un autoexamen de los senos es justo DESPUÉS de tu menstruación.

TU SALUD

LOS CHICOS

¿Cuándo los chicos deben hacer su cita médica?

- Antes de tener relaciones sexuales por primera vez.
- Por lo menos una vez al año.
- Si tienen una pregunta acerca de la pubertad, su cuerpo o su salud.
- Si hay una supuración del pene o se siente ardor al orinar.
- Si hay una ampolla o bulto en el pene o en los testículos.
- Si piensan que pudieran haber contraído una infección de transmisión sexual.

¿Qué ocurre durante el examen médico de los chicos?

Cuando llegues a la oficina del médico o a la clínica:

- Tendrás que registrarte, probablemente te pedirán tu información del seguro de salud y te pedirán que completes un formulario de historial médico.
- Te pedirán que escribas todo tipo de dato personal acerca de tu salud, la salud de tus padres o hermanos (historial médico familiar), tu nombre, edad, dirección, información de contacto de emergencia, si usas drogas o alcohol, y si estás sexualmente activo.
- Es MUY importante que contestes a estas preguntas con sinceridad y correctamente para que el/la enfermero/a o el/la médico/a que te atienda pueda ayudarte a tomar las mejores decisiones posibles acerca de tu salud.

- En Pennsylvania, la ley EXIGE que toda tu información privada se mantenga confidencial.
- En otros estados, estas leyes pueden variar. El/la médico/a podría compartir la información con los padres o tutor legal de un menor. Si proteger tu privacidad es importante para tu tranquilidad, preguntá a la recepcionista, antes de hacer la cita, qué políticas tiene la clínica acerca de compartir la información privada de un adolescente.

Cuando llegues al cuarto de examen:

- Te pedirán que te desvistas y que te pongas una bata de papel.

¿Qué pasará durante el examen médico?

- El médico escuchará tu corazón, pulmones, pecho, espalda, posiblemente examine tu abdomen (estómago), ojos y oídos.
- El médico también revisará tus genitales para asegurarse de que todo esté normal.
- El/la médico/a o el/la enfermero/a examinará tus testículos para detectar protuberancias y presionará levemente debajo de tu escroto para palpar tu próstata para asegurarse de que no está agrandada.
- Se recomienda que los hombres también se autoexaminen una vez al mes.

TU SALUD

LOS CHICOS

• El médico procederá a pedirte que tosas mientras palpa tu escroto. Esta es la manera de detectar una hernia (una debilidad en los músculos de la barriga, que puede ser peligroso para tus órganos internos).

Sólo soy un adolescente, ¿por qué debo examinarme los testículos y el escroto una vez al mes?

Aunque el cáncer testicular y de la próstata son muy raros entre los jóvenes, es bueno que vayas conociendo tu cuerpo y que tengas el hábito de asegurarte de que estés saludable, aunque seas joven.

¿Cuál es el mejor momento para los chicos hacerse el autoexamen genital?

- El mejor momento de hacerse el examen es después de una ducha o un baño ya que el escroto está suave y los testículos están más separados del cuerpo.
- De pie frente al espejo, mueve el pene hacia un lado para examinar cada testículo por separado.
- Sujeta cada testículo entre los dedos y pálpalo suavemente.
- Mira y palpa para ver si hay alguna protuberancia o cambio en el tamaño o forma del testículo.
- Si encuentras alguna protuberancia, cambio o irritación en la piel, haz una cita con el médico de inmediato.



DATO...

El pene crece durante la pubertad, al igual que el resto del cuerpo.

DATO...

La secreción no es normal en los chicos. La orina y el semen son las únicas cosas que deben salir del pene. Si algún otro líquido sale del pene, puede ser indicio de alguna infección.

¿Dónde PUEDES HACERTE EL EXAMEN MÉDICO?

Las clínicas de planificación familiar, clínicas de la comunidad, clínicas del departamento de salud y médicos privados pueden atender a chicas y chicos. En la mayoría de las clínicas de planificación familiar los exámenes son GRATIS para jóvenes de 17 años de edad o menos. NO NECESITAS PERMISO de tu tutor o tus padres para ir a una clínica de salud pública o una clínica de planificación familiar. Sería bueno que hablaras con tus padres sobre tu salud sexual, pero si no lo puedes hacer, estos profesionales de la salud te pueden ayudar. NO se les informará a tus padres de tu visita.

No tienes que ser mayor de 18 años o estar sexualmente activo para obtener información acerca de la pubertad, anticonceptivos, el embarazo o infecciones de transmisión sexual. Si quieres que te examinen o tienes alguna duda sobre cualquier tema, llama a CHOICE y podemos contestar tus preguntas y conseguirte ayuda médica.

CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800)84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a sábado

Teléfono Teletexto **(215) 985-3309**

www.choiceteens.org

¿Puedo hacer preguntas?

Sí.

LA CARTA DE DERECHOS DEL PACIENTE

Tienes que colaborar con tu médico/a (o cualquier otro profesional de la salud) para asegurarte de obtener la mejor atención posible. Tiene que haber respeto mutuo, buena comunicación y cooperación. Como paciente, tienes derechos y responsabilidades.

Tienes derecho a que te traten con respeto, independientemente de tu edad o tu apariencia.

Tienes el derecho de hacer preguntas y que te las contesten en una manera que puedas comprender. Esto incluye preguntas sobre el procedimiento del examen, tu condición de salud y los medicamentos que te receten.

Tienes el derecho a la privacidad durante el examen y mientras hablas con el médico.

En Pennsylvania, la ley EXIGE que toda tu información privada se mantenga confidencial. En otros estados, estas leyes pueden variar. El/la médico/a podría compartir la información con los padres o tutor legal de un menor. Si proteger tu privacidad es importante para tu tranquilidad, preguntáale a la recepcionista, antes de hacer la cita, qué políticas tiene la clínica acerca de compartir la información privada de un adolescente. Tienes derecho a que te acompañe una amistad, un familiar o persona allegada mientras hablas con el/la médico/a sobre el cuidado de tu salud. Tienes derecho a saber cuál es el costo de los servicios médicos que recibes y las alternativas de pago.

Además de estos derechos, tienes las siguientes responsabilidades:

Eres responsable de darle a el/la médico/a la información completa y verdadera acerca de tu historial médico, lo cual incluye información acerca de tu historial sexual, consumo de drogas y alcohol, historial familiar y los síntomas que hayas tenido recientemente. Eres responsable de seguir el plan de tratamiento que el médico te recomiende, de cumplir con las citas y de avisar al médico o a la clínica si no puedes asistir.

¡Tus

derechos!

La sexualidad

Durante la pubertad, además de los cambios en tu cuerpo, experimentarás sentimientos distintos y nuevos, los deseos sexuales. La sexualidad incluye sensaciones físicas, emociones y personas que te atraen.

Hablar

CON TUS PADRES

¿Quieren que hable con mi mamá sobre QUÉ?

Si es cierto, a veces es difícil hablar del sexo y la sexualidad con tus padres (o tu tutor u otros adultos), pero puede ser beneficioso.

Aunque te parezca extraño, tus padres pueden ayudarte mucho. No sólo te pueden aconsejar y apoyar, sino que hablar sobre temas difíciles también puede fortalecer tu relación con ellos.

Cuando hables con tus padres:

- Recuerda que ellos pueden estar tan nerviosos o incómodos como tú.
- Prepárate. Piensa de antemano en lo que les vas a preguntar.
- Busca un buen momento para hablar, como por ejemplo, cuando estén desocupados y tranquilos.
- No los presiones. Es difícil hablar del sexo. Es posible que tengan opiniones muy arraigadas sobre ciertos temas y se pueden molestar con algunas de las cosas que les digas.
- Si ves que tú o tus padres se están alterando demasiado, trata de acabar con la conversación tranquilamente y decirles que pueden hablar en otro momento.
- Ten presente que aunque sean adultos, posiblemente no tengan las respuestas a todas tus preguntas. Quizás puedan buscar las respuestas juntos/as.

¿Nervioso/a?

DATO...

Puede ser incómodo hablar del sexo aunque seas adulto.

¿Incómodo/a?

DATO...

Los padres pueden ayudarte e informarte. Pueden aconsejarte y apoyarte.

Quédate tranquilo/a, dales tiempo.

Los deseos

SEXUALES

Cuando comienzas a sentir deseos sexuales puedes sentir atracción o deseo por una persona especial. Puedes sentir excitación y puede ser que quieras tocar, que te toquen o tocarte a ti mismo para lograr placer sexual.

Es emocionante, pero también te puede confundir, avergonzar y hasta causarte miedo. Una parte importante de conocer quién eres es aprender sobre tus deseos sexuales, tus preferencias y cómo te gusta expresarlas. Algunas personas se sienten cómodas expresando su sexualidad públicamente; otras son muy reservadas y otras están en un punto medio. Descubrir quién te atrae es parte de la sexualidad. Poco a poco iras descubriendo qué es lo que te atrae sexualmente en una persona.

Es posible que hayas escuchado palabras como heterosexual, gay, lesbiana y bisexual. Estas palabras se refieren a que la persona siente atracción por el sexo opuesto, por personas del mismo sexo, o ambas. **Heterosexual** se refiere a las personas que sienten atracción romántica y/o sexual hacia personas del sexo opuesto. **Gay** y **lesbiana (homosexual)** se refieren a personas que sienten atracción por personas del mismo sexo. Lesbiana se refiere a mujeres y gay a hombres, aunque la palabra a veces se usa para mujeres.

Bisexual (bi) describe a las personas que sienten atracción romántica y/o sexual hacia personas tanto del mismo sexo como del sexo opuesto. Algunas personas tienen pensamientos y deseos sexuales acerca de las personas del mismo sexo. Poco a poco iras viendo si te identificas como heterosexual, lesbiana, gay o bisexual. La atracción y los deseos sexuales son sentimientos complejos y te puede tomar algún tiempo entenderlos.

Si no entiendo mis sentimientos o no estoy segura/o, ¿qué puedo hacer?

Te puede ayudar hablar con otra persona. Quizás sea con amistades o quizás con un adulto (tus padres, un consejero, un ministro o sacerdote, y/o amistades mayores o tu hermano/a) que tengan experiencia y te puedan ayudar. Trata de escoger alguien de confianza que te dará información correcta y que no te juzgará. Si piensas que nadie que te conozca te puede ayudar, hay organizaciones que brindan consejería confidencial sin juzgarte. Puedes llamar a CHOICE para obtener un referido:

1-800-84-TEENS.

DATO...

Transgénero/a es un término usado para describir a las personas que se sienten, actúan o se visten de la manera que en general asociamos con una persona del sexo opuesto. Estas personas pueden ser heterosexuales, bisexuales, o identificarse sexualmente de otra manera.

Decisiones

SOBRE EL SEXO

Te gusta alguien y no sabes que hacer. Cuando te atrae alguien tienes que tomar algunas decisiones. ¿Quieres enamorarte y establecer un noviazgo o quieres tener una amistad? Hay aspectos positivos en ambos casos. Ser soltero o soltera te da la oportunidad de conocerte a ti mismo. Puedes sentirte fuerte e independiente sabiendo que tu felicidad no depende de otro. Por otro lado, una relación puede ser una experiencia maravillosa y una forma muy especial de acercarse a una persona. Si decides tener una relación, tienes el derecho de determinar el tipo de relación que quieres y cuánto quieres que dure.

Una vez decidas tener una relación, todavía te quedan otras decisiones. ¿Qué actividades te convienen a ti? ¿Cuáles quieres evitar o dejar para más tarde? Algunos jóvenes deciden besarse y caminar agarrados de la mano, pero no hacen nada más. Otros se acarician y se tocan y algunos deciden tener algún tipo de relación sexual.

Es muy difícil tomar una buena decisión acerca del sexo cuando estás con una otra persona y estás excitado/a. Es una buena idea pensar en lo que quieres y hablar con tu pareja antes de tener relaciones sexuales. Si ya las has tenido, siempre tienes el derecho de decir “no” en cualquier momento y por la razón que fuera.

¿Cómo decido si voy a tener relaciones sexuales?

Hazte las siguientes preguntas:

¿Con qué tipo de actividad sexual me siento cómoda/o?

¿Por qué quiero tener relaciones sexuales?

¿Las relaciones sexuales afectarán la manera en que me veo a mi misma/o?

¿Lo que otros pudieran pensar sobre mí si tengo relaciones sexuales influye en mi decisión?

¿Qué opina mi pareja sobre las relaciones sexuales?

¿Cómo quiero que me traten en una relación sexual?

¿Cómo cambiaría la relación si hay relaciones sexuales?

DATO...

La homofobia es la discriminación @ el prejuicio en contra de una persona que es gay, lesbiana @ bisexual.

Las expresiones

SEXUALES

La abstinencia es optar por no tener relaciones sexuales. Sin embargo, las personas que se decidan por la abstinencia podrían expresarse sexualmente en maneras que encuentran aceptables, como por ejemplo, besándose y tocándose. Las personas se deciden por la abstinencia por muchos motivos, incluidas las creencias religiosas, los valores personales y temores en cuanto al embarazo o las infecciones. Algunas personas deciden abstenerse hasta casarse, hasta que sean mayores o encuentren la pareja ideal. El abstenerse del sexo oral, vaginal o anal es un medio eficaz de evitar el embarazo y de evitar la mayoría de las infecciones de transmisión sexual. Tienes el derecho de escoger la abstinencia y nadie debe juzgarte.

¡Piensa antes de actuar! El sexo te puede dar mucho placer físico y emocional, si las personas se quieren y se sienten cómodos con lo que hacen. Pero el contacto íntimo también puede hacer mucho daño físico y emocional si las personas no se comprenden o una de las personas no quiere tener relaciones sexuales. La actividad sexual se ha exagerado tanto en los libros, la televisión y el cine que la gente se olvida que es solo una parte de la sexualidad. La sexualidad incluye las emociones, cosas que uno hace que no son sexuales (abrazos, besos) y cosas que no tienen nada que ver con el sexo (caminar de la mano, salir, hacer planes futuros). Hay mucho que comprender, de ti mismo y de tu pareja antes de tomar una decisión sobre el tipo de actividad sexual que te interesa.

También la actividad sexual conlleva riesgos. Existe el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH/SIDA, en toda actividad sexual donde haya contacto íntimo. Esto incluye la masturbación mutua y el sexo oral, vaginal y anal. Si un hombre y una mujer tienen relaciones sexuales sin usar anticonceptivos (protección) hay mucho riesgo de que ocurra el embarazo. Si decides tener relaciones sexuales, es importante que decidas la clase de actividad que quieres, lo discutas con tu pareja y te eduques sobre cómo protegerte.

DATO...

Hay UN ALTO RIESGO de que ocurra el embarazo si se tiene relaciones sexuales vaginales sin usar un anticonceptivo (protección).

Las expresiones

SEXUALES

Las expresiones sexuales pueden incluir todas las maneras en las cuales las personas comunican la excitación y el placer sexual. Puedes tener experiencias sexuales solo o sola o con otra persona. Hay muchas maneras en las cuales una persona puede expresar el cariño o el deseo sexual que siente por otro, y pueden haber muchas etapas en una relación sexual antes de llegar a una relación plena. Se puede mostrar afecto agarrándose de la mano, besándose y compartiendo secretos.

Distintas clases de actividad sexual

El **sexo vaginal** es a lo que generalmente la gente se refiere cuando se habla de relaciones sexuales. En el sexo vaginal el hombre introduce su pene en la vagina de la mujer y hace un movimiento de entrada y salida. Las relaciones vaginales conllevan el riesgo de embarazo y de contraer infecciones de transmisión sexual.

El **sexo oral** (llamado **cunilingus** cuando es para la mujer y **felación** cuando es para el hombre) es la estimulación con la boca y/o la lengua a los órganos sexuales de otra persona. Aunque una chica no puede quedar embarazada debido al sexo oral, se pueden contraer infecciones de transmisión sexual.

Durante el **sexo anal**, el hombre pone el pene en el ano de otra persona y hace un movimiento de entrada y salida. Aunque una chica no puede quedar embarazada en el sexo oral, sí puede contraer infecciones de transmisión sexual.

La **masturbación** significa tocar o frotar los órganos sexuales para conseguir el placer sexual. La masturbación es una actividad sexual totalmente segura. Ya que la persona se toca ella misma no hay riesgo de embarazo ni de contraer infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH. La masturbación te puede ayudar a conocer tu propio cuerpo y lo que te hace sentir bien sin la presión, la ansiedad o la vergüenza que podrías sentir con otra persona. Algunas personas se masturban aun cuando tienen una relación con otra persona.

Cuando dos personas tocan los órganos sexuales del otro, se llama masturbación mutua. La **masturbación mutua** es un sustituto bastante seguro para las relaciones sexuales, aunque existe la posibilidad de transmisión de infecciones, como por ejemplo el herpes o las verrugas. Tocar los órganos de la mujer y frotar el pene del hombre son tipos de masturbación mutua.

La excitación

Y EL ORGASMO

El **orgasmo** (venirse) es una sensación intensa de placer y de liberación sexual. Tanto el hombre como la mujer experimentan el orgasmo, aunque no siempre se tiene un orgasmo en las relaciones sexuales. A veces te puedes sentir bien aunque no tengas un orgasmo. A veces solo una persona tiene un orgasmo, a veces ninguno de los dos. Cuando ambos tienen el orgasmo, no necesariamente lo tienen a la misma vez. No hay reglas sobre cómo se disfruta el sexo. Es importante, sin embargo, que hables con tu pareja y sepas que les hace sentir mejor a los dos.

¿Qué sucede con el cuerpo cuando me excito?

Para que el hombre o la mujer disfruten del sexo, deben estar excitados. El cuerpo pasa por varias etapas de placer sexual: la excitación, el orgasmo y la relajación. A veces las personas experimentan las tres fases y a veces no las experimentan.

Durante la excitación, la mayoría de las personas respiran más rápido, aumenta el ritmo del corazón y sube la presión arterial. En la mujer, se moja la vagina y se vuelve un poco más larga y grande. En el hombre, los testículos se acercan más al cuerpo y el pene se erecta. Los músculos se pueden contraer, especialmente en la pelvis y los glúteos (nalgas), tanto en el hombre como en la

mujer.

Si se toman el tiempo, la excitación puede comenzar antes de la relación sexual. Esto se logra con la estimulación erótica que puede incluir besarse, abrazarse, hablar, toquetearse, masajearse o cualquier tipo de estímulo físico o emocional. Algunas personas se limitan a esta estimulación y no tienen relaciones sexuales. A veces las personas se excitan sin ningún estímulo o pensamiento sexual.

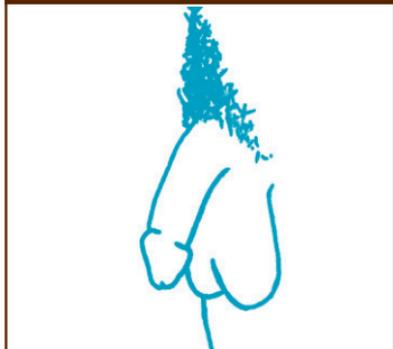
¿Qué sucede cuando el hombre tiene un orgasmo (se viene)?

Cuando el hombre tiene una erección, la sangre entra rápidamente a los vasos sanguíneos y el tejido esponjoso del pene, causando que el pene se agrande y se endurezca. Frecuentemente, las erecciones son producto del estímulo o los pensamientos sexuales, pero no siempre es así. La erección es un reflejo y no siempre se puede controlar. Cuando el pene ya no está erecto, vuelve a su estado flácido antes de la excitación. La erección puede desaparecer por su cuenta o después de la eyaculación.

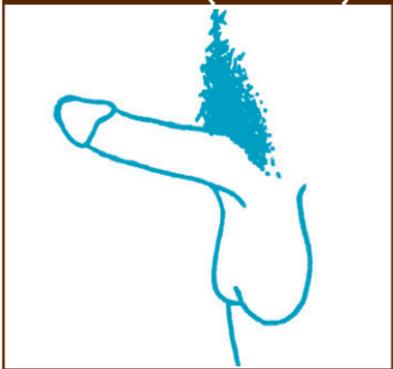
La excitación

Y EL ORGASMO

NO EXCITADO



EXCITADO (ERECTO)



Durante la eyaculación los músculos del pene se contraen y se relajan, expulsando el semen. A veces sale un poco de líquido antes de la eyaculación que se conoce como líquido pre seminal. Ambos líquidos contienen espermatozoides, tienen la capacidad de transmitir infecciones de transmisión sexual y VIH y pueden causar el embarazo.

¿Que es la eyaculación nocturna?

La eyaculación nocturna ocurre cuando tienes sueños sexuales. Por lo regular el sueño causa que el hombre tenga una erección y eyacule mientras duerme. Las mujeres también pueden sentir el orgasmo durmiendo, pero no se le llama a eso una eyaculación nocturna. Es normal tanto entre los chicos como entre las chicas y por lo general sucede por primera vez entre las edades de 11 a 16 años.

¿Que pasa cuando la mujer tiene un orgasmo (se viene)?

El clítoris y la parte más baja de la vagina son las partes más sensibles del cuerpo de la mujer. Cuando la mujer está sexualmente excitada, la vagina produce un lubricante y se expande internamente, el clítoris se hincha o se endurece y se vuelve más sensible, y los pezones se erigen y endurecen. La mujer puede sentir que la tensión corporal va aumentando hasta que se libera al alcanzar el orgasmo. En el orgasmo, las mujeres experimentan contracciones musculares que se irradian desde la vagina.

Hablar

CON TU PAREJA ACERCA DEL SEXO

A mucha gente se le hace difícil hablar abiertamente del sexo. La sexualidad es una parte natural y saludable de la vida, pero no siempre la gente se siente cómoda hablando del tema. Hablar con tu pareja con sinceridad puede ser una manera de fortalecer tu relación para que puedan disfrutar del tiempo que pasan juntos.

Decidir lo que es importante para ti.

Antes de hablar sobre sexo con tu pareja, te podría ayudar entender tus propios sentimientos sobre el tema. Te puedes preguntar:

- ¿Qué conocimientos tengo sobre el sexo?
- ¿Qué es lo que me hace sentir cómodo/a en la intimidad?
- ¿Cómo puedo decir “no” si no quiero hacer algo?
- ¿Cómo me puedo proteger de las infecciones de transmisión sexual?
- ¿Cómo me protejo del embarazo?

Quizás al principio no sepas qué pensar y te podría hacer falta un poco de tiempo para comprender las cosas. Te podría ayudar hablar con amistades, familiares, un adulto de confianza o un profesional como un médico o consejero.

Hablar con tu pareja

Se te puede hacer difícil hablar con tu pareja. Quizás tengas que intentarlo varias veces. No hay problema, no hay que hacerlo todo a la vez. Puedes empezar poco a poco, hablando de lo que sienten y de la relación. Cuando te sientas cómodo/a, puedes comenzar a hablar sobre cosas más íntimas como las relaciones sexuales, lo que te sientes listo/a para hacer y lo que no quieres hacer. Recuerda que los dos son responsables de protegerse contra las infecciones de transmisión sexual y el embarazo.

¿Que pasa si mi pareja no está de acuerdo conmigo?

Quizás tú pareja no piense de la misma manera que tú sobre el sexo pero todavía quiere estar contigo. Las personas se crían en distintas familias y culturas y a veces tienen distintos puntos de vista. Si tú pareja y tú no coinciden, pueden esforzarse por buscar una solución y ser felices. Respetar las creencias, los sentimientos y los límites que tiene cada cual es una parte importante de una relación madura.

La presión sexual

Y EL SEXO NO DESEADO

Enfrentarse a la presión sexual

¿Qué puedes hacer cuando alguien que te gusta, o quizás de quien estés enamorado/a, quiere tener relaciones sexuales y tú no quieres? Es una situación difícil y le sucede tanto a los chicos como a las chicas.

Para empezar, uno no le debe sexo a nadie. No importa lo que te hayan comprado, el tiempo que llevan saliendo o si has tenido relaciones antes. Te pueden tratar de convencer para hacer algo que te incomoda, pero una persona que de veras te quiere no te presionaría ni te obligaría.

Habla con tu pareja sobre tu parecer. Deja que él o ella sepa lo que quieres y lo que no quieres (te podría ayudar practicar antes con una amistad o frente al espejo). Es difícil hablar sobre el tema, pero te podrías sentir peor haciendo algo que no quieres hacer. Hablar con tu pareja te puede ayudar a determinar si la relación te conviene.

Relaciones que no funcionan o son abusivas

¿Qué debes hacer cuando te das cuenta que la relación no funciona? Quizás no quieras terminar enseguida porque amas a tu pareja y piensas que puede cambiar. Si te sientes muy infeliz con la relación, quizás sea necesario terminar con la misma.

A veces las personas tienen que terminar la relación porque hay abuso físico o emocional, lo cual incluye gritos, insultos, violencia física (como empujones o golpes), violencia sexual, amenazas contra ti u otros y abuso de las mascotas o daño a tus pertenencias. Nadie debe sentir miedo de su pareja.

Podría ser difícil o atemorizante encontrar la forma de terminar con una relación abusiva. Tienes que confiar en ti y descifrar cómo puedes protegerte de tu pareja. Quizás quieras hablar con un adulto de confianza, como por ejemplo, un/a consejero/a en la escuela. También puedes llamar a CHOICE para conseguir un referido.

Algunos tipos de abuso son tan serios y constituyen delitos. Si te pasa, recuerda que no es tu culpa.

El **hostigamiento sexual** significa todo comentario o toqueo sexual no solicitado en el trabajo o la escuela. A un/a empleado/a se le podría presionar a que haga algo sexual a cambio de retener el empleo o lograr un ascenso; un/a maestro/a podría amenazar al estudiante de darle mala nota si no tiene relaciones sexuales.

La **agresión sexual** significa el toqueo sexual no deseado. Lo puede sufrir cualquier persona, no importa la edad, el parentesco, la relación o el sexo.

La presión sexual

Y EL SEXO NO DESEADO

El **ultraje** o violación ocurre cuando una persona obliga a otra a tener relaciones sexuales, sean relaciones vaginales, anales y/u orales. A veces la persona se ve obligada bajo amenaza de violencia física o por el uso de drogas o alcohol. Tanto los chicos como las chicas pueden ser objeto del ultraje o la violación.

El **ultraje (violación) por un conocido/a** significa que hay relaciones sexuales no deseadas entre personas que se conocen.

En **Pennsylvania**, el **estupro** o violación **estatutaria** o **técnica** se define como la relación sexual entre una persona que tiene por lo menos 13 años pero que tiene menos de 16 y una persona que es mayor que él o ella por 4 años o más. Aunque la persona menor esté de acuerdo con el acto sexual, constituye un delito. Si la persona tiene 12 años o menos, la relación sexual siempre constituye un delito. Los distintos estados de los Estados Unidos tienen leyes distintas.

El **incesto** es la relación entre miembros de la familia cercana y puede suceder en cualquier edad. Con frecuencia los niños y niñas son víctimas del incesto y el victimario o la víctima puede ser cualquier pariente, sea el padre, la madre, el abuelo, la abuela, el hermano, la hermana, el tío, la tía, el primo, la prima, un padrastro o madrastra.

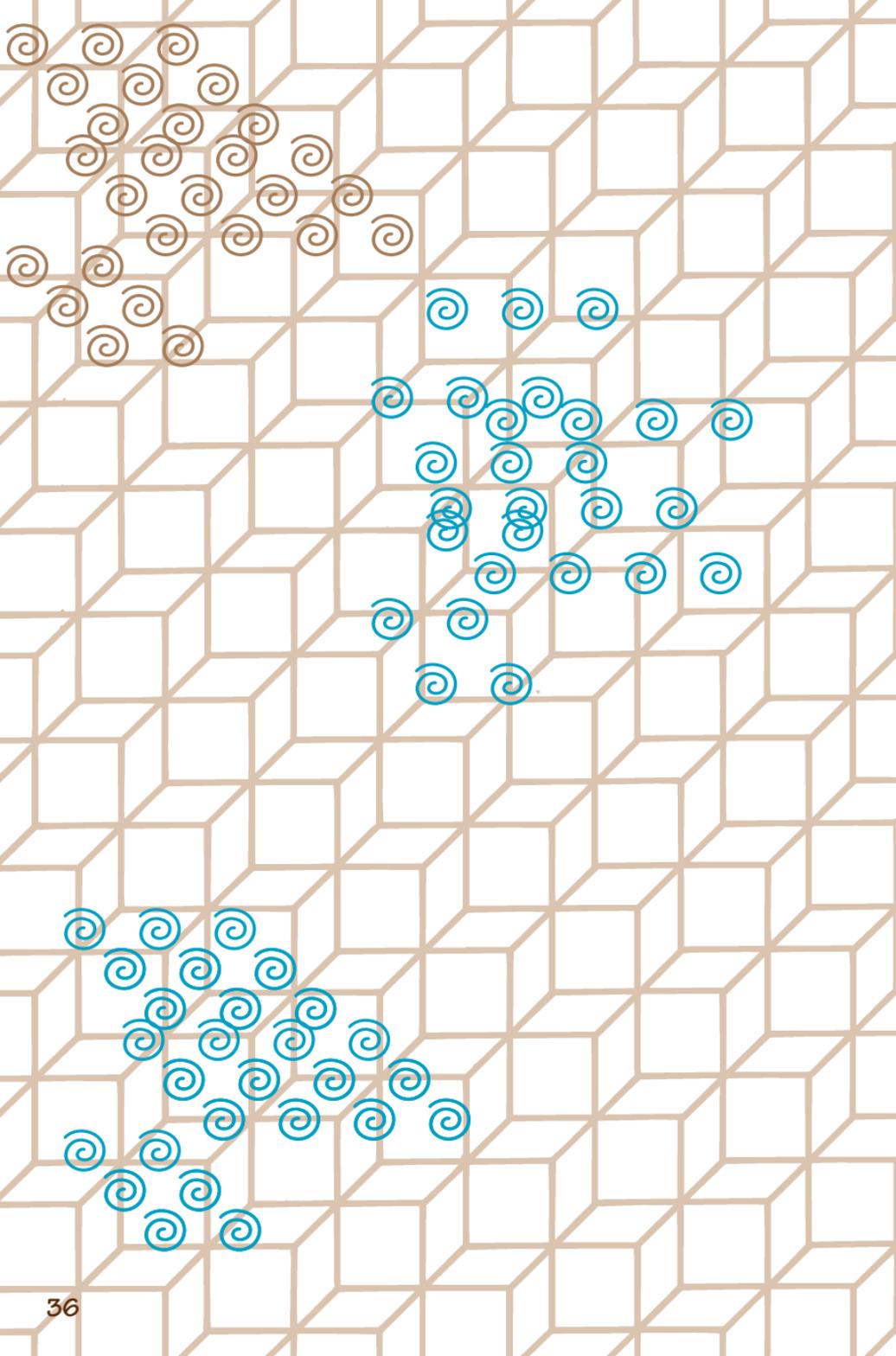
*Los niños pueden ser víctimas del abuso sexual por parte de adultos que no son de la familia, sean conocidos o extraños.

¿Qué debo hacer cuando sé que esto ha pasado?

El hostigamiento sexual se debe informar a alguna persona o a las autoridades, sea un supervisor o director de escuela. Si te han ultrajado o violado o sabes que un niño o niña ha sido abusado sexualmente, tienes que informarlo. Puedes hablar con un adulto de confianza o llamar a CHOICE para conseguir ayuda. La agresión sexual, el ultraje o violación, el ultraje o violación por algún/a conocido/a, el estupro, la violación técnica, el incesto y el abuso sexual de los menores son delitos y se deben informar a la policía. Es importante conseguir ayuda para el sobreviviente e impedir que el agresor o la agresora le haga daño a otras personas.

DATO...

Nadie debe tenerle miedo a la persona con quien está saliendo.



Anticonceptivos

¿QUÉ SON LOS ANTICONCEPTIVOS?

El anticonceptivo es cualquier cosa que impide el embarazo. Hay muchas clases de anticonceptivos. Algunos métodos son más eficaces que otros; otros son más fáciles de utilizar o más baratos. Hay muchos mitos acerca de cómo evitar el embarazo. (¡Sí, puedes quedar embarazada la primera vez que tienes relaciones sexuales!) Es muy importante que uses algún método anticonceptivo con tu pareja si quieres evitar el embarazo.

En Pennsylvania, tienes el derecho de obtener y usar anticonceptivos, aunque tengas 17 años o menos. No necesitas permiso de tus padres para obtenerlos.

¿Cómo queda EMBARAZADA UNA MUJER?

Una vez al mes la mujer pasa por el proceso de ovulación, en el que el ovario libera un óvulo a la trompa de Falopio, en lo que se llama la ovulación. El óvulo vive unas 24 horas en la trompa a medida que va pasando al útero. Si un espermatozoide fertiliza el óvulo en la trompa se forma un embrión que se puede convertir en bebé. El embrión pasa al útero y se adhiere a la pared del útero para nutrirse y crecer.

¿Hay momentos durante el ciclo menstrual en que haya más probabilidad de quedar embarazada?

La mujer puede quedar embarazada solamente cuando está fértil, es decir cuando el óvulo está dentro de la trompa de Falopio, unas 24 a 36 horas después de la ovulación. La ovulación normalmente ocurre 14 días antes del comienzo de la menstruación (periodo, regla), así que ese es el periodo en que la mujer está más propensa a quedar embarazada. Sin embargo, la ovulación puede ocurrir en cualquier momento durante el ciclo, incluso mientras esté menstruando; por lo tanto no hay ningún momento totalmente seguro en que se pueda evitar el embarazo. La mujer que desea evitar el embarazo debe usar un método anticonceptivo cada vez que tenga relaciones sexuales.

¿Cuánto tiempo pueden vivir los espermatozoides en el cuerpo de la mujer?

Los espermatozoides pueden vivir entre 3 a 7 días en el cuerpo de la mujer. Eso significa que la mujer podría quedar embarazada si tiene relaciones sexuales de 3 a 7 días antes de ovular.

¿A qué edad puede quedar embarazada una joven?

Una chica puede quedar embarazada tan pronto empiece a menstruar. De hecho, puede quedar embarazada un poco antes de la primera regla ya que la ovulación ocurre semanas antes de comenzar el sangrado.

DATO...

Los espermatozoides pueden vivir de 3 a 7 días en el cuerpo de la mujer.

DATO...

Las mujeres que tienen relaciones sexuales sin usar algún método anticonceptivo tienen un 90% de probabilidad al año de quedar embarazadas.

El embarazo: los datos correctos

¿PUEDES QUEDAR EMBARAZADA DURANTE LA PRIMERA RELACIÓN SEXUAL?

SÍ

¿PUEDES QUEDAR EMBARAZADA SI TIENES RELACIONES SEXUALES DURANTE LA MENSTRUACIÓN?

SÍ

¿PUEDES QUEDAR EMBARAZADA SI NUNCA HAS TENIDO LA REGLA?

SÍ

SI LA MUJER NO TIENE UN ORGASMO, ¿PUEDE QUEDAR EMBARAZADA?

SÍ

SI TIENES RELACIONES DE PIE, SENTADA, BOCABAJO, ETC., ¿PUEDES QUEDAR EMBARAZADA?

SÍ

¿PUEDE QUEDAR EMBARAZADA UNA CHICA SI ESTÁ BORRACHA O DROGADA?

SÍ

SI UNA CHICA SE TOMA TODAS LAS PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS A LA VEZ, ¿PUEDE EVITAR EL EMBARAZO TODO EL MES?

NO

SI EL HOMBRE SE RETIRA ANTES DE EYACULAR (VENIRSE), ¿SE EVITARÁ EL EMBARAZO?

NO

¿ES MEJOR USAR DOS CONDONES EN VEZ DE UNO SOLO?

NO

¿SE EVITARÁ EL EMBARAZO LAVÁNDOSE O BAÑÁNDOSE DESPUÉS DE LAS RELACIONES SEXUALES?

NO

¿SE REDUCE LA PROBABILIDAD DE QUEDAR EMBARAZADA USANDO UNA DUCHA VAGINAL DE VINAGRE, AGUA, SODA U OTRO LÍQUIDO?

NO

.....**CONOCE los datos!**

MÉTODOS

Anticonceptivos

¿Cuáles métodos anticonceptivos están disponibles?

A continuación se indican los métodos que los jóvenes usan con más frecuencia. Se incluye información detallada en la tabla de métodos anticonceptivos en la página 70 de este folleto.

El **condón masculino** es una funda fina que recubre el pene erecto y atrapa el esperma cuando el hombre eyacula. La mayoría de los condones están hechos de látex o poliuretano (plástico). La eficacia de este tipo de condones es de un 85 a 90% en la prevención del embarazo si se usan correctamente y también pueden ayudar a evitar el VIH y algunas infecciones de transmisión sexual. Son muy seguros y fáciles de comprar. El condón se tiene que poner cuando el pene está erecto, antes de tener relaciones y se debe quitar después. Cada condón se puede usar una sola vez y luego hay que desecharlo. Algunos condones se hacen con intestinos de cordero y NO protegen en contra del VIH ni las infecciones de transmisión sexual. Pasa a la página 44 para ver las instrucciones para el uso del condón masculino.

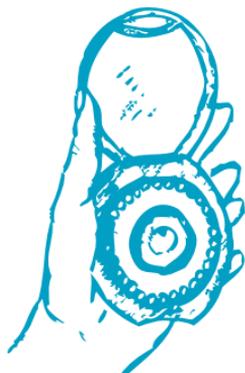


El **condón femenino** está hecho de poliuretano (plástico) y se ajusta al interior de la vagina para atrapar el esperma cuando el hombre eyacula. Son de 79%-95% eficaces en la prevención del embarazo y también pueden ayudar a evitar el VIH y algunas infecciones de transmisión sexual. El condón femenino es muy seguro y fácil de comprar. Se debe insertar en la vagina antes de las relaciones y sacarse al terminar. Tal como se hace con el condón masculino, el condón femenino se debe usar una sola vez y luego desecharse. Pasa a la página 45 para ver las instrucciones para el uso del condón femenino.



MÉTODOS Anticonceptivos

Las **pastillas anticonceptivas** son pequeñas pastillas que contienen hormonas. Se necesita una receta médica y la mujer debe tomar una a la misma hora todos los días. Son entre 95 a 99% eficaces en la prevención del embarazo; no evitan ni el VIH ni las infecciones de transmisión sexual. Las pastillas pueden causar que el periodo de la mujer sea más regular. Una mujer puede tomar pastillas anticonceptivas y su pareja no lo sabrá. Algunas personas sufren de efectos secundarios como cambios de humor, manchado de sangre irregular y/o náusea.

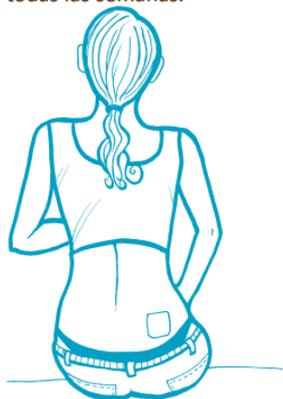


La **Depo-Provera** es una inyección de hormonas que se le suministra a la mujer una vez cada 3 meses. Se necesita una receta médica, tiene una eficacia de 99% en la prevención del embarazo y no evita ni el VIH ni las infecciones de transmisión sexual. La "Depo" dura 3 meses. Tal como sucede con la pastilla, la mujer la puede usar y su pareja no lo sabrá. Algunas personas pueden sufrir efectos secundarios como cambios de humor, cambios de peso, alteración del ciclo menstrual (periodo) y/o pérdida del cabello.



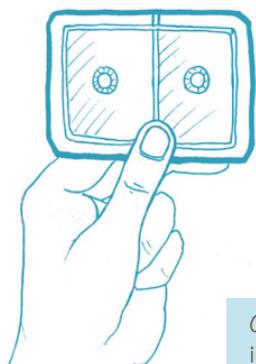
El **parche anticonceptivo** (Ortho Evra) es un pequeño parche que contiene

hormonas que la mujer lleva puesto en la cadera, la parte superior del brazo o la parte superior del glúteo. Se reemplaza una vez a la semana. Se necesita una receta médica, tiene una eficacia de 99% en la prevención del embarazo y no evita ni el VIH ni las infecciones de transmisión sexual. El parche solo se tiene que cambiar una vez a la semana y permanece adherido al cuerpo mientras te bañas o nadas. Algunas personas pueden sufrir efectos secundarios similares a los que se producen con las pastillas y podrían sentir irritación en la parte donde está el parche. Se puede evitar la irritación de la piel colocando el parche en una parte distinta del cuerpo todas las semanas.



MÉTODOS Anticonceptivos

Las **pastillas anticonceptivas de emergencia** (la **pastilla del día siguiente**) son pastillas que toma la mujer. Contienen las mismas hormonas que las pastillas anticonceptivas en cantidades mayores. Los profesionales de la salud recetan estas pastillas pero si tienes 18 años o más y tienes una identificación válida del estado, puedes obtenerlas en las farmacias sin receta. Las pastillas anticonceptivas de emergencia son de 75% - 89% eficaces en la prevención de embarazo cuando se usan inmediatamente (dentro de las 72 horas) luego de tener una relación sexual sin protección. El compañero de la mujer no se entera de que ella las ha usado. Las pastillas no evitan el VIH ni otras infecciones de transmisión sexual. Algunas personas experimentan efectos secundarios como náusea, vómitos y/o cambios en su ciclo menstrual después de tomar las pastillas anticonceptivas de emergencia.



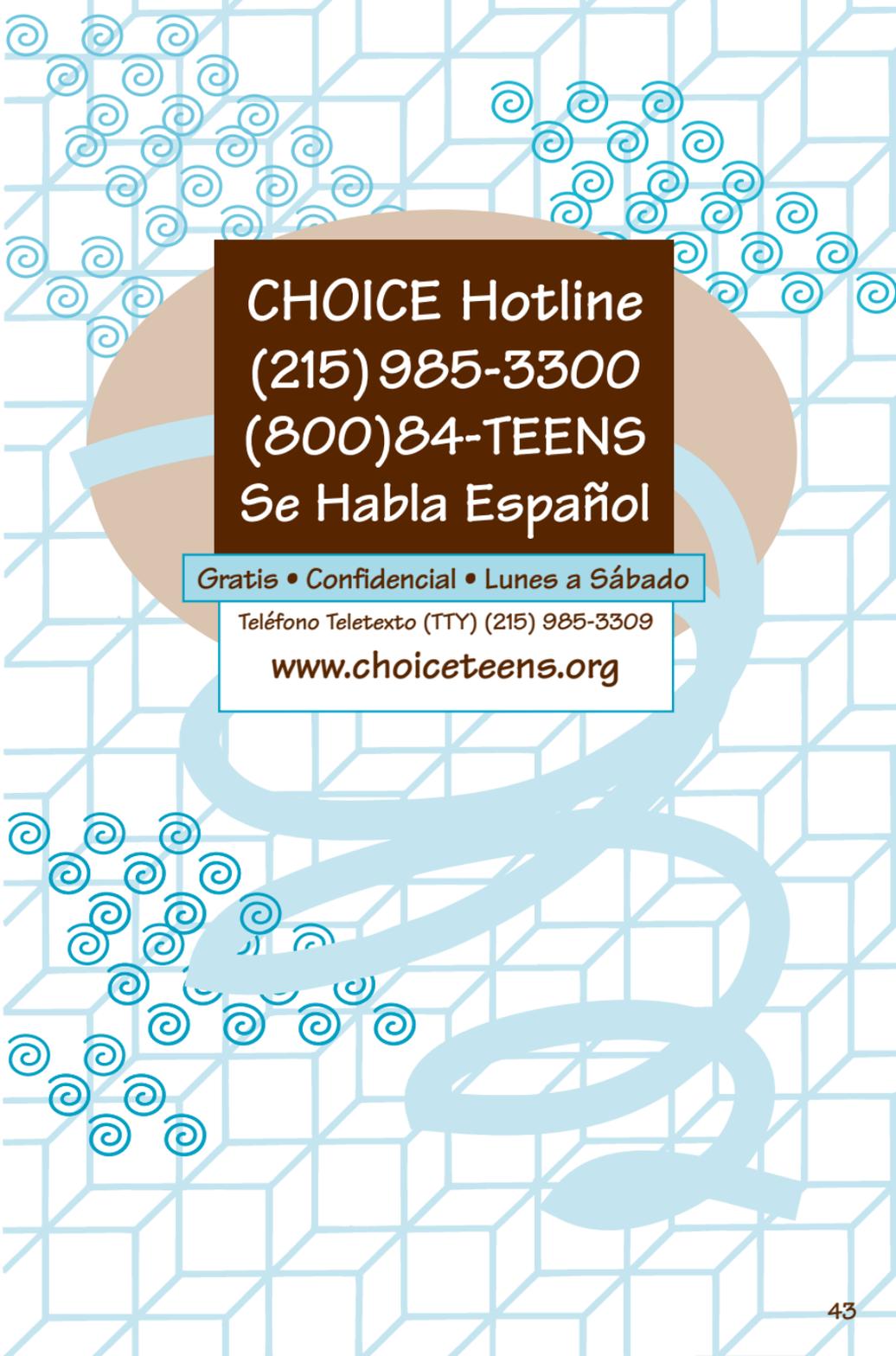
Llama la línea de CHOICE en seguida si tú (o una amiga) necesitas el anticonceptivo de emergencia.

Retiro (salirse) se refiere a sacar el pene de la vagina antes de la eyaculación. La eyaculación ocurre a una distancia de la vagina. La eficacia del método depende de la habilidad del hombre para retirarse antes de eyacular. El retiro fracasa con frecuencia como método anticonceptivo ya que el pene segrega un líquido lubricante (preseminal) que contiene espermatozoides y se puede producir el embarazo o transmitir VIH u otras infecciones de transmisión sexual antes de la eyaculación.

DATO...

Si el látex te irrita, puedes intentar con los condones de poliuretano.

Otros métodos anticonceptivos incluyen: Implanon, Nuvaring, Norplant, los espermicidas, el diafragma, el capuchón cervical, el dispositivo intrauterino (DIU), la planificación natural y la esterilización. Hay más información acerca de cada uno de estos métodos en el índice en la página 70.

The background features a light blue grid pattern with a 3D effect. Scattered throughout are small blue spiral icons. A large, light brown circle is centered behind the text. A thick, light blue wavy line starts from the left, loops around the bottom right, and ends near the bottom center. The text is contained within a dark brown rectangle and a light blue rectangle.

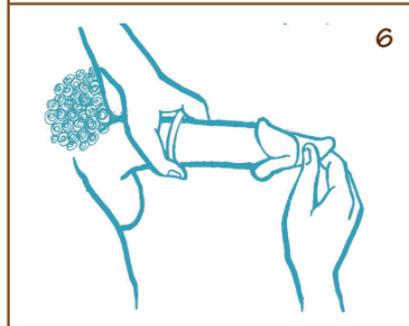
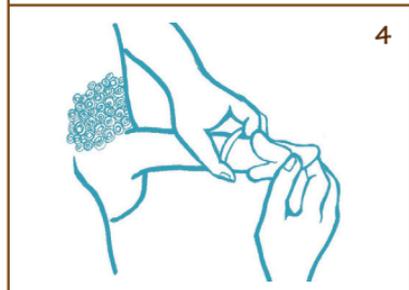
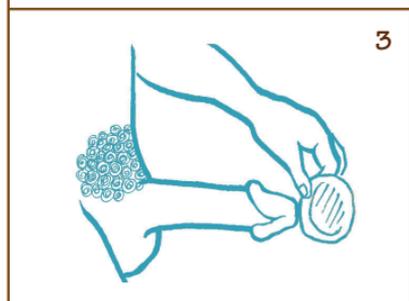
CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800) 84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a Sábado

Teléfono Teletexto (TTY) (215) 985-3309

www.choiceteens.org

CÓMO USAR UN CONDÓN MASCULINO

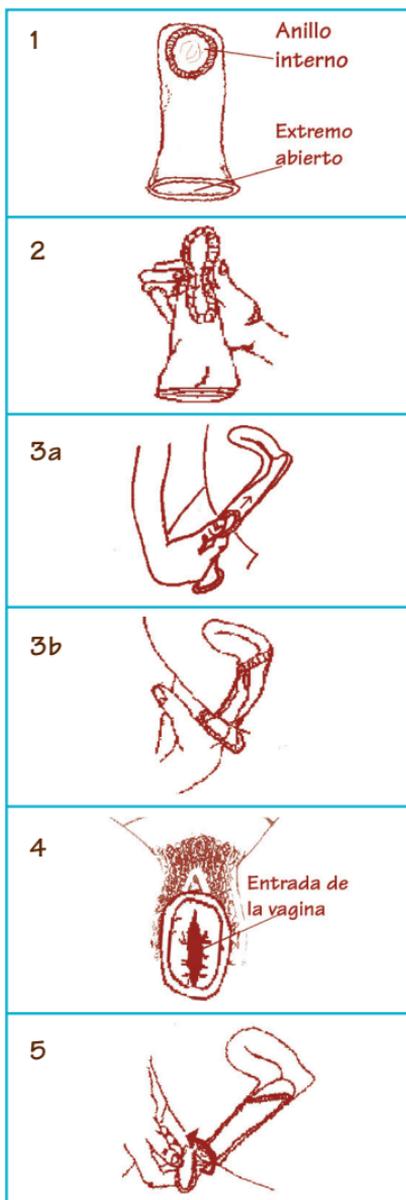


1. Mira la fecha de vencimiento en el paquete.
2. Abre el paquete con cuidado y saca el condón. No uses ni los dientes ni tijeras.
3. Sujeta la punta del condón entre dos dedos mientras lo desenrollas hasta la base del pene.
4. Asegúrate que el condón se desenrolle completamente. Si el condón está al revés no se desenrollará suavemente. Si te has puesto el condón al revés, no lo uses porque a veces sale un poco de líquido antes de la eyaculación que se conoce como líquido preseminal que contiene espermatozoides. Usa un condón nuevo.
5. Para añadir lubricación, usa un lubricante a base de agua. NO uses un lubricante a base de aceite (loción, vaselina, aceite de bebé) porque puede romper el condón.
6. Después de la eyaculación, sujeta el condón en la base del pene y suavemente saca el condón del pene. Desecha el condón en la basura.

Algunos condones están hechos de intestinos de cordero y NO protegen en contra del VIH ni las infecciones de transmisión sexual.

CÓMO USAR UN CONDÓN FEMENINO

1. Mira la fecha de vencimiento en el paquete y ábrelo con cuidado.
2. Sujeta el anillo interno con el pulgar y el dedo corazón.
3. (a) Inserta el anillo interior en la vagina. (b) Con el dedo índice empuja el condón en la vagina lo más que puedas.
4. El anillo completo del extremo abierto debe quedar fuera de la vagina. Asegúrate de que el condón no esté torcido. Ten cuidado que el anillo externo no entre a la vagina durante las relaciones sexuales.
5. Luego de las relaciones sexuales, gira el anillo externo para mantener el semen dentro del condón. Saca el condón de la vagina y deséchalo en la basura.



MÉTODOS Anticonceptivos

¿Cómo puedo decidir el método que usaré?

Hay muchos factores que hay que tomar en cuenta al decidir cuál anticonceptivo vas a usar. Es posible que tengas que probar más de un método para ver cuál es el que más te conviene.

Pregúntate lo siguiente:

- ¿Cuál sería el método que se me haría más fácil recordar y usar?
- ¿Quiero impedir el VIH y las infecciones de transmisión sexual además del embarazo?
- ¿Me importa que alguien sepa que uso un anticonceptivo?
- ¿Cuál método sería más cómodo para mí?
- ¿Puedo detenerme justo antes del acto sexual para usar el anticonceptivo?
- ¿Qué efectos secundarios tendrán los anticonceptivos?
- ¿Es un método eficaz para evitar el embarazo?
- ¿Tendré que ir a un/a médico/a o lo puedo comprar sin receta?
- ¿Cuánto cuesta el anticonceptivo? (A veces puede ser gratis o costar muy poco. Llama a CHOICE para obtener más información).
- ¿Cuál método preferiría mi pareja?

¿Dónde puedo conseguir los anticonceptivos?

Muchos de los métodos anticonceptivos sólo se pueden obtener de un/a médico/a o una clínica. Algunos, como los condones y los espermicidas se pueden comprar en la farmacia, el supermercado o la bodega. Si tienes alguna pregunta sobre cómo escoger un método y/o no tienes médico/a, llama a CHOICE. Te podemos referir a una clínica de planificación familiar donde puedes discutir las opciones de anticonceptivos con médicos y consejeros. Si te sientes cómodo/a hablando con tus padres acerca de los anticonceptivos, les puedes pedir que te recomienden un/a médico/a o una clínica.

No tienes que estar sexualmente activo/a para obtener información o servicios de una clínica de planificación familiar.

En Pennsylvania, jóvenes menores de 18 años no necesitan permiso para obtener y usar anticonceptivos. Si te preocupa la privacidad cuando vas a la clínica, cuando hagas la cita, pregúntale a la recepcionista si tu visita será confidencial.

DATO...

Los condones evitan muchas infecciones de transmisión sexual además de evitar el embarazo.

MÉTODOS Anticonceptivos

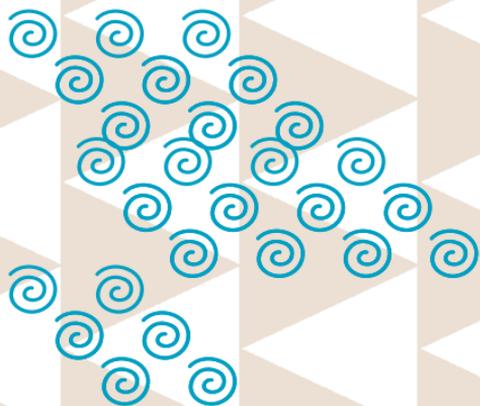
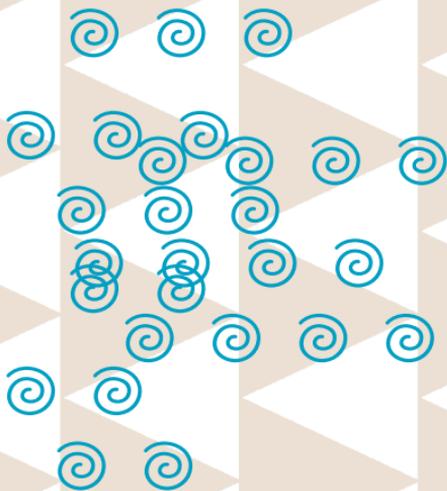
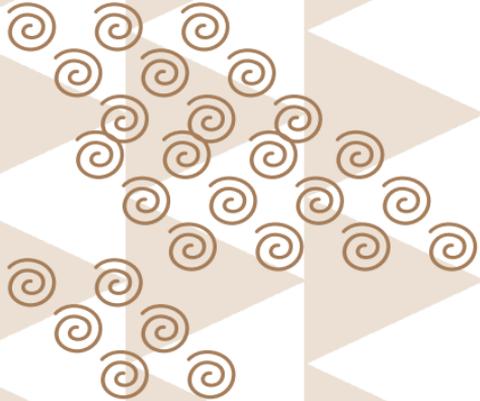
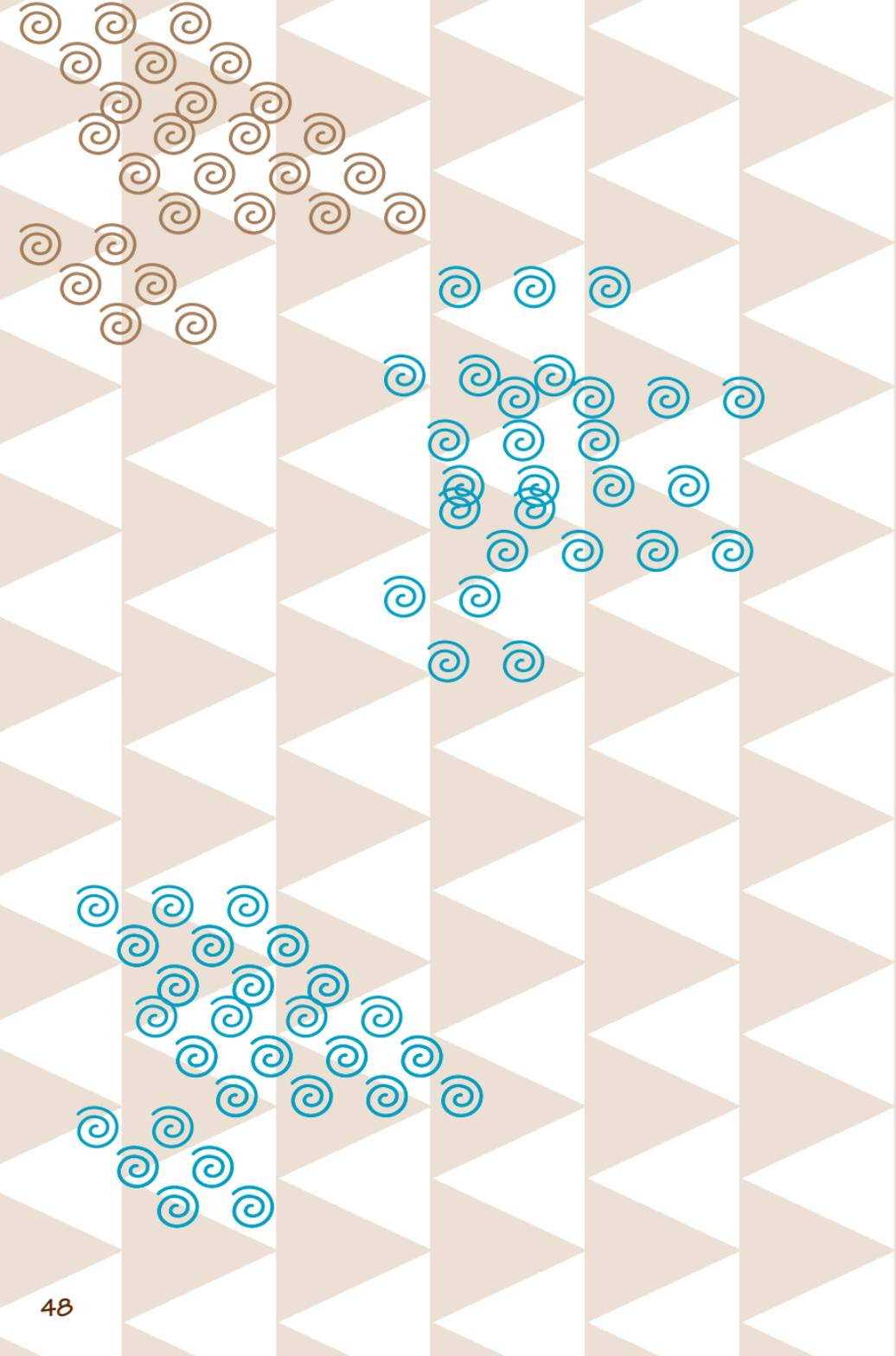
¿Tendré que pagar por los anticonceptivos?

Si vas donde un médico privado, quizás tengas que pagar por el examen, además del costo del anticonceptivo. El costo de los anticonceptivos depende del método que escojas. En Pennsylvania, la mayoría de las clínicas proveen servicios gratuitos para jóvenes de 17 años de edad o menos. En Nueva Jersey, las clínicas que reciben fondos del gobierno (clínicas de la ciudad o del condado y algunas otras) por lo regular tienen una escala variable de tarifas para los servicios de planificación familiar incluyendo anticonceptivos. Esto significa que pagas según tu ingreso. Debes preguntar sobre el costo antes de hacer la cita con el/la médico/a o la clínica.

Si usas un plan médico (un plan privado), es posible que tus padres reciban una factura que explica los servicios que recibiste. Si esto te preocupa, puedes llamar a CHOICE para conseguir una clínica que provea servicios gratuitos y confidenciales para jóvenes de 17 años de edad o menos.

DATO...

9 de 10 mujeres usan algún tipo de anticonceptivo.





Embaraz@

Embaraz@

Embaraz@

Embaraz@

LAS PRUEBAS DE

embarazo

Podría estar embarazada, ¿cómo puedo averiguarlo?

Hay varios síntomas que se presentan al principio del embarazo.

Algunos son:

- La regla (periodo) se retrasa o no llega
- La regla es irregular (más leve o más corta que lo normal o hay solo unas pocas manchas)
- Sensibilidad o hinchazón de los senos
- Náusea o vómitos (“mala barriga”)
- Cambios en el apetito (hambre o falta de apetito, antojos particulares)
- Deseos frecuentes de orinar
- Mareos
- Cansancio

Si has tenido relaciones sexuales y sospechas que pudieras estar embarazada, sería bueno que te hicieras una prueba de embarazo.

¿Cómo funciona la prueba de embarazo?

En el cuerpo de la mujer hay muchas hormonas (sustancias químicas producidas naturalmente en el cuerpo). Una de éstas, la gonadotropina coriónica humana, GCH o HCG en inglés, aparece únicamente cuando la mujer está embarazada. La prueba de embarazo puede determinar si hay GCH en la orina o la sangre. Hay pruebas que se pueden hacer en la casa y otras que se hacen en el consultorio o la clínica. En la mayoría de las clínicas de planificación familiar, las

pruebas de embarazo son gratuitas o cuestan muy poco; siempre son confidenciales.

La prueba más común es la de la orina. Se puede comprar la prueba de la orina en la farmacia por más o menos \$10 o hacérsela con un/a médico/a o en una clínica. Se puede llevar a cabo la prueba de embarazo un día después de que se haya retrasado el periodo. Si haces una prueba en tu casa y el resultado es negativo, repítelo una semana o dos después si todavía no te ha llegado el periodo. Si el resultado es positivo o si tienes síntomas de embarazo (incluido que no te llegue el periodo), debes ir a el/la médico/a o a una clínica para cerciorarte de que estás embarazada.

A veces, hay que hacer una prueba de embarazo a base de sangre (por ejemplo, para diagnosticar el embarazo ectópico o el aborto espontáneo).

El **embarazo ectópico** sucede cuando se fertiliza un óvulo y no se aloja en el útero. Este tipo de embarazo es difícil de diagnosticar y puede ser muy peligroso. Los síntomas del embarazo ectópico incluyen los síntomas tempranos del embarazo que se indicaron anteriormente, así como dolores fuertes en la parte baja del abdomen y/o dolor en los hombros. Si una mujer siente estos síntomas y hay alguna probabilidad de que esté embarazada, debe ir a una sala de emergencia en seguida. Un **aborto espontáneo** ocurre cuando el embarazo termina naturalmente, sin intervención.

LAS PRUEBAS DE embarazo

Algunos síntomas de que ha ocurrido un aborto espontáneo son el sangrado abundante por la vagina y dolores que no son típicos de una menstruación normal. Si una mujer experimenta estos síntomas y existe la posibilidad de que esté embarazada, debe ir a la sala de emergencia.

Un *examen pélvico* también se puede llevar a cabo para confirmar un embarazo. Durante el examen, el/la enfermero/a o el/la médico/a verificará si el cuello del útero se ha ablandado o si el útero se siente

más suave o grande al tacto. Los exámenes pélvicos se utilizan para ayudar a saber cuán adelantado está un embarazo.

Si piensas que podrías estar embarazada y necesitas ayuda para encontrar a un/una médico/a o una clínica para realizarte una prueba de embarazo o un examen, llama a la línea CHOICE.

CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800) 84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a Sábado

Teléfono Teletexto(TTY) (215) 985-3309

www.choiceteens.org

EL EMBARAZO

LAS OPCIONES

Acabo de enterarme que estoy embarazada y no sé qué hacer.

Decidir qué hacer ante un embarazo no planificado puede ser muy difícil. Quizás no conozcas todas las opciones que tienes y podrías experimentar un conflicto interno. Te puede ayudar conversar con tu pareja, tus padres o con otro adulto de confianza. También existen consejeros profesionales especializados en embarazos, que a veces se conocen por “consejeros de opciones”, quienes te podrán brindar información correcta y ayudar a explorar tus alternativas.

Al estar embarazada tus opciones serán (1) continuar con el embarazo o (2) terminar el embarazo mediante un aborto. Si continúas con el embarazo, después de dar a luz podrías optar por criar el bebé, la adopción o ubicarlo en un hogar sustituto. Las siguientes secciones te brindan un resumen breve de cada una de estas opciones. Para obtener más información acerca de tus opciones ante un embarazo, comunícate con la línea de CHOICE. Un consejero podrá contestar tus dudas y referirte a cualquier otro servicio que necesites.

CONTINUAR CON EL EMBARAZO:

Al continuar con tu embarazo asumirás nuevas responsabilidades, ya sea si decides criar el bebé o la adopción. Primero, necesitarás cuidar de tu salud de manera especial durante el embarazo, lo que se conoce como cuidado prenatal. Esto incluye acudir

a un/a ginecólogo/a obstetra (la clase de médico que se especializa en la salud de la mujer y en partos) o a un/una enfermero/a partera (una enfermera con adiestramiento especial en cuidado prenatal y partos).

El cuidado prenatal ayuda a la mujer y el embarazo a mantenerse saludables. Durante las visitas prenatales se examinará la sangre y la orina de la mujer, y se observarán la presión arterial y el peso. También se le practicará un examen para saber que está bien y que el embarazo se está desarrollando con normalidad.

Puedes cuidar de tu salud y la de tu embarazo comiendo de manera saludable. Puedes asegurarte de que estás consumiendo todos los nutrientes que necesitas, comiendo menos grasa y dulces y ampliando la variedad de alimentos, tales como granos (pan, cereales, pasta, etc.), vegetales, frutas, lácteos (leche, yogur, queso, etc.) y otras proteínas (carnes, pescado, habichuelas o frijoles, huevos, mantequilla de maní, nueces y productos de soya).

El uso de cigarrillos, drogas o alcohol es MUY perjudicial para el desarrollo del bebé y para tu salud también. No existe una cantidad segura de NINGUNA de estas sustancias que puedas usar durante el embarazo. Si necesitas ayuda con respecto al uso de cualquiera de estas sustancias, habla con tu médico o consejero/a en la clínica. Si estoy embarazada, ¿puedo seguir asistiendo a la escuela?

EL EMBARAZO

LAS OPCIONES

Sí. Una estudiante no puede ser excluida de clases, de la graduación o de ninguna otra actividad escolar sólo por estar embarazada. Algunas escuelas tienen programas especiales diseñados a ayudar a estudiantes embarazadas o que estén criando un hijo para que terminen su educación de escuela secundaria. Algunas escuelas también cuentan con instalaciones para el cuidado de los niños.

¿Cómo puedo recibir ayuda para mis gastos de manutención o de cuidados de salud?

Si no puedes cubrir los costos generales de tu manutención o cuidados de salud, podrías inscribirte en programas de asistencia pública (cupones para comida, asistencia médica, asistencia social) durante tu embarazo. Si tienes 17 años o menos, a menos que estes emancipada por los tribunales, uno de tus padres, tu tutor legal o alguien que tenga más de 18 tiene que firmar la aplicación. Durante el embarazo, no necesitas estar emancipada o ser independiente para tomar decisiones acerca del cuidado de tu salud o la del embarazo. Llama a la línea de CHOICE: 800-848-3367, para recibir más información acerca del cuidado prenatal y seguro médico.

CONVERTIRTE EN MADRE

Tener un hijo traerá grandes cambios a tu vida. Cuidarlo puede ser una experiencia maravillosa, pero también debes entender que será mucho trabajo, tendrás muchas

responsabilidades y gastos adicionales. No podrás salir sin llevar a tu hijo o sin hacer los arreglos para dejarlo con alguien donde estará seguro.

¿Estoy lista para la maternidad?

La decisión de ser madre adolescente es una decisión personal y compleja. Quizás deberías hablar sobre el asunto con otras personas en tu vida, tales como tus padres, tu pareja o una amistad cercana. Hay preguntas que puedes hacerte para ayudarte a tomar la decisión que más te convenga.

- ¿Estoy lista para la maternidad?
- ¿Cómo podré mantener al bebé y a mi misma? ¿Podrá mi pareja aportar algo?
- ¿Hay otras personas que podrían ayudarme a cuidar del bebé?
- ¿Cómo puede afectar mis planes para el futuro el criar a un hijo?
- ¿Podré continuar en la escuela o en el trabajo?
- ¿Cómo me siento acerca de criar a un hijo durante mi adolescencia?
- ¿Tendré el apoyo necesario de mis seres queridos (familia, pareja, amistades)?

LA ADOPCIÓN

La adopción es un arreglo legal que ubica a un niño de manera permanente con otras personas que no son los padres biológicos. Un familiar, tal como los abuelos o un/a tío/a, o alguien fuera de tu entorno familiar, podría ser el padre o madre adoptivo/a. Si no conoces a alguien que

EL EMBARAZO

LAS OPCIONES

esté dispuesto a adoptar y criar a un hijo, existen agencias que pueden ayudar a ubicarlo y a arreglar la adopción.

Una adopción puede ser “cerrada” o “abierta”. Con una *adopción cerrada*, los padres biológicos hacen los arreglos por medio de una agencia y no sabrán mucho o nada acerca de la familia con quien ubicarán al niño. Por lo general, no habrá contacto entre los padres biológicos y el hijo una vez se finalice la adopción. Esto podría significar que el niño quizás no sepa quiénes eran sus padres biológicos y que no tendrá acceso al historial médico de sus padres biológicos.

La *adopción abierta* incluye algún tipo de contacto entre los padres biológicos y los adoptivos, y se puede arreglar de muchas maneras, dependiendo de las preferencias de los involucrados. Con una adopción abierta, los padres biológicos podrían ayudar a escoger a la familia adoptiva y podrían mantenerse en contacto por medio de cartas o visitas. Bajo las leyes de Pennsylvania, sin embargo, cualquiera de las partes podría terminar el contacto en cualquier momento.

LOS HOGARES SUSTITUTOS

Por medio de un *hogar sustituto*, otra persona (padre o madre sustituto/a) cuidará al niño de manera temporal, mientras la madre o el padre biológico se prepara para criar al hijo. El niño solo podrá perman-

ecer en un hogar de crianza por un tiempo limitado. La ley federal le exige a los trabajadores sociales de menores que tengan un plan para volver a unificar a la familia. Si no, tendrán que comenzar a buscar un hogar adoptivo después de un año y medio. Por lo general es más difícil sacar a un niño del sistema de hogares sustitutos que colocarlo en el sistema. En general el padre o la madre biológico/a tiene que probar ante un tribunal que puede cuidar al hijo antes de que le devuelva la custodia física. Esto podría significar que el padre o la madre tiene que graduarse de la escuela, encontrar un lugar para vivir y/o encontrar un empleo.

EL ABORTO

El aborto es un procedimiento médico que termina el embarazo. El aborto es legal en los Estados Unidos hasta las 24 semanas de embarazo (o más tarde si la vida de la mujer está en riesgo). La mayoría de los abortos en los Estados Unidos se hacen durante el primer trimestre (las primeras 12 semanas). Después del primer trimestre, aumentan el costo y los riesgos asociados a este procedimiento.

¿Cuáles son las leyes sobre aborto en Pennsylvania?

Cada estado tiene leyes particulares acerca de los procedimientos de un aborto. En el estado de Pennsylvania, la mujer tiene que asistir a una *sesión obligatoria de consejería* antes de que se pueda hacer el

EL EMBARAZO

LAS OPCIONES

procedimiento. Durante la sesión de consejería, el médico le brindará información acerca del procedimiento del aborto y acerca de las opciones que tiene la mujer con respecto al embarazo. Después de la sesión de consejería, se le pedirá a la mujer que firme un formulario que certifica que entendió la información. Esto es lo que se conoce como el **consentimiento informado**. Las leyes en Pennsylvania también estipulan que después de dar su consentimiento informado la mujer tiene que **esperar al menos 24 horas** antes de que se efectúe el aborto. Nadie, incluyendo tus padres, te puede forzar a tener un aborto.

Una adolescente que necesita un aborto en el estado de Pennsylvania tiene que contar con la firma de uno de sus padres o de su tutor legal si tiene 17 años o menos. Este requisito se llama "**consentimiento de los padres**" y es ley. Existe otra manera para que una adolescente se haga un aborto. Si no vive con sus padres o tutor legal (o si siente que no puede hablar con ellos), puede solicitar una "**excepción judicial**" (judicial bypass, en inglés). Para obtener la excepción judicial la adolescente se presenta ante un juez que le puede otorgar un permiso para que se haga un aborto sin informarlo a sus padres. La adolescente se reúne con el juez en su oficina (al que a veces se le

llama "despacho del juez"). El juez determinará si la adolescente es lo suficiente madura como para decidir a someterse un aborto sin la autorización de sus padres o su tutor legal. Si el juez piensa que es lo suficiente madura o si determina que el aborto se hará en beneficio de ésta, la adolescente recibirá una orden por escrito para que la lleve a una clínica de abortos. El proceso por el cual se otorga una excepción judicial es gratis, confidencial (nadie sabrá de esta reunión), y no debe tomar más de tres días. Para entender mejor lo que necesita una adolescente para conseguir una excepción judicial si quiere un aborto, llama a la línea de CHOICE. En CHOICE podremos proveerte información acerca de los servicios en Pennsylvania y Nueva Jersey.

Si vives fuera de Pennsylvania o Nueva Jersey, llama a la Federación Nacional del Aborto al 1-800-772-9100 para conocer más detalles acerca de las leyes de tu estado sobre el aborto.

DATO...

El proceso de la excepción judicial es gratis y confidencial.

EL EMBARAZO

LAS OPCIONES

¿Son seguros los abortos?

Los abortos son seguros cuando los practican un/una médico/a con experiencia en una instalación médica. Practicar un aborto durante las primeras doce semanas del embarazo expone a la mujer a menos riesgos de salud que los que se presentan en el embarazo y el parto. Tal como ocurre con cualquier otro procedimiento médico de rutina, existen riesgos asociados con la cirugía y la anestesia. La clínica solicitará tu historial médico antes de llevar a cabo el procedimiento para asegurarse de que es seguro para ti.

Después de hacerte un aborto, es importante que vayas a tu cita de seguimiento en la clínica o a tu médico de costumbre para asegurarte de que tu útero ha regresado a su tamaño normal y de que tus otras funciones corporales están funcionando correctamente. ¡No intentes hacerte un aborto por tu cuenta! El ingerir medicamentos sin receta o el introducir objetos en tu vagina podrían hacerte sentir muy enferma y causarte daños permanentes a tu cuerpo. Si necesitas ayuda para encontrar un lugar seguro para hacerte un aborto, puedes llamar a la línea de CHOICE.

CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800)84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a Sábado

Teléfono Teletexto(TTY) (215) 985-3309

www.choiceteens.org



Infecciones de
Transmisión
Sexual
(ITS)

Infecciones de transmisión Sexual

¿Qué significan las siglas ITS?

Las infecciones de transmisión sexual con frecuencia se denominan por las siglas en inglés STI. Quizás hayas escuchado otras siglas como ETS (o STD en inglés), es decir enfermedades de transmisión sexual.

¿Cómo contraes una infección de transmisión sexual?

Estas infecciones se pegan por medio de las relaciones sexuales orales, vaginales y anales. Algunas se pueden pegar por contacto con la piel infectada de alguien que tenga una infección, por ejemplo, si se aprietan sin tener la ropa puesta o duermen juntos desnudos. La única forma de saber si tienes una infección es hacerse pruebas.

**Protégete...y protege
a tu pareja!**

Información General

SOBRE LAS ITS'S

¿Cómo sé si tengo una infección de transmisión sexual?

Algunos de los síntomas son:

- Una supuración, olor o flujo inusual en los genitales
- Llagas, protuberancias o ampollas cerca de los genitales
- Dolor en la pelvis o la entrepierna
- Sensación de quemazón o dolor al orinar o evacuar
- Sensación de quemazón o picor en el área de las genitales
- Hinchazón o irritación en el área de los genitales
- Sangrado en la vagina cuando no se supone que tengas el periodo
- Sangrado después de las relaciones sexuales
- Dolor durante las relaciones sexuales

¡LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS NO TIENEN NINGÚN SÍNTOMA!

La única manera de asegurarse es hacerse pruebas.

Si has tenido CUALQUIERA de los síntomas indicados en la lista debes ir al médico para que te examinen en seguida. Sin embargo, como muchas de estas infecciones no presentan síntomas o los síntomas tardan mucho en presentarse, es muy importante que si tienes relaciones sexuales que te hagas las pruebas de las infecciones de transmisión sexual una vez al año. Puedes pedirle al médico que te las haga. La mayoría de estas pruebas usan orina, sangre o líquidos de la vagina o del pene. Si

no sabes dónde acudir para que te hagan el examen, llama la línea de CHOICE al 215-985-3300 o 1-800-848-3367.

¿Cómo elimino una infección de transmisión sexual? ¿Se pueden curar?

Algunas de estas infecciones se curan con antibióticos que tienen que ser recetadas por un/una médico/a. Otras de éstas no se pueden curar, pero los síntomas se pueden tratar para que te sientas mejor. Si te están tratando para una de estas infecciones es importante:

- Tomar todos los medicamentos que te den.
- Nunca tomarte la medicina de otra persona ni darle la tuya a otras personas. Esto es muy peligroso.
- Volver a la clínica o al consultorio para que te repitan la prueba si te indican que lo hagas.
- Decirle a tu pareja o las personas que pudieran estar en riesgo que se examinen también. Si la persona con quien tienes relaciones sexuales no se trata a la misma vez, se seguirán infectando uno al otro repetidamente.
- Mientras estés tomando la medicina para la infección, asegúrate de usar protección (condones, barrera de látex u otras clases de protección; lee “Cómo protegerte” en la página 65). Tu médico te dirá cuánto tardará la medicina en eliminar la infección.

Información General

SOBRE LAS ITS'S

Los tipos de ITS's y los problemas que te pueden causar

Clamidia:

La clamidia es una de las infecciones más comunes entre los jóvenes; se puede curar y tratar con antibióticos. Si no se cura, puede causar daños muy graves a los órganos reproductivos incluyendo la infertilidad permanente y la enfermedad inflamatoria pélvica conocida por sus siglas en inglés como PID. Te puedes proteger de la clamidia usando condones.

Gonorrea:

La gonorrea o gonococia es otra infección de transmisión sexual que ocurre con frecuencia entre jóvenes, muchas veces junto con la clamidia. Es curable y se trata con antibióticos. Como la clamidia, si no se trata, puede causar graves problemas a los órganos reproductivos, incluidos la infertilidad permanente y la enfermedad inflamatoria pélvica. Te puedes proteger de la gonorrea usando condones.

Sífilis:

La sífilis es una infección que se presenta en tres etapas. En su etapa temprana se puede curar con antibióticos. Si no se trata, puede causar complicaciones graves como daño cerebral y ceguera. Te puedes proteger de la sífilis usando condones

Herpes:

El herpes causa llagas que pueden aparecer en los genitales, la vagina, el pene, el ano y la boca. Se puede transmitir mediante el contacto con la piel de una persona infectada. No se

puede curar, pero los brotes (las llagas) se pueden tratar con medicamentos, lo cual disminuye el riesgo de transmisión. Los condones te pueden ayudar a protegerte del herpes, pero el herpes se puede transmitir por la piel que no está cubierta por el condón.

Verrugas genitales y el virus del papiloma humano:

El virus del papiloma humano se conoce por sus siglas en español como VPH o en inglés como HPV. Hay muchos tipos de este virus, algunos de los cuales causan verrugas genitales, otros que están relacionados con el cáncer cervical, mientras que otros no presentan síntomas. Fumar puede aumentar el riesgo de problemas asociados con el VPH. La prueba de Pap puede ayudar a identificar el VPH en las mujeres. Es importante que las mujeres que tienen relaciones sexuales se hagan la prueba Pap una vez al año. También existe la vacuna Gardasil™, la cual se administra en tres dosis. Actualmente la vacuna está aprobada para las niñas y mujeres entre los 9 y los 26 años de edad.

Gardasil™ ayuda a protegerse contra los tipos 6, 11, 16 y 18 del VPH, que se sabe que son las causas principales del cáncer cervical y las verrugas genitales. Aunque te pongan la vacuna, es importante seguir las prácticas de sexo más seguro y hacerte la prueba Pap una vez al año. Los condones te pueden ayudar a protegerte del VPH, pero el virus se puede transmitir por la piel que no está cubierta por el condón.

Información General

SOBRE LAS ITS'S

Tricomosis:

La tricomonosis se considera una infección de transmisión sexual, porque el medio más común en que se transmite es por las relaciones sexuales, aunque se puede transmitir por compartir toallas mojadas, los paños de asearse o trajes de baño con la persona infectada. Es curable y se trata con antibióticos. Te puedes proteger de la tricomonosis usando condones.

Ladilla:

Los piojos púbicos, como los piojos de la cabeza, son muy contagiosos y se transmiten por medio del contacto físico directo. El síntoma principal es un picor intenso en el área del pubis. La ladilla no desaparece a menos que se trate con un champú medicinal que tienes que obtener de un/una médico/a o un/a enfermero/a. Ya que los piojos púbicos viven en los vellos, los condones no te protegen.

Ácaros de la sarna:

Los ácaros se parecen a la ladilla; son muy contagiosos y se transmiten por medio del contacto físico directo. Son pequeños insectos que viven debajo de la piel y que pueden transmitirse sexualmente. El síntoma principal es un picor intenso en el área de la infección.

Se pueden curar los ácaros con una loción recetada. Los condones no protegen en contra de los ácaros.

Hepatitis:

Hay muchas clases de hepatitis, siendo más comunes los tipos A, B y C. Todas las clases de hepatitis afectan el hígado y pueden presentar síntomas parecidos a la gripe, así como la ictericia (la orina está más oscura de lo normal y los ojos y la piel se vuelven amarillentos). El tipo B es el más contagioso y se puede transmitir por la sangre, la saliva, el flujo vaginal, el semen y la leche materna. Se considera una infección de transmisión sexual.

La hepatitis C se transmite principalmente por la sangre y en raras ocasiones mediante el contacto sexual. La hepatitis B y C se pueden transmitir compartiendo agujas infectadas para inyectarse drogas y para perforaciones y tatuajes, así como compartiendo rasuradoras, navajas y herramientas de manicura. La hepatitis A se puede transmitir si el excremento llega a la boca. Esto podría suceder en una relación sexual oral-anal. Existen vacunas para protegerse en contra de la hepatitis A y B. Te puedes proteger de la hepatitis usando condones y barreras de látex.

Peligro grave para la mujer: la Enfermedad Inflamatoria Pélvica

La Enfermedad Inflamatoria Pélvica, conocida por sus siglas en inglés, PID, se produce por falta de tratamiento de las infecciones de transmisión sexual (por lo regular la clamidia y la gonorrea) y puede causar graves problemas tales como el embarazo ectópico (el óvulo fertilizado no se aloja en el útero) y la infertilidad permanente (nunca podrías quedar embarazada). Los síntomas incluyen dolores en la parte inferior de la barriga, dolor cuando te tocas, fiebre y náusea. La Enfermedad Inflamatoria Pélvica se trata con antibióticos. La mejor manera de prevenir la enfermedad es hacerte las pruebas y tratarte en seguida si tienes una enfermedad de transmisión sexual.

VIH/SIDA

VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana):

El VIH es un virus que afecta al sistema inmunológico del cuerpo, el cual combate las infecciones y las enfermedades. Este virus causa el SIDA (el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida). El VIH vive en la sangre, el semen (incluido el flujo preseminal), el flujo vaginal y la leche materna. Para que una persona esté en riesgo, tiene que pasar algún fluido desde la persona VIH positiva (seropositiva, infectada con VIH) al torrente sanguíneo de la otra persona.

El VIH se puede transmitir por medio del sexo (oral, anal o vaginal), las agujas compartidas (usando drogas, haciéndose tatuajes, perforaciones, o por cualquier otro motivo) y entre madre e hijo (durante el embarazo, en el parto o en la lactancia).

El VIH NO se transmite por las picadas de mosquitos, las mascotas, contacto mínimo (como darse la mano o abrazarse), los besos o en el asiento del inodoro. Te puedes proteger del VIH usando condones y otras barreras de látex.

¿Por qué me debo hacer la prueba del VIH?

Muchas personas pueden ser VIH positivas, portadoras del VIH, sin presentar síntomas. La única manera de cerciorarse es hacerse la prueba. El VIH es una infección que puede convertirse en SIDA. Mientras más temprano se identifica la infección con VIH, mayores son las probabilidades de que la persona conserve su salud por más tiempo.

En la prueba del VIH se identifican los anticuerpos (químicos) que el cuerpo produce para combatir la infección. Estos anticuerpos se demoran entre unas semanas a 6 meses para desarrollarse en el cuerpo, periodo que se llama "la ventana." En la mayoría de los casos, el VIH se presentará en la prueba 25 días después del contacto con una persona infectada, pero se debe tener presente que la prueba será más exacta a los 6 meses después de dicho contacto.



Hazte la prueba...
asegúrate.

VIH/SIDA

¿Cómo consigo una prueba para el VIH?

Hay muchos lugares en Filadelfia donde puedes hacerte la prueba gratis. Puedes escoger entre una prueba de sangre y una prueba Orasure. Para la prueba de sangre te tomarán una muestra que analizarán en un laboratorio. Para la prueba Orasure se toma una muestra del interior de la mejilla usando un palillo con algodón (hisopo), la cual también se envía a un laboratorio. Siempre tienes que ir en persona a recoger el resultado porque las clínicas tienen que proveer consejería, inde-

pendientemente de los resultados. La mayoría de los resultados de las pruebas del VIH están disponibles entre 7 y 14 días.

La **prueba rápida** del VIH te da los resultados en aproximadamente una hora. Se ofrece la consejería, la prueba y los resultados en un mismo lugar. La misma consideración sobre el tiempo, la “ventana”, es aplicable.

Si tienes dudas sobre la confidencialidad de la prueba de VIH, llama a CHOICE al 215-985-3300 para informarte de las pruebas que estén disponibles y de la que te conviene.

CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800)84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a Sábado

Teléfono Teletexto(TTY) (215) 985-3309

www.choiceteens.org

@tras

INFECCIONES

Las infecciones por hongos:

Hay hongos y bacterias en la vagina que ayudan a mantenerte saludable. Cuando hay demasiados hongos, ocurre una infección. Esto sucede más en la mujer que el hombre, pero el hombre también se puede infectar con los hongos. Las causas son variadas: el estrés, tomar antibióticos o cambios hormonales. Los síntomas de la infección por hongos en la mujer incluyen flujo anormal, picor e irritación de la vagina y la vulva. Algunas mujeres pueden sentir dolor durante las relaciones sexuales o se percatan de algún olor. Los síntomas del hombre pueden incluir la inflamación de la punta del pene e incomodidad o puede ser que no tenga ningún síntoma.

Las infecciones por hongos se pueden tratar con cremas, supositorios (medicamento que se inserta en la vagina) o pastillas. Aunque algunos de los medicamentos se obtienen sin receta, se recomienda que vaya al médico para que determine que no hay otra clase de infección.

Vaginosis bacteriana:

La Vaginosis Bacteriana es causada por un crecimiento excesivo de bacterias normales en la vagina. Los síntomas incluyen flujo anormal, olor, picor, o dolor durante las relaciones sexuales. Puede ser que no haya ningún síntoma.

Se trata la Vaginosis Bacteriana con antibióticos que el médico te receta. Con frecuencia, la infección puede recurrir, aun después de completar el tratamiento.

Infecciones Urinarias:

La causa de las Infecciones Urinarias es la presencia de bacterias en la uretra y puede ocurrir en hombres y mujeres. Los síntomas incluyen dolor al orinar, el deseo frecuente de orinar, sangre en la orina, fiebre, dolor al tener relaciones sexuales y dolor de espalda. Si no se tratan, las Infecciones Urinarias pueden producir problemas graves de salud. Su médico puede determinar si hay una Infección Urinaria mediante una prueba de orina. Estas infecciones se tratan con antibióticos.

DATO...

Una mujer puede transmitir una infección a su pareja femenina; la relación sexual pene-vagina no es la única manera de contraer una infección.

Protégete

Te puedes proteger de las infecciones de transmisión sexual absteniéndote de las relaciones sexuales o usando protección para tener relaciones más seguras. Las relaciones más seguras significan asegurarte que el semen, el flujo vaginal, la sangre o la leche materna de tu pareja no penetre tu cuerpo. Tu pareja y tú pueden protegerse usando condones, barreras de látex y guantes de látex.

Condones masculinos

Los condones masculinos son una clase de protección. Están hechos de látex o poliuretano y se pueden usar en las relaciones sexuales orales, anales o vaginales (las instrucciones sobre el uso del condón masculino están en la sección sobre Anticonceptivos en la página 44).

Condones femeninos

Los condones femeninos están hechos de poliuretano y se acomodan dentro de la vagina para funcionar como barrera protectora durante las relaciones sexuales (las instrucciones sobre el uso del condón femenino están en la sección sobre Anticonceptivos en la página 45).

Usar condones

- Si eres alérgico al látex, prueba los condones masculinos hechos de poliuretano o usa los condones femeninos.
- Usa un lubricante para reducir la fricción que podría causar que el condón se rompiera.

- NO uses condones hechos de intestinos de cordero (oveja). Éstos NO te protegen en contra de las infecciones de transmisión sexual porque son porosos (tienen pequeñas perforaciones).
- Los condones se usan una sola vez. Siempre usa un condón nuevo cada vez que tengas una relación.
- Puedes adquirir los condones en la farmacia, en las clínicas o en la oficina del médico.

¡AVISO IMPORTANTE PARA TODO TIPO DE PROTECCIÓN DE BARRERA!

La lubricación

Muchas personas usan algún tipo de lubricante para reducir la irritación y las llagas que puede producir la frotación cuando la pareja usa condones. Es IMPORTANTE que uses SOLO la lubricación a base de agua, es decir que no tenga NINGUNA clase de aceite, porque esas sustancias DESTRUYEN el látex y la goma.

NUNCA uses vaselina, lociones, productos lácteos, aceite de cocinar ni ningún otro producto que contenga aceite. Si no estás seguro, lee la etiqueta ANTES de usar el producto. Si tiene aceite de alguna clase, NO lo uses. Si la goma o el látex en la protección que estás usando se rompe, NO quedarás protegido de las infecciones.

Protégete

Barreras de látex

Las barreras de látex son cuadritos de látex que se usan como barreras en las relaciones sexuales orales. Se colocan frente a la vagina o el ano para protección en contra de las infecciones de transmisión sexual. Se pueden utilizar las envolturas de plástico con este propósito también.

Guantes de látex

Los guantes de látex se usan en las relaciones sexuales para cubrir la mano o los dedos. Se puede usar como protección si tocas los genitales de tu pareja, sobre todo si tienes alguna cortadura en la mano.

Otras cosas que se pueden hacer para protegerse de las infecciones:

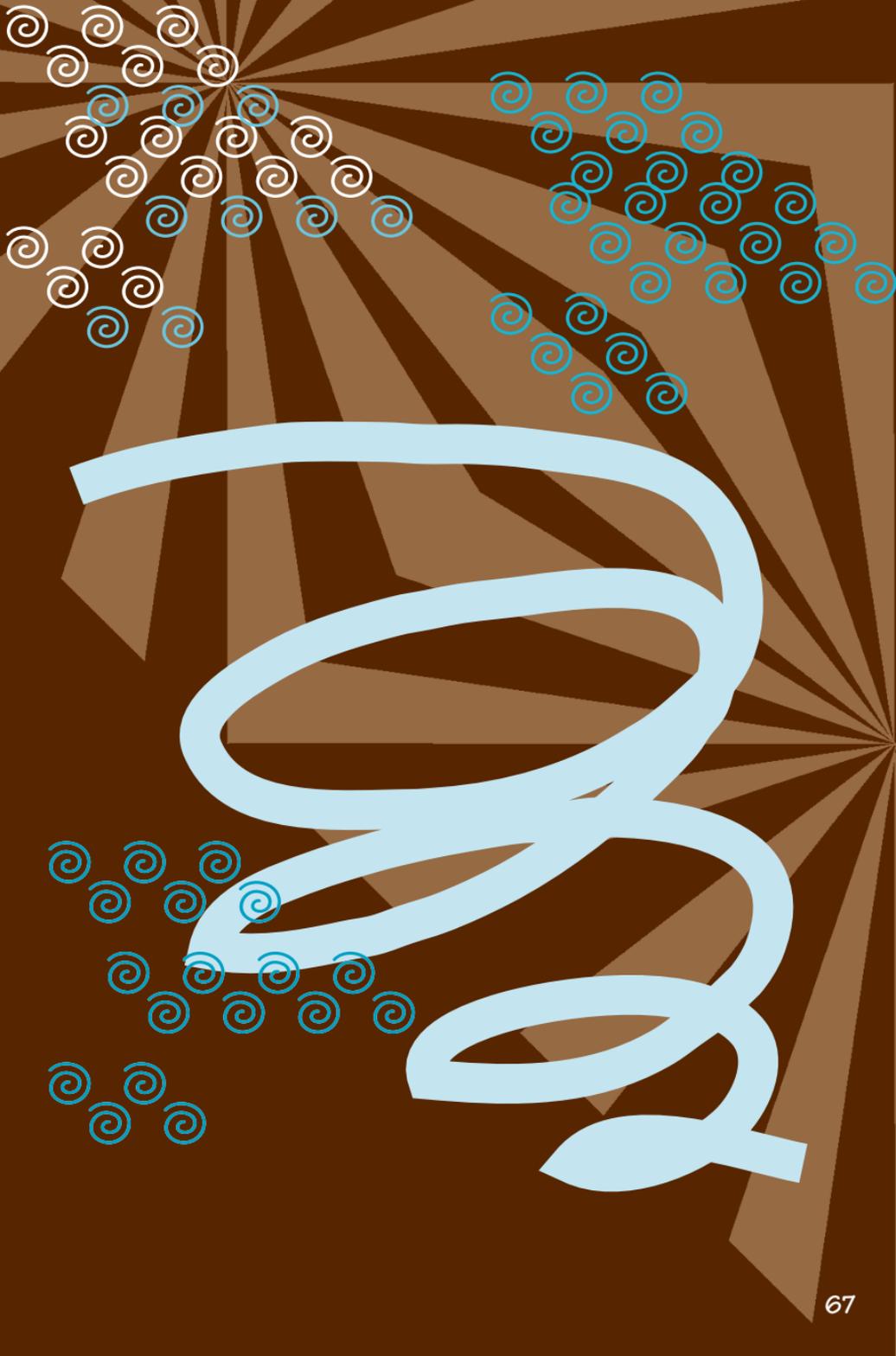
- Hablar con tu pareja sobre tus experiencias sexuales anteriores para que puedan tomar una decisión sensata sobre sus relaciones sexuales.
- Observa a tu pareja. Aunque una persona puede tener una infección sin síntomas, si ves algo raro como una llaga o salpullido, pregúntale a tu pareja.
- Hazte pruebas junto con tu pareja.
- Ve al médico con regularidad.
- Si tú o tu pareja tienen una infección, asegúrense de protegerse durante el tratamiento para que no se reinfecten uno al otro.

Ve al médico.

Relaciones no deseadas

Nunca está bien que las relaciones sexuales sean forzadas; además, son ilegales. Lo mismo sucede con respecto a las relaciones entre los adultos y los menores. Si alguien trata de obligarte a tener algún tipo de relación sexual, tienes derecho a negarte. Es tu cuerpo.





Recursos/

SERVICIOS DE EMERGENCIA Y PORTALES DE INTERNET

Algunos de estos servicios están en Filadelfia o te pueden conectar con servicios en Filadelfia.

ANTICONCEPTIVOS Y SALUD REPRODUCTIVA:

CHOICE

215-985-3300 en Filadelfia
800-848-3367 fuera de Filadelfia
215-985-3350 en Español
215-985-3309 Teléfono Teletexto (TTY)

Provee consejería confidencial sobre salud reproductiva, educación y referidos para anticonceptivos, información sobre infecciones de transmisión sexual, opciones para el embarazo, cuidado maternal, adopción y servicios de emergencia.

www.choice-phila.org
www.choiceteens.org
www.wheretofind.org

Línea Dedicada a Los Anticonceptivos de Emergencia

888-NOT-2-LATE (668-2528)
http://ec.princeton.edu/es_index.html

Línea Nacional de Planned Parenthood

800-230-PLAN (7526)
www.teenwire.com/espanol/
www.plannedparenthood.org/sp/

La Federación Nacional del Aborto

(NAF por sus siglas en inglés)
800-772-9100

www.prochoice.org/es/

INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL, VIH/SIDA:

CHOICE

215-985-3300 en Filadelfia
800-848-3367 fuera de Filadelfia
215-985-3350 en Español

Línea de Información del Sida del Estado de Pennsylvania

800-662-6080

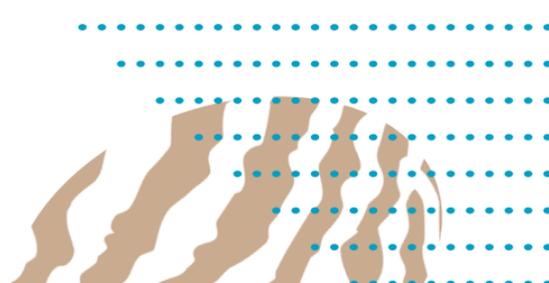
Provee consejería confidencial, educación y referidos sobre VIH/SIDA, incluyendo pruebas de VIH, información sobre la transmisión y cuidado médico, entre otras cosas.

Línea de información del Centro de Control de Enfermedades

(CDC por sus siglas en inglés)
800-232-4636
<http://www.cdc.gov/spanish/>

Advocates for Youth

<http://www.advocatesforyouth.org/youth/info/spanish.htm>



Recursos/

SERVICIOS DE EMERGENCIA Y PORTALES DE INTERNET

DROGAS Y ALCOHOL:

CHOICE

215-985-3300 en Filadelfia
800-848-3367 fuera de Filadelfia
215-985-3350 en Español

Al-non/Alateen

800-356-9996

Alcohol & Drug Helpline

800-821-4357

ABUSO Y CRISIS:

CHOICE

215-985-3300 en Filadelfia
800-848-3367 fuera de Filadelfia
215-985-3350 en Español

Línea Nacional sobre la Violencia Doméstica

800-799-7233

Philadelphia Domestic Violence Hotline

866-SAFE-014 (866-7233-014)

Línea Nacional de Asalto Sexual

800-656-HOPE (4673)

Centro Nacional para Menores Desaparecidos y Explotados

800-843-5678

National Child Abuse Hotline

800-422-4453

Runaway 9-Line

800-999-9999

National Runaway Switchboard

800-621-4000

Suicide and Crisis Intervention

215-686-4420

PREVENCIÓN DE VIOLENCIA ENTRE JÓVENES:

Blueprint for a Safer Philadelphia Hotline

888-570-BLUE

SEXUALIDAD:

CHOICE

215-985-3300 en Filadelfia
800-848-3367 fuera de Filadelfia
215-985-3350 en Español

Gay and Lesbian Latino AIDS Education Initiative (GALAEI)

866-222-3871

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

Coalición para una Sexualidad Positiva

www.positive.org

Ambiente Joven

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

LEGAL:

Women's Law Project

215-928-9801

Juvenile Law Center

215-625-0551

800-875-8887

MÉTODOS Anticonceptivos

Métodos hormonales:

Estos métodos, que requieren receta médica, impiden el embarazo liberando hormonas en la mujer para impedir la ovulación o que el espermatozoide fertilice al óvulo. Hay que usarlos todos los días, no solamente cuando se tienen relaciones sexuales. Cuando comiences a usar un método anticonceptivo hormonal, puede ser necesario usar un método adicional, como por ejemplo un condón, para asegurarte de evitar el embarazo. Estos métodos no te protegen contra el VIH ni las infecciones de transmisión sexual.

Nombre	Descripción	Eficacia en la prevención de embarazo	Ventajas	Desventajas
Implanon	Varilla que el médico implanta en la cara interior de la parte superior del brazo.	99%	Surte efecto 24 horas después de la inserción. No interrumpe el acto sexual. Hasta 3 años de protección anticonceptiva	Los efectos secundarios pueden incluir dolores de cabeza, aumento de peso, acné, periodos irregulares, dolor en los senos, cambios repentinos del estado de ánimo y pérdida de pelo. A pesar de que el implante va bajo la piel, podría notarse. Se recomienda ver un médico cada 6 meses.
Pastillas anti-conceptivas	Pequeñas pastillas con hormonas que se toman a la misma hora todos los días.	95-99%	Pueden causar que los periodos sean más regulares. No interrumpe el acto sexual. No requiere cooperación de la pareja.	Los efectos secundarios pueden incluir, cambios repentinos del estado de ánimo, manchas de sangre o náusea. Hay que tomárselas a la misma hora todos los días.
Depo Provera	Inyección hormonal administrada cada 3 meses.	99%	La inyección dura 3 meses. No interrumpe el acto sexual. No requiere cooperación de la pareja.	Los efectos secundarios pueden incluir cambios repentinos del estado de ánimo, cambio de peso, manchas de sangre, sangrado excesivo y pérdida de pelo. Una vez se pone la inyección no se puede quitar o discontinuar.
Parche (Ortho Evra)	Pequeño parche que contiene hormonas y se pega en la piel y se reemplaza semanalmente.	99%	Solo se tiene que cambiar una vez a la semana. No interrumpe el acto sexual.	Los efectos secundarios son similares a los de las pastillas anticonceptivas. Puede irritar la piel. El peso podría ser un factor limitante para el uso de este anticonceptivo.
Pastillas anti-conceptivas de emergencia	Pastillas pequeñas que contienen hormonas que se toman dentro de 72 horas (3 días) de tener	75% -89%	Ningún efecto secundario a largo plazo. Impide el embarazo después de las relaciones sexuales. No requiere cooperación de la pareja.	Los efectos secundarios pueden incluir náusea, vómitos y cambios temporales en el ciclo menstrual.
NuvaRing	Anillo flexible que contiene hormonas y se inserta en la vagina por 3 semanas.	98%-99%	Puede hacer que sangres menos en los periodos o que los periodos sean más regulares. No interrumpe el acto sexual.	Los efectos secundarios son similares a los de las pastillas anticonceptivas. Puede aumentar la posibilidad de infección o el flujo vaginal.

MÉTODOS

Anticonceptivos

Métodos de barrera:

Estos métodos se usan mientras tienes relaciones sexuales. Tienen pocos efectos secundarios y si se utilizan durante las relaciones vaginales, anales y orales pueden protegerte del VIH y otras infecciones sexuales.

Nombre	Descripción	Eficacia en la prevención de embarazo	Ventajas	Desventajas
Condomes masculinos	Hechos de látex o poliuretano (plástico). Se coloca encima del pene erecto y captura el semen cuando el hombre eyacula.	85-90%	Ayuda a impedir el VIH y algunas infecciones de transmisión sexual. Muy seguros y fáciles de comprar.	Algunas personas son alérgicas al látex o a los espermicidas que a veces se usan en los condones. Tienes que interrumpir el acto sexual para ponértelo. Requiere la cooperación de la pareja.
Condomes femeninos	Hechos de poliuretano (plástico). Se inserta dentro de la vagina para capturar el semen cuando eyacula el hombre.	79-95%	Ayuda a impedir el VIH y algunas infecciones de transmisión sexual. Puede ayudar a proteger en contra del VPH y el herpes porque cubre gran parte de los genitales. Son muy seguros y fáciles de comprar. Puede insertarse antes del acto sexual.	Tienes que sentirte cómoda insertándote el condón en la vagina. Requiere la cooperación de la pareja.
Capuchón cervical*	Pequeño disco de goma que se inserta en el cuello del útero y se usa con espermicida. Se requiere que un médico determine el tamaño que se debe utilizar.	85-98%	Provee protección hasta por 48 horas. No interrumpe el acto sexual.	Se tiene que insertar por lo menos 30 minutos antes del acto sexual. Hay que dejarlo puesto por lo menos por 6 a 8 horas después de las relaciones (pero no más de 48 horas). No protege contra el VIH ni las infecciones de transmisión sexual.
Diafragma*	Pequeño disco de goma que se inserta en el cuello del útero y se usa con espermicida. Se requiere que un médico determine el tamaño que se debe utilizar.	82-94%	No interrumpe el acto sexual.	Hay que insertarlo hasta 6 horas antes de tener relaciones sexuales. Hay que dejarlo puesto entre 6 a 8 horas (pero no más de 24 horas) después del acto sexual. No protege contra el VIH ni las infecciones de transmisión sexual.

**Ni los capuchones cervicales ni los diafragmas se deben usar durante el periodo debido al riesgo de contraer el síndrome de choque tóxico.*

MÉTODOS Anticonceptivos

Métodos de barrera (cont.)

Nombre	Descripción	Eficacia en la prevención de embarazo	Ventajas	Desventajas
Espemicidas (espuma, supositorios, lamina, gel, crema)	Sustancia que se inserta en la vagina antes del acto sexual para matar los espermatozoides.	50% cuando se usa solo (72-97% cuando se usa con un condón)	Fácil de comprar y barato. NO requiere cooperación de la pareja. Puede insertarlo 15 a 20 minutos antes del acto sexual.	Muchas personas son alérgicas a los espermicidas. No protege en contra del VIH ni las infecciones de transmisión sexual.

Otros métodos:

Estos métodos NO protegen en contra del VIH o otras infecciones de transmisión sexual.

Nombre	Descripción	Eficacia en la prevención de embarazo	Ventajas	Desventajas
DIU (Paraguard, Mirena y otros)	Dispositivo que el médico inserta en el útero. Hay dos tipos, uno de los cuales contiene hormonas.	98-99%	Puede ser eficaz hasta por 10 años. No interrumpe el acto sexual. No requiere cooperación de la pareja.	Aumenta el riesgo de la enfermedad inflamatoria pélvica. Los efectos secundarios pueden incluir calambres, aumento en el sangrado o manchas de sangre.
Planificación familiar natural; monitorear la fertilidad (Ritmo)	La mujer identifica los momentos del mes en que está fértil y usa un método de barrera (como un condón) o se abstiene del sexo en esos periodos.	80-99%	Poco o ningún costo. No tiene efectos secundarios. Aumenta el conocimiento que tiene la mujer de su ciclo menstrual.	Requiere que la mujer esté pendiente de su ciclo en todo momento. Requiere cooperación de la pareja.
Esterilización	Cirugía que se puede hacer en la mujer (ligadura de las trompas, Essure) y en los hombres (vasectomía) que hace imposible que se liberen los óvulos o los espermatozoides.	99%	No interrumpe el acto sexual. No contiene hormonas.	Requiere cirugía. Se considera permanente.
Retiro (salirse)	Se saca el pene de la vagina antes de eyacular. La eyacuación ocurre fuera y apartado de la vagina.	La eficacia depende de la habilidad del hombre para saber cuándo va a eyacular y salirse antes de hacerlo.	No cuesta nada. No contiene hormonas.	El índice de fracaso es alto. Requiere la cooperación de la pareja.

Puedes comunicarte con CHOICE al 215-985-3300 o

72 al 1-800-848-3367 si tienes preguntas sobre los anticonceptivos.

Glosario

Aborto: Terminación inducida o natural de un embarazo.

Aborto espontáneo: Pérdida involuntaria del feto.

Abstinencia: Dejar de hacer, no hacer. Con respecto a las drogas, no usarlas. En cuanto al sexo, no tener relaciones sexuales.

Abuso: Usar algo incorrecta o indebidamente. Se dice que una relación es abusiva cuando hay maltrato y la relación no es saludable.

Ácaros de la sarna: Pequeños insectos que viven debajo de la piel y que pueden transmitirse sexualmente.

Adopción: Ubicación permanente de un/una niño/a con una persona o familia que no es la suya biológica.

Agresión sexual: Contacto sexual no deseado. Incluye la relación sexual obligada.

Anticonceptivo: Otro nombre para control de natalidad.

Anticuerpo: Sustancia que produce el cuerpo para combatir bacterias o virus. Los anticuerpos se detectan en la sangre. En una prueba de VIH se buscan los anticuerpos que se producen cuando uno se expone al VIH.

Año: Apertura del cuerpo por el cual salen los excrementos (heces fecales) del cuerpo.

Asintomático: Que no tiene síntomas.

Bisexual: Se dice de una persona que siente atracción romántica y/o sexual hacia personas de ambos sexos.

Chancro: Llega que es síntoma del sífilis, una infección de transmisión sexual.

Circuncisión: Procedimiento médico para extirpar el prepucio del pene.

Clamidia: Tipo de infección bacteriana de transmisión sexual.

Clímax (orgasmo): Culminación placentera de la relación sexual.

Clítoris: Pequeño órgano sensible localizado a la entrada de la vagina.

Concepción (fertilización): La unión de la célula de espermatozoide del hombre con el óvulo de la mujer.

Condón: Una cubierta muy fina hecha de látex, poliuretano, o del intestino de las ovejas, que se ajusta al pene erecto. Se usa para prevenir el embarazo y para protegerse de algunas de las infecciones de transmisión sexual.

Cuello del útero: La parte del útero que se extiende hacia la vagina; la apertura del útero.

Cuidado prenatal: Cuidado médico especial durante el embarazo.

Ducha vaginal: Producto líquido que se anuncia como medio para que la mujer pueda controlar el olor vaginal. Los médicos no recomiendan el uso de este producto.

Emancipación: La emancipación es el acto de liberar a una persona del control de otra. Este término es usado para describir a un pariente o tutor legal renunciando autoridad legal y control sobre un menor de edad. En Pennsylvania, hay muchas leyes acerca de la emancipación que pueden variar de acuerdo a la situación y necesidad del menor. Si necesitas ayuda en determinar tu status de emancipación, por favor ponte en contacto con una de las agencias legales situadas en el directorio de recursos en la página 69.

Embarazo: El periodo durante el cual el feto se desarrolla en el útero de la mujer.

Embarazo ectópico: Cuando el óvulo queda fertilizado pero permanece en la trompa de Falopio en vez de bajar hasta el útero.

Embrión: Cuando se une una célula de espermatozoide del hombre con una célula de óvulo de la mujer se crea un embrión. El embrión es la

Glosario

primera etapa del embarazo. A medida que crece se convierte en feto y el feto puede convertirse en bebé.

Erección: Cuando el pene se endurece y se proyecta desde el cuerpo del hombre.

Escroto: La bolsa situada detrás del pene que contiene los testículos.

Espermatozoide: La célula del cuerpo del hombre que puede unirse a la célula del óvulo de la mujer para producir un embarazo.

Espuma: Método anticonceptivo que contiene un producto que mata el espermatozoide (conocido también como espermicida).

Estupro (violación estatutaria o técnica): Relaciones sexuales entre un adulto (hombre o mujer) y un menor de edad (chico o chica).

Esterilización: Procedimiento quirúrgico que evita que un hombre o una mujer pueda procrear. Es una forma permanente de control de natalidad.

Examen pélvico: Examen o revisión hecho por un/a ginecólogo/a o enfermero/a para asegurarse de que los órganos reproductivos de la mujer estén en buen estado o para determinar si la mujer está embarazada.

Eyacuación: Durante el orgasmo del hombre, los músculos del pene hacen que salga el semen de la apertura en el mismo.

Eyacuación nocturna: Eyacuación que ocurre mientras duerme el adolescente.

Familia adoptiva: Familia que adopta a un/una niño/a.

Fertilización (concepción): La unión de la célula de espermatozoide del hombre con el óvulo de la mujer.

Feto: La siguiente etapa de crecimiento del embrión (óvulo fertilizado).

Flácido: Describe el estado del pene no erecto.

Gay: Persona que siente atracción romántica y/o sexual a personas del mismo sexo. Usualmente se refiere a

varones. Ver **homosexual**.

Genitales: Órganos sexuales de los hombres y las mujeres.

Ginecólogo/a: Médico especializado en el cuidado de la salud reproductiva y sexual de la mujer.

Glande: La punta o "cabeza" del pene.

Gonorrea: Infección bacteriana de transmisión sexual.

Hepatitis: Inflamación del hígado (hay varios tipos).

Herpes: Infección viral de transmisión sexual.

Heterosexual: Persona que siente atracción romántica y/o sexual hacia personas del sexo opuesto.

Himen: Piel muy fina que cubre parcialmente la entrada de la vagina.

Hogar sustituto: Cuidado prestado por una agencia, familia, o persona que no sea los padres biológicos a un niño o niña por un periodo de tiempo.

Homosexual: Persona que siente atracción romántica y/o sexual a personas del mismo sexo.

Hormonas: Sustancias bioquímicas que el cuerpo produce normalmente, como por ejemplo, estrógeno, testosterona y progesterona.

Huevo (óvulo): La célula del cuerpo de la mujer que puede unirse con el espermatozoide del hombre para crear el embrión que puede convertirse en bebé.

Impotencia: La incapacidad de tener o mantener una erección durante la relación sexual.

Incesto: Relaciones sexuales entre miembros de la familia inmediata.

Infecciones de transmisión sexual: También se conocen como enfermedades de transmisión sexual; son infecciones adquiridas por contacto sexual.

Infecciones oportunistas: Infecciones que se presentan en las personas cuyo sistema inmune está debilitado; con frecuencia ocurren en las personas que tienen SIDA.

Glosario

Labia: Los “labios” de la vagina.

Ladilla: Piojos púbicos. Son insectos que viven en los vellos púbicos. Pueden ser transmitidos sexualmente.

Leche materna: Líquido que sale del seno cuando la madre amamanta al bebé.

Lesbiana: Mujer que siente atracción romántica y/o sexual hacia las mujeres. Ver **homosexual**.

Lubricación vaginal: Líquido que se produce en el cuerpo de la mujer como lubricación para el acto sexual.

Mamografía: Tipo especial de radiografía diseñada para examinar los senos de la mujer.

Menstruación: El sangramiento menstrual normal de la mujer.

Monógamo/a: Se dice de la persona que tiene relaciones sexuales con una sola persona.

Monte del pubis: Llamado también monte de Venus, es la parte de los genitales de la mujer con vellos púbicos.

Masturbación (hacerse la paja): Tocarse partes del propio cuerpo para provocar placer sexual.

Orgasmo: Culminación placentera de la relación sexual.

Ovario: Glándula de la mujer donde se producen y almacenan los óvulos.

Ovulación: La etapa del ciclo menstrual durante la cual el ovario libera el óvulo.

Óvulo: La célula que proviene del cuerpo de la mujer que puede unirse al espermatozoide del hombre para crear el embrión que puede convertirse en bebé.

Pene: El órgano reproductivo externo del hombre

Periodo (regla): El sangramiento mensual normal de la mujer.

Prepucio: Piel que recubre la punta (glándula) del pene del hombre a quien no se le haya hecho la circuncisión.

Próstata: Órgano en el cuerpo del hombre que produce el semen.

Prueba de embarazo: Prueba para determinar si la mujer está embarazada.

Prueba Papanicolau: Prueba para detectar cáncer del cuello uterino.

Pubertad: Periodo durante el cual el cuerpo infantil se convierte en cuerpo adulto.

Relaciones sexuales: Este término normalmente se refiere a las relaciones sexuales vaginales.

Salirse, coito interrumpido: Cuando el hombre saca el pene de la vagina antes de eyacular.

Semen: El líquido que sale del hombre durante la eyaculación, que podría contener espermatozoides.

Sexo: Caricias entre personas, usualmente en las partes genitales para lograr placer sexual. A veces se dice “sexo” en vez de relaciones sexuales.

Sexo anal: Relaciones sexuales por el ano.

Sexo inseguro: Conlleva ALTO RIESGO de transmisión de infecciones de transmisión sexual o de lesiones.

Sexo más seguro: Relaciones sexuales CON EL MENOR RIESGO POSIBLE de transmitir infecciones de transmisión sexual o causar lesiones.

Sexo oral: Contacto de la boca o la lengua con las genitales de la pareja para producir el placer sexual.

Sexo vaginal: Relación sexual en la cual el pene penetra la vagina.

Sexualidad: Todas las sensaciones, emociones, conductas y atracciones que componen la identidad sexual de la persona.

SIDA: Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

Sífilis: Infección bacteriana de transmisión sexual.

Síndrome del choque tóxico: Infección poco común que ocurre durante el periodo. Es una infección muy peligrosa. El uso adecuado de los tampones y lavarse las manos antes de cambiar el tampón puede

Glosario

ayudar a evitar el síndrome tóxico.

Síndrome premenstrual: Serie de síntomas que manifiesta la mujer en los días antes del periodo.

Sistema inmunológico: Defiende el cuerpo contra infecciones.

Síntoma: Indicio de enfermedad o infección.

Straight: Persona que siente atracción romántica y/o sexual hacia personas del sexo opuesto. Ver **Heterosexual**.

Supositorios: Tipo de espermicida que se coloca en la vagina para matar a los espermatozoides y evitar el embarazo.

Supuración: Líquido que sale del pene (por lo general indicio de infección) o de la vagina (algunos flujos vaginales son normales, otras son indicio de infección).

Tampón: Tapón de algodón que se coloca dentro de la vagina para absorber el flujo menstrual.

Testículos (bolas): Glándulas en el cuerpo del hombre que producen espermatozoides.

Toalla sanitaria (íntima): Artículo de algodón acolchonado usado por las mujeres durante el periodo o regla para absorber la sangre que sale del cuerpo.

Transgénero: Término que incluye a las personas que se sienten, actúan o se visten de modos que suelen asociarse con el sexo opuesto. Las personas transgéneras pueden ser heterosexuales, homosexuales, bisexuales o definirse de otra manera.

Transmitir: Pasar algo como un virus o microbio de una persona a otra.

Tricomonosis: Infección microbiana que puede transmitirse sexualmente.

Trompas de Falopio: La parte del cuerpo de la mujer donde pasa el óvulo desde el ovario hasta el útero.

Ultraje, violación: Relaciones sexuales no deseadas.

Ultraje (violación) por conocido/a: La relación sexual obligada por una

persona conocida como un/una amigo/a, compañero/a de clase, persona con quien sale, vecino/a, etc.

Ultrasonido: Procedimiento que usa ondas sonoras. Se puede usar para crear imágenes de los embriones/fetos.

Uretra: El tubo por el cual pasa la orina. En los hombres, el semen también pasa por la uretra.

Uso de drogas intravenosas: Usar drogas inyectándose con una aguja.

Útero (matriz): Lugar en el cuerpo de la mujer de donde se desprende el tejido de la pared durante la menstruación. El huevo fertilizado debe implantarse en el útero para convertirse en feto.

Vacuna: Preparación que usualmente se suministra mediante inyección y que contiene bacterias o virus debilitados y evita que la persona contraiga determinada enfermedad. Las vacunas contra la gripe y el sarampión son dos ejemplos.

Vagina: El espacio entre el útero y la parte exterior del cuerpo de la mujer.

Vaginitis: Infección de la vagina.

Venirse: Término utilizado para el orgasmo.

Verruga venérea (condiloma acuminado): Una infección viral causada por el papilomavirus humano.

VIH: Virus de Inmunodeficiencia Humana, el virus que causa el SIDA. El VIH debilita el sistema inmunológico del cuerpo, facilitando las infecciones graves o la invasión de cáncer en el cuerpo.

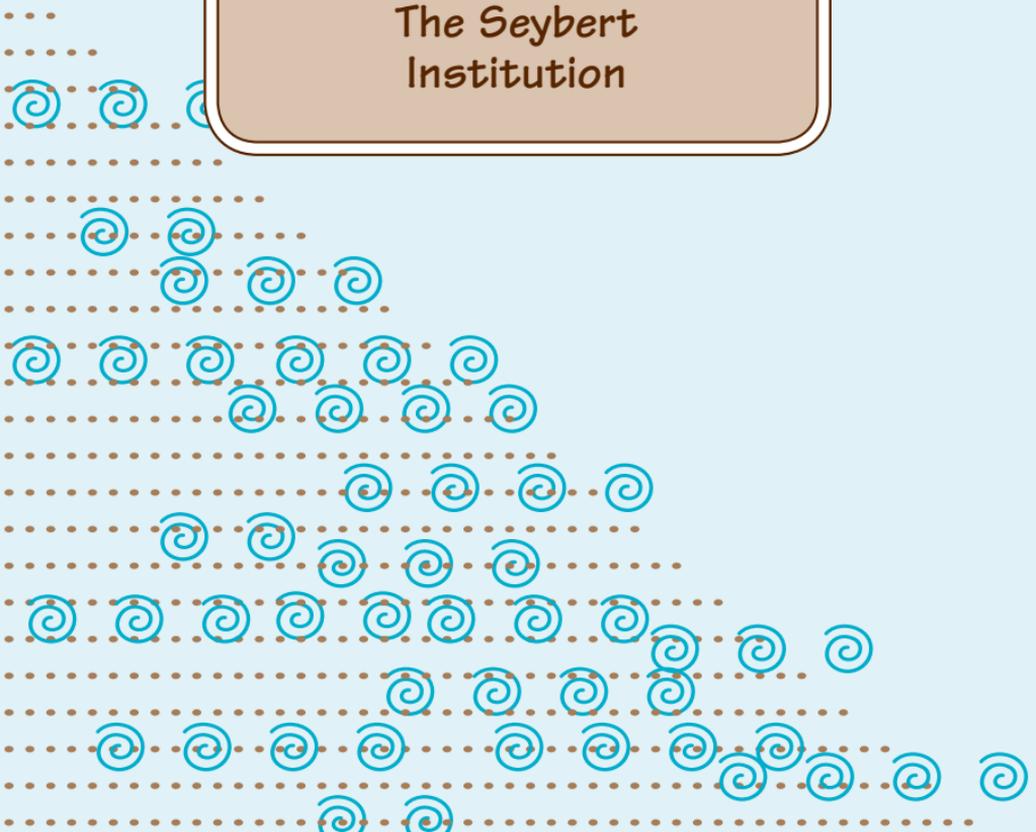
Virgen: Persona que nunca ha tenido relaciones sexuales.

Vulva: Zona genital externa de la mujer.

Gracias

La publicación en Español de este folleto
fue posible gracias al generoso apoyo de

First Hospital
Foundation
Y
The Seybert
Institution





¿Qué es CHOICE?

Desde 1971, CHOICE ha estado proporcionando información confiable sobre la reproducción y la salud sexual a la comunidad del área de Filadelfia. Nuestra misión es vencer y eliminar las barreras que impiden el acceso al cuidado médico de calidad y a la información - no importa la situación económica, el género, la edad, la raza, la religión, la cultura y la orientación sexual de la persona. Cumplimos esta misión operando una línea gratuita y confidencial seis días a la semana, facilitando sesiones educativas en las escuelas, organizaciones religiosas y otras organizaciones comunitarias y distribuyendo materiales educativos como Transformaciones: Tú y Tu Cuerpo.



CHOICE

Oficina Administrativa:
1233 Locust Street, Suite 301
Philadelphia PA 19107
215-985-3355
www.choice-phila.org

CHOICE es una agencia miembro de



Revisión, Edición en Inglés 2006:

Lynn H. Green, PhD, Kate Murray, Jackie Witkin, Jaime Beck,
Nora Swinburne, Susan Stockl, CHOICE Hotline and Community
Education staff, and the CHOICE Medical Advisory Committee.

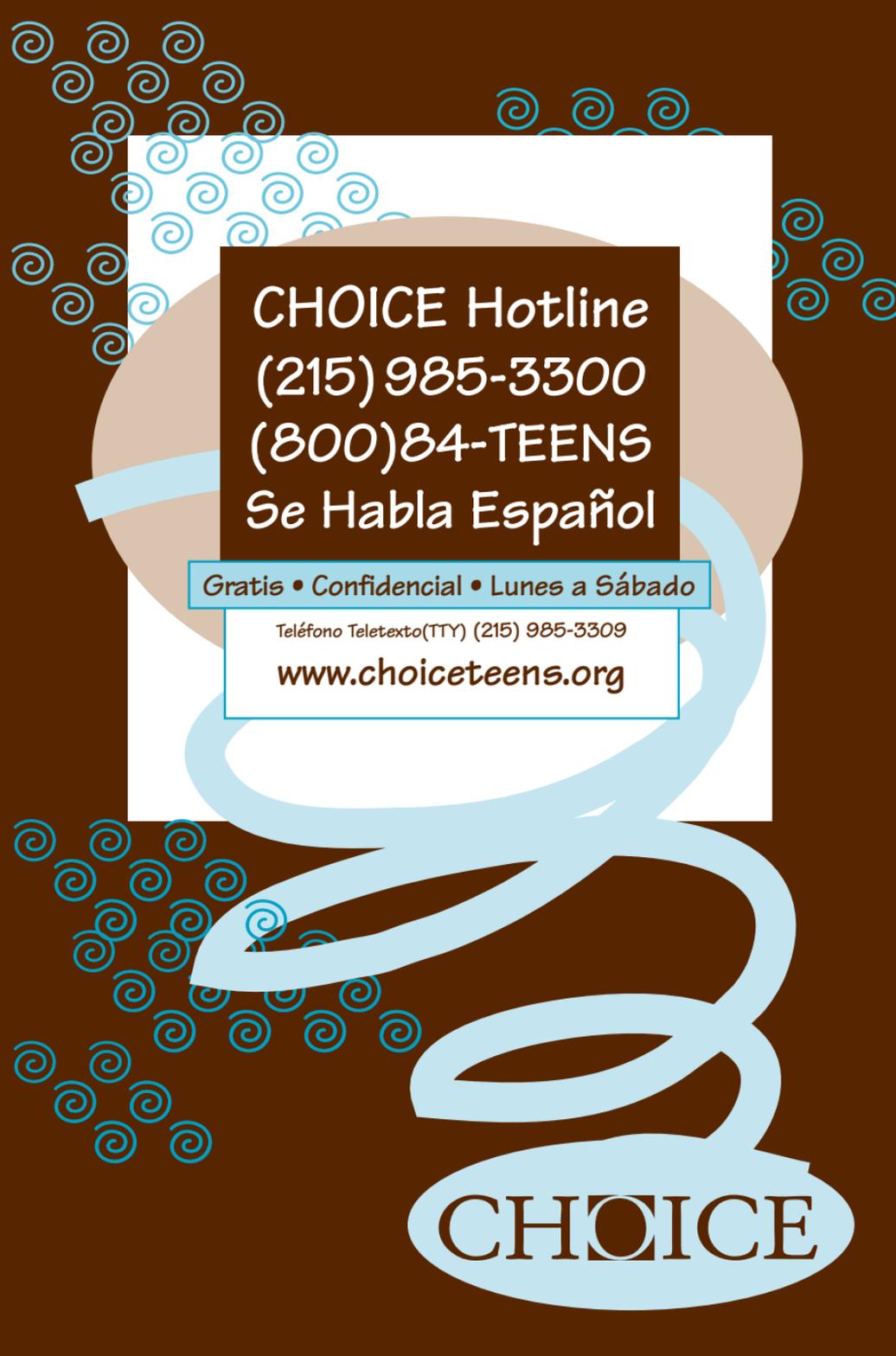
Traducción al Español: Cristina Vélez, velez.cristina@gmail.com.

Revisión, Edición en Español 2008: Dorsche Pinsky, Alejandro Barreto, y Alicia Rivera.

Ilustración: Alisha Hagelin y Shaina Machlus.

Diseño, Edición en Inglés 2006: LIVE Advertising.

Diseño, Edición en Español 2008: Jackie Witkin, basado en la Edición en Inglés 2006.



CHOICE Hotline
(215) 985-3300
(800) 84-TEENS
Se Habla Español

Gratis • Confidencial • Lunes a Sábado

Teléfono Teletexto(TTY) (215) 985-3309

www.choiceteens.org

CHOICE