

Si tu anticonceptivo falla o si no has utilizado ninguno

Utiliza siempre condones y un anticonceptivo paralelo. Si fallan o no has utilizado ningún anticonceptivo, por alguna razón, y no quieres quedarte embarazada, entonces actúa tan rápido como puedas. Puedes tomar un anticonceptivo de emergencia dentro de las 72 horas después del contacto sexual, que reduce el riesgo de quedar embarazada. Puedes obtenerlo en un centro de planificación familiar.

Embarazos NO DESEADOS

Si tu menstruación se retrasa házte un test de embarazo- puedes comprarlo en una farmacia o en un centro de planificación familiar. Es importante saberlo lo más pronto posible, si no quieres tener el niño. Se puede realizar un aborto, pero generalmente no es posible después de las 12 semanas.

Si estás embarazada y deseas hacer un aborto, contacta con la organización del reverso de este folleto para que te informe tus derechos en este país.

Embarazos DESEADOS

Cuida tu seguridad y la de tu bebé

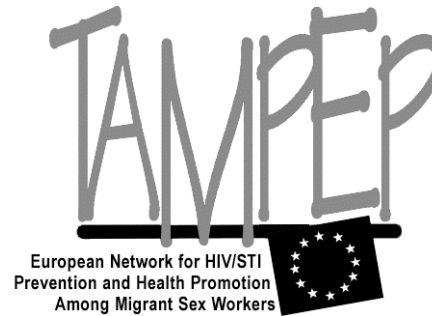
Utiliza siempre condones –una madre puede traspasar infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, el virus causante del SIDA, a su hijo durante el embarazo y el parto.

Si tienes hemorragias, dolores u otros síntomas, acude al médico inmediatamente.

No te autorecetes, acude al médico para asegurar un tratamiento adecuado para ti y tu bebe.



Si estás embarazada y quieres tener el bebé en este país, contacta con la organización del reverso de este folleto. Para que te informen sobre tus derechos a la salud, durante el embarazo y el parto, tus derechos y los del bebé cuando haya nacido.



© Proyecto TAMPEP 2006
Con el apoyo financiero de la Comisión Europea
DG SANCO, Salud y Protección al Consumidor

TAMPEP Internacional Fundación
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

Para más información:

SPANISH
Pregnancy & Contraception

ANTICONCEPCIÓN Y EMBARAZO





Si no quieres quedar embarazada de un cliente, entonces debes usar siempre anticonceptivos, cuando tengas sexo vaginal, a menos que estés esterilizada o sepas que no puedes tener hijos.

EL CONDÓN

Para las trabajadoras sexuales, el condón es un seguro de vida así como el anticonceptivo, te protege de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, virus causante del SIDA.

El condón es un tubo fino de látex que se pone en el pene y evita que la esperma entre en la vagina y en el útero, previniendo que el óvulo sea fecundado.

- El condón debe ponerse antes de que se dé el contacto entre la vagina y el pene.
- Los condones pueden romperse, salirse o deslizarse, por lo tanto, si no quieres quedar embarazada usa siempre un anticonceptivo paralelo.
- Usa siempre lubricante para reducir el riesgo de rotura del condón.
- Mira el folleto "condones y lubricantes" de TAMPEP para otras formas de reducir la rotura del condón.

Si el condón es usado correctamente tiene un 88% de eficacia en la prevención de embarazos y puede salvar tu vida protegiéndote contra el VIH y otras infecciones sexualmente transmitidas.

CUÍDATE!

Elige un anticonceptivo confiable, te permite decidir, cuándo y con quién quedar embarazada.

Pero usa siempre condones, te proteges del VIH, virus causante del Sida y de otras infecciones sexualmente transmitidas.

INYECCIONES E IMPLANTES

Los implantes y las inyecciones alteran tu equilibrio hormonal, evitando que tus óvulos sean fecundados y maduren cuando la esperma entre en el útero. Hay distintos tipos de inyecciones e implantes que se obtienen con un receta médica en los centros de planificación familiar. Conversa siempre con tu médico, sobre cuál sería lo más indicado para ti.

- Las inyecciones y los implantes no te protegen de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, virus causante del SIDA.
- Las inyecciones te protegen durante 3 meses.
- Los implantes pueden protegerte hasta 5 años.

Métodos anticonceptivos confiables

Conversa siempre con tu médico sobre las opciones anticonceptivas. No todas podemos utilizar los métodos del folleto, por lo tanto, es importante evaluar las posibilidades con un médico, antes de tomar una decisión final.

- Algunas mujeres tienen efectos secundarios por las inyecciones y los implantes, frente a cualquier efecto secundario, habla con tu médico y ve si es necesario cambiar de anticonceptivo.
- Algunas mujeres que usan el anticonceptivo hormonal, tienen una menstruación más regular, corta, ligera y menos dolorosa.

Si los implantes y las inyecciones son usados correctamente tienen un 99% de eficacia en la prevención de embarazos.

LA PÍLDORA

La píldora anticonceptiva altera tu equilibrio hormonal, evitando que tus óvulos sean fecundados y maduren cuando la esperma entra en el útero. Hay distintos tipos de píldoras, que se obtienen con recetas, en los centros de planificación familiar. Habla siempre con tu médico ginecóloga/o sobre cuál sería la mejor para ti.

- Las píldoras no pueden protegerte de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, virus causante del SIDA.
- La píldora debe tomarse todos los días, aproximadamente a la misma hora.
- Si olvidas de tomar la píldora uno o más días, si la vomitas o tienes diarrea, no estarás protegida hasta tu siguiente menstruación. Es importante usar anticonceptivos alternativos el resto del mes, para prevenir el embarazo.
- Algunas mujeres tienen efectos secundarios al tomar la píldora; consulta con tu médico siempre que tengas efectos secundarios, por si hay que cambiar la receta.
- Algunas mujeres que usan el anticonceptivo hormonal tienen una menstruación más regular, corta, ligera y menos dolorosa.

Si la píldora es usada correctamente tiene un 97% de eficacia en la prevención de embarazos.

EL DIU

El DIU (dispositivo intrauterino) es un dispositivo flexible en forma de T minúscula que se coloca en el cuello del útero, evitando que los óvulos fecundados se sujeten a la pared del útero. Hay distintos tipos de DIUs que se obtienen con receta en los centros de planificación familiar. Habla siempre con tu ginecóloga/o, sobre cuál sería el más indicado para ti.

- El DIU no te protege de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, el virus causante del SIDA.
- El DIU incrementa el riesgo de contraer infecciones de transmisión sexual, utiliza siempre un condón.

- El DIU debe ponerlo siempre un médico y debe ser cambiado cada 2 años.
- El DIU puede ocasionar que la menstruación sea más densa y más dolorosa.

Si el DIU es usado correctamente tiene un 98% de eficacia en la prevención de embarazos.

EL DIAFRAGMA Y EL CAPUCHÓN

El diafragma y el capuchón son bóvedas de goma finas utilizadas con espermicida que matan el esperma que entra en el útero, evitando que el óvulo sea fecundado.

- El diafragma y el capuchón no te protegen de infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH.
- El diafragma y el capuchón deben usarse con espermicida e insertarse antes de cualquier contacto entre la vagina y el pene. Debe dejarse puesto durante 8 horas después de cualquier contacto vaginal con el esperma.
- El diafragma y el capuchón deben solicitarse en un centro de planificación familiar, un médico debe indicarte el tamaño que necesitas y enseñarte cómo insertarlos correctamente.
- El diafragma y el capuchón pueden dejarse dentro para varios contactos sexuales, si utilizas un anticonceptivo paralelo puedes sacarlos inmediatamente si no hubo contacto vaginal con el esperma, sino debe dejarse 8 horas.
- El diafragma y el capuchón pueden usarse durante la menstruación para contener la sangre.

Si el diafragma y el capuchón son usados correctamente, tienen una eficacia del 82% en la prevención de embarazos.

ESPERMICIDAS

Los espermicidas no son anticonceptivos eficaces por sí solos, pero pueden incrementar la eficacia de los condones, diafragmas y capuchón. El espermicida mata o debilita el esperma que entre en la vagina, por lo que previene que el óvulo sea fecundado – pero no lo logra siempre con todo el esperma.

- **Muchos productos espermicidas que contienen Nonoxynol aumentan el riesgo de infección con el VIH. Por lo tanto, evita productos con Nonoxynol.**
- Los espermicidas pueden causar irritación dentro de la vagina, no los uses si sientes picor o ardor en tu vagina.