



Crear una relación saludable significa confiar en ti mismo y en tu pareja, saber en qué clase de situaciones te puedes encontrar y hablar acerca de ellas. ¿Necesitas ayuda? Por suerte, has dado con el lugar indicado.

En las siguientes páginas encontrarás información que te ayudará a tomar decisiones inteligentes en relación con tu salud sexual. Sea que decides esperar o que por el contrario estás pensando en ponerle un poco de calor a las cosas con tu pareja, esta guía tiene algo para ti. Encontrarás información...sobre las diferentes clases de protección disponibles hoy en día, a dónde ir si necesitas atención médica para tu salud sexual, incluso cómo determinar si tienes una enfermedad de transmisión sexual. Y como sabemos que estas cosas pueden ser difíciles de tratar, también te damos algunas ideas de cómo hablar con tu pareja sobre temas delicados. Entonces, ¿qué estás esperando?...¡Entérate, protégete!

# ¡Entérate!

Tu guía para una vida sexual sana y segura

La Henry J. Kaiser Family Foundation (La fundación de la familia Kaiser) es una organización nacional, altruista e independiente, dedicada al cuidado de la salud y sin asociación alguna con Kaiser Permanente o Kaiser Industries.



**The Henry J. Kaiser Family Foundation**  
 2400 Sand Hill Road  
 Menlo Park, CA 94025  
[www.kff.org](http://www.kff.org)



Primero lo primero	2
Algún día...quiero una familia	4
Enfermedades de transmisión sexual	6
Cómo protegerte	8
Habla con tu pareja	10
Dónde encontrar ayuda	12
Recursos	13
Lista de referencias	14
Anticonceptivos: lo que funciona	14
Anticonceptivos: lo que no funciona	16
Anticonceptivos: lo que de verdad no funciona	16
Anticonceptivo 911	17
Enfermedades de transmisión sexual	18



### COMENCEMOS DESDE EL PRINCIPIO...¿ESTÁS REALMENTE LISTO PARA ESTO?

Tu puedes pensar—si te dejas llevar por lo que ves en la televisión, las películas o lo que dicen tus amigos—que todo el mundo tiene más vida sexual que tú. Pero la verdad es que las personas hablan más sobre el sexo de lo que en realidad lo practican. Y más personas, de las que te imaginas, practican la abstinencia (el no tener relaciones sexuales); la mitad de los estudiantes del “high school” no han tenido relaciones y entre los adultos que han estado sexualmente activos, uno de cada cinco no las ha tenido en el último año.

¿Cómo es eso? Tu dices que estás listo (o a lo mejor ya has tenido relaciones sexuales). Pero primero lo primero... ¿han hablado ambos sobre el tema? ¿Acerca de lo que tu piensas? Si eres o no sexualmente activo (o estás pensándolo), la comunicación es la clave para una relación sana y saludable. Seamos sinceros: si tú esperas hasta estar casi desnudo. ¿Crees que en realidad a vas a tomar una decisión inteligente? No lo lamente al día siguiente, decide con tiempo lo que es mejor para ti y háblalo con tu pareja.

### CÓMO PROTEGERTE

Visita a un médico o enfermera certificada para hablar sobre el mejor método anticonceptivo para ti. (Ve a la página 14 para más información sobre los diferentes tipos de protección) Si no usas condones—o inclusive si los usas, pero tienes una nueva relación—debes pensar en hacerte un examen de detección de ETS (enfermedades de transmisión sexual), incluido el VIH.

## Primero lo primero

*“Conviértelo en un hábito, pase lo que pase, úsalo siempre. ¿No te gustan los condones? Entonces lo siento.”*



**DILE A TU AMOR LO QUE ESPERAS DE LA RELACIÓN.** Si ambos deciden que es el momento adecuado para comenzar una relación sexual, consideren si uno de los dos, o ambos, necesitan hacerse la prueba del VIH (o HIV en inglés) o de cualquier otra enfermedad venérea (de transmisión sexual) y luego escojan el método de protección que sea mejor para ustedes. Un médico o una enfermera certificada pueden ayudarte en este caso. ¿Más fácil decirlo que hacerlo? Ve a la página 10 donde encontrarás algunas ideas de cómo hablar con tu pareja.

**¿QUÉ SABES ACERCA DE LA PROTECCIÓN?** La abstinencia es la mejor protección contra las enfermedades y el embarazo... pero tan solo funciona si no tienes relaciones sexuales. Si eres sexualmente activo, tu mejor protección contra las enfermedades y el embarazo, es usar un condón *cada vez* que tengas relaciones y un condón o barrera dental (dental dam) *cada vez* que tengas sexo oral.

*Para más información acerca del VIH y otras ETS, incluido a donde ir para hacerte la prueba, ve a la página 13.*

Tener un bebé puede ser emocionante, maravilloso e inclusive una experiencia espiritual. Pero tú y tu pareja han de planear juntos el momento apropiado para convertirse en padres. Tener hijos antes de estar listos, puede ser una carga pesada para ti y tu bebé.

Si tú y tu pareja tienen relaciones sexuales y todavía no han escogido el método anticonceptivo apropiado—o quizás no usan ninguno—no se sorprendan si nueve meses después se encuentran con un bebé en los brazos. Sucede más a menudo de lo que te imaginas. ¿Sabías que más de la mitad de los embarazos de las jóvenes latinas, entre 20 y 30 años ocurren por accidente?

**QUE NO TE QUEDEN DUDAS: SI NO USAS PROTECCIÓN, PROBABLEMENTE QUEDARÁS EMBARAZADA.** Nueve de cada diez de las parejas sexualmente activas que no usan métodos anticonceptivos, tendrán un bebé al cabo de un año. Si sabes que no estás listo para ser mami o papi, encuentra un método anticonceptivo que te funcione y úsalo siempre. (Revisa el cuadro en la página 14 y encontrarás una lista de los diferentes tipos de protección)

**MITO:**

“Tu puedes tener relaciones sexuales sin usar un método anticonceptivo o sin protección, siempre y cuando ‘lo hagas’ en el ‘momento adecuado’”.

**LA VERDAD:**

Una mujer puede quedar embarazada en *cualquier momento* del ciclo menstrual—no sólo cuando está ovulando. Y al tener sexo sin protección durante el periodo, se corre el riesgo de contraer VIH—así que usa el condón.

“Estás pensando en el futuro, tu sabes...” Estás pensando:  
“No quiero tener niños todavía.”

## Algún día... quiero una familia

*“Yo pienso que muchos jóvenes no entienden el concepto de los condones hasta que se salvan de milagro, tu sabes. Entonces se enfrentan a la realidad.”*

**¿PIENSAS QUE PUEDES ESTAR EMBARAZADA?** Si sospechas que puedes estar embarazada o no te ha venido el periodo—especialmente si tus senos están sensibles o inflamados, te sientes cansada o con náuseas—debes hacerte inmediatamente una prueba de embarazo. Puedes comprar una prueba de embarazo casera en la farmacia o el supermercado; que puede costar entre 8 y 20 dólares. Asegúrate de seguir las instrucciones para la prueba *al pie de la letra*. Pon especial atención al momento en el cual debes hacer la prueba, para que sea precisa. Si la prueba resulta positiva, visita un médico o una clínica tan pronto como sea posible.

**ANTICONCEPTIVO DE EMERGENCIA**

¿Demasiado tarde? A lo mejor no, si has tenido relaciones sin protección—se rompió el condón—en las últimas 72 horas (3 días), tú y tu pareja, podrían evitar un embarazo si usan anticonceptivos de emergencia (lee acerca del “Anticonceptivo 911” en la página 17).

*Para encontrar asistencia en tu zona, ve a la página 12.*



*“Da miedo. Muchas personas tienen una ETS y ni siquiera lo saben y tienen relaciones sexuales con alguien a quien aman. Se lo están transmitiendo a esa persona y ni siquiera lo saben.”*

**TÚ NO CONOCES A NADIE CON UNA ETS, ¿VERDAD? NO LO CREAS.** Probablemente sí, pero todavía no lo sabes. Uno de cada cuatro jóvenes sexualmente activos, contraerá una ETS este año. Así es, ¡uno de cada cuatro! Y hay más de 15 millones de casos nuevos cada año, sólo en los Estados Unidos. Eso es igual al número total de personas que viven en Cuba y Costa Rica.

Es un hecho que las ETS son más frecuentes de lo que la gente piensa. Y la mayoría de las personas que padecen alguna de estas enfermedades, ni siquiera lo sabe. ¿Cómo es posible? Bueno, para comenzar, las ETS muchas veces no presentan síntomas. Así que, si piensas que puedes saber con sólo “mirar”, piénsalo mejor. Otras personas suponen que una vez que han visto al médico están a salvo, pero a lo mejor ese no es el caso. A menos que pidas que te hagan la prueba para las ETS, no puedes saber de seguro si estás a salvo.

Hay algo más que deberías saber: dos tercios de todas las personas que han sido infectadas con una ETS—y la mitad han sido infectadas con el VIH—tienen menos de 25 años.

**“NO TE ARRIESGUES”, SI ERES SEXUALMENTE ACTIVO, PROTÉGETE.** Protegerse no es mirar a alguien y decidir que “no parece sucio” o “se ve limpio”. Si los médicos no pueden decir quién está infectado con sólo una mirada, ¿cómo lo podrías determinar tú? Cualquiera puede tener una ETS. De hecho, si eres sexualmente activo (o lo has sido en el pasado), tú puedes haber contraído alguna ETS y ni siquiera saberlo. Habla con un médico acerca de las pruebas que debes hacerte. La única manera de saber si te hicieron la prueba durante tu visita al médico, es preguntándole a él. Si tienes una nueva pareja háganlo juntos. (ve a los cuadros en la página 18-19 y encontrarás la verdadera información sobre las ETS y las opciones que tienes para protegerte).

**NADIE NECESITA SABER QUE TE HAS HECHO UNA PRUEBA, A MENOS QUE TÚ QUIERAS HABLAR DE ESO.** En la mayoría de los casos, la prueba y el tratamiento son completamente confidenciales, sin importar tu edad. Tú puedes asegurarte de que así sea, si le dices al médico que prefieres que tu visita—y lo que allí se hable—permanezca en privado.

**MITO:**  
“Si tuviera una ETS, lo sabría.”

**LA VERDAD:**  
Muchas personas con ETS no lo saben. La única manera de saber si tienes una ETS es haciéndote la prueba.

*Para más información acerca del VIH y otras ETS y a dónde ir para hacerse un examen, ve a la página 13.*

## Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Uno de cada cuatro jóvenes, sexualmente activos, contraerá una ETS este año.

### LA PRUEBA DEL VIH

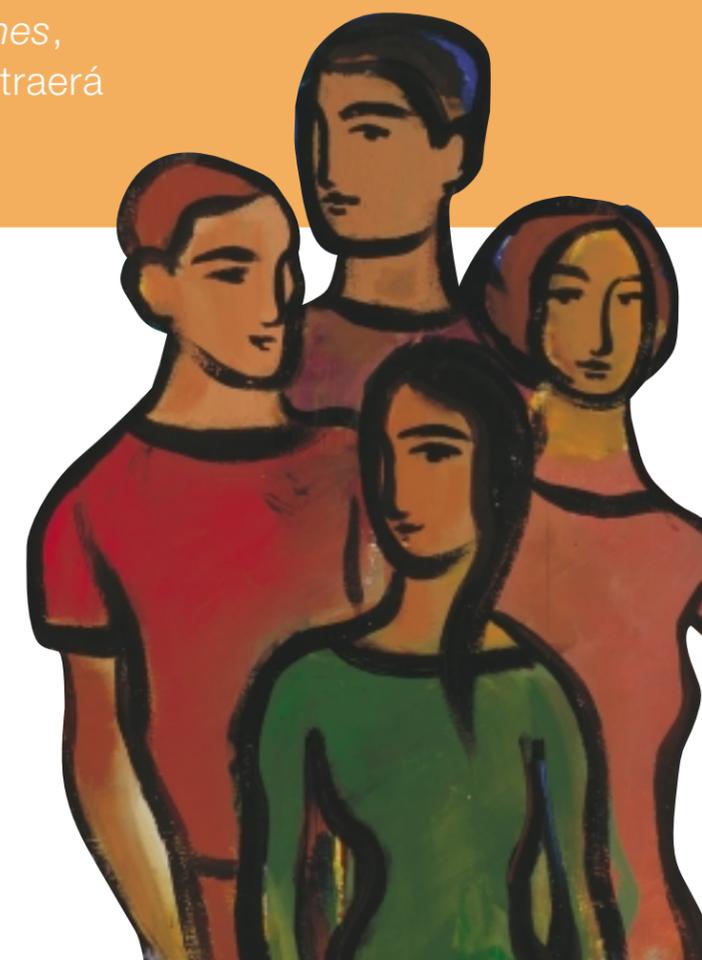
En muchas personas, el VIH (el virus que causa el sida) puede tomar de tres semanas a seis meses para que la prueba salga positiva. Por lo tanto, si has tenido relaciones sin protección o has compartido agujas con otros en los seis meses antes de hacerte la prueba, podrías estar infectado con VIH y de todas maneras obtener un resultado negativo. Los resultados están generalmente disponibles en pocos días o hasta dos semanas después. Algunas clínicas han comenzado a usar pruebas rápidas de VIH y dan los resultados en una hora, pero si una prueba rápida resulta positiva, se debe confirmar con una segunda prueba, la cual puede tomar más tiempo.

En los Estados Unidos las pruebas del VIH pueden ser “confidenciales” o “anónimas”. Con las **pruebas del VIH confidenciales**, tu nombre se registra con los resultados, y el personal médico y en algunos estados el departamento de salud del estado tienen acceso a esa información. Los resultados de las pruebas confidenciales también se pueden proporcionar a los seguros médicos. Con las **pruebas de VIH anónimas**, tu nombre no se registra con los resultados de las pruebas, se te asigna un número que se empareja con tus resultados.

### VIH+ SIN SÍNTOMAS

Lo peor acerca del VIH (el virus que causa el sida), y de otras ETS, es que algunas personas pueden ser portadoras y contagiar a otras sin saberlo. La única manera de saber “sobre seguro”, es haciéndote la prueba. Una persona puede verse saludable y estar enferma. Si tú tienes contacto sexual sin protección, con alguien que es VIH-positivo (lo sepas tú o no), corres el riesgo de contraer el VIH.

*Para encontrar un centro de pruebas cercano a ti, llama a la Línea de CDC's National AIDS, HIV & STD, al 1-800-342 2437/AIDS (para inglés) y al 1-800-344-7432/sida (para español), o visita el [www.hivtest.org](http://www.hivtest.org).*



Existen diferentes clases de métodos anticonceptivos, pero sólo uno que te protege de quedar embarazada y puede reducir el riesgo de enfermedad: el condón. El uso de condones y barreras dentales en la forma adecuada es también la mejor manera de evitar el contagio de enfermedades durante el sexo oral. A continuación encontrarás la información de dónde encontrarlos y cómo usarlos cómodamente, para que te protejan a ti y a tu pareja.

### CONDONES

**COMPRA**—Puedes comprar condones en la mayoría de las farmacias. Algunas clínicas los dan gratis. Compra condones de poliuretano o látex. Los condones de piel animal no son tan efectivos para proteger contra los virus. Asegúrate de revisar la fecha de vencimiento, porque al igual que la leche se pueden vencer.

**USO**—Asegúrate de que el condón no esté endurecido o resquebrajado cuando lo saques del paquete. Esto significaría que a lo mejor está dañado o viejo. Usa un condón prelubricado o aplica un lubricante a base de agua como la KY Jelly o astroglide, dentro y fuera del condón, para evitar que se rompa. No uses lubricantes como vaselina u otras cremas a base de aceite, loción para el cuerpo, aceites minerales o vegetales, con los condones de látex, porque pueden hacer que el condón se rompa. Pon el condón enrollado sobre la cabeza del pene cuando esté duro y erecto, pero antes de comenzar el coito. Deja un espacio de media pulgada en la punta para que recoja el semen, y sácale el aire con los dedos pulgar e índice. Desenrolla el condón a todo lo largo del pene, hasta la base y elimina cualquier burbuja de aire.



## Cómo protegerte

*“Eres más hombre si usas un condón, porque te estás protegiendo a ti mismo y a tu futuro.”*

Si empiezas a ponerte el condón al revés, bótalo. Te darás cuenta que está al revés si no se desenrolla fácilmente. El condón debe quedar ajustado pero no muy apretado, ni tampoco tan flojo que se vaya a salir durante el coito. Si no lo sientes cómodo, busca una talla o estilo diferente. Asegúrate de guardar tus condones en un lugar fresco y seco.

### PROTECCIÓN DURANTE EL SEXO ORAL

De acuerdo con el Centro para Control y Prevención de Enfermedades (CDC), es posible contraer una ETS durante el sexo oral. Los virus pueden entrar al cuerpo a través de pequeñas cortaduras en la boca. La CDC recomienda que uses un condón para el sexo oral con un hombre. Para el sexo oral con una mujer puedes usar *Saran Wrap*, barreras dentales (pequeñas piezas cuadradas de látex), o un cuadrado de látex cortado de un condón, como barrera entre la boca y la vagina. No puedes usar las barreras dentales dos veces, así que bótalas una vez que termines.

*Para más información acerca de otros tipos de anticonceptivos, ve la página 14.*



**ENTONCES, ¿CÓMO COMENZAR A HABLAR DEL SEXO Y LA PROTECCIÓN?** Muchas personas se preocupan de que sus parejas piensen que son “fáciles” o de que no confían en ellas si insisten en usar condones. Te puede sorprender la respuesta que recibas: Muchos jóvenes dicen que se sienten “respetados”, “cuidados” e inclusive “aliviados” cuando su pareja menciona los condones. Y eso se aplica también a las mujeres: de hecho, tú tienes mucha más influencia sobre las decisiones de lo que te imaginas.

**MITO:**

“Si sugiero que usemos un condón mi pareja va a pensar que soy fácil”.

**LA VERDAD:**

Muchos jóvenes quieren hablar sobre los condones, pero tienen miedo de iniciar la discusión. Ellos se sienten “respetados” y “aliviados” cuando su pareja comienza la conversación.

Primero, escoge un momento en el cual ambos puedan estar tranquilos, sin distracciones de amigos o familiares. Es mejor hablar de esto al principio de la relación para que no hayan arrepentimientos o malentendidos. Pero el hecho de no haber hablado al principio no significa que no puedas tratar temas tales como anticonceptivos, protección (y cualquier otra cosa que hayas pensado), en otros momentos de tu relación. Te damos algunas ideas acerca de qué preguntar y cómo romper el hielo una vez que estén frente a frente y completamente vestidos. Usa algunas de estas preguntas y los cuadros en la página 14, como ayuda para que tú y tu pareja comiencen a hablar.

**AVERIGUA HACIA DÓNDE VA LA RELACIÓN Y LO QUE CADA UNO QUIERE.**

- ¿Crees que estaremos juntos por un largo tiempo?
- ¿Estás saliendo con otras personas?

**DÍ SI QUIERES TENER O NO RELACIONES SEXUALES.**

- No estoy seguro de estar listo para tener relaciones sexuales. ¿Y tú?
- Pienso que vamos muy rápido. Quiero ir un poco más lento, comenzar de nuevo.

**HABLEN DE CADA UNA DE SUS HISTORIAS SEXUALES. SÉ FIRME Y NO TE DESVÍES DE LA CONVERSACIÓN.**

- No necesitamos usar nombres. Pero si vamos a estar juntos, necesitas conocer mi pasado sexual y yo necesito conocer el tuyo. ¿Con cuántas personas has estado?
- Yo confío en ti, pero ambos necesitamos protegernos. ¿Has usado protección? ¿De qué tipo? ¿Siempre la usabas?

**HABLEN ACERCA DE HACERSE LAS PRUEBAS PARA LAS ETS.**

- ¿Sabías que la mayoría de las personas con ETS ni siquiera saben que tan contagiadas? Hacerse las pruebas es la única manera de saber con seguridad.
- ¿Te has hecho las pruebas para las ETS? Es fácil, no es gran cosa. Podemos hacernos las pruebas juntos. Voy a hacer las citas.

**DECIDE QUÉ VAS A USAR COMO ANTICONCEPTIVO Y PARA PROTECCIÓN.**

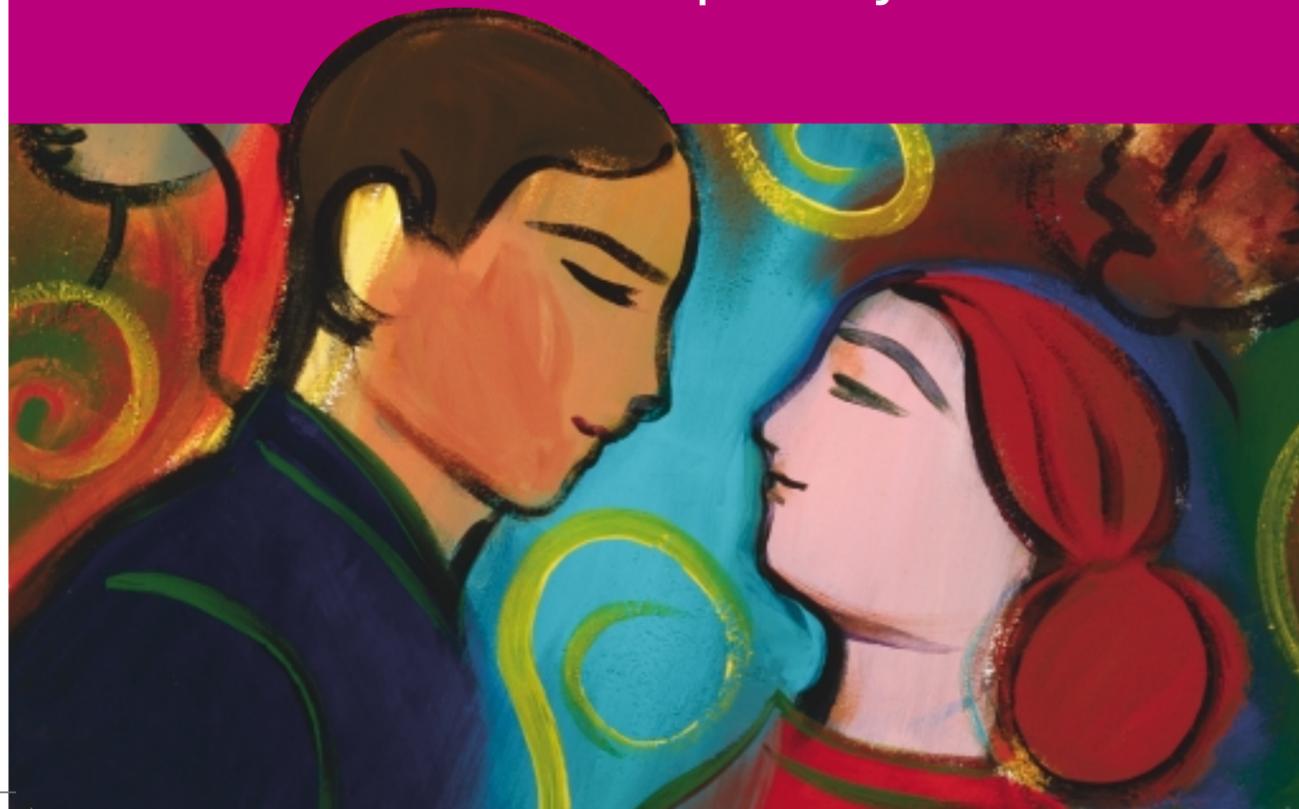
- ¿Qué tipo de protección has usado antes?
- Sé que hay diferentes tipos, pero he oído que los condones son lo mejor porque protegen contra el embarazo y reducen el riesgo de enfermedades. ¿Qué opinas de los condones?

**¿NECESITAS HABLAR CON TU PAREJA ACERCA DE TU ETS?**

Si sabes que tienes una enfermedad venérea, es bueno ser honesto con respecto a eso. Decir la verdad demuestra que respetas a tu pareja y les permite decidir a ambos lo que necesitan hacer para reducir el riesgo—como practicar relaciones más seguras con condones o no tener relaciones hasta después que el brote haya pasado.

Hablen cuando ambos estén cómodos y relajados. Puedes comenzar diciendo lo mucho que te importa y por la cual estás tocando el tema. Mantén la discusión de una manera sencilla y habla de los síntomas, del tratamiento, de cómo se contagia la enfermedad y de cómo puedes ayudar a que ambos estén protegidos.

## Habla con tu pareja



“Cuando una muchacha dice que no tendrá (relaciones sexuales) sin un condón, está BIEN, porque necesita protegerse de las enfermedades...es inteligente.”

Si la idea de tener “esta conversación” te inquieta o te ruboriza, cálmate. Esta persona es alguien importante para ti y le importas...¿verdad? Si no puedes hablar de eso, ¿es algo que quieres hacer con esa persona?

**A LO MEJOR TE SORPRENDE LO BIEN QUE TU PAREJA TOMA TODO.**

Lo más probable es que tu pareja ya haya pensado en estas cosas, pero no se atreve a hablarlo. Las mujeres no deben creer que van a ahuyentar al muchacho si insisten en usar un condón. Muchos hombres dicen que respetan a la mujer que se enfrenta y exige protección. Además, la mayoría de los muchachos no va a arriesgar el poder estar contigo sólo por un pedazo de látex.

Después, dale a tu pareja el tiempo y el espacio necesarios para pensar en lo que dijiste. La mayoría de las personas no permite que este tipo de noticias se interponga en la relación—y si lo hacen, es mejor que lo sepas cuanto antes. También puedes sugerirle que hable con un experto en atención médica, si llama al CDC: 1-800-344-sida

# Dónde encontrar ayuda

*Para encontrar un proveedor de atención médica en tu zona puedes revisar las páginas de Internet y los números telefónicos que enumeramos en la página 13.*

## ¿NECESITAS UN PROVEEDOR DE CUIDADOS MÉDICOS?

Hay muchos proveedores de cuidados médicos con quien puedes hablar—en persona o por teléfono—acerca de los métodos anticonceptivos y las pruebas para las ETS. Habla con un proveedor en quien confíes para que recibas las mejores respuestas a tus preguntas médicas.

**¿NO TIENES SEGURO MÉDICO?** Si no tienes seguro médico privado o Medicaid, la clínica de tu comunidad es una buena opción. Muchas clínicas ofrecen servicios relacionados con la salud sexual, tales como asesoramiento, control de la natalidad, pruebas para las ETS y tratamiento, gratis o donde pagas sólo lo que puedes. Si estás preocupado por el costo, asegúrate de preguntar acerca de las opciones de pago cuando hagas la cita.

**¿QUIERES PRIVACIDAD?** Si tienes 18 años o más, cualquier tratamiento que recibas es confidencial; eso significa que lo que pase entre tú y tu médico es privado. Nadie más se va a enterar de lo que hablaron o del tipo de tratamiento que recibiste. Sin embargo, si eres menor de 18 años, debes preguntarle a tu proveedor acerca de su política de confidencialidad cuando hagas la cita y si le va a informar a tus padres acerca de tu visita. Muchas organizaciones, incluidas las clínicas locales de planificación familiar y todas las clínicas de Planned Parenthood, pueden ofrecerte tratamiento confidencial sin importar qué edad tengas.

**¿ESTÁS PREOCUPADO POR TUS DOCUMENTOS DE INMIGRACIÓN?** Los temas relacionados con la inmigración y el cuidado de tu salud son diferentes en cada estado. Para encontrar una organización en tu zona, visita la página de Internet [www.univision.com](http://www.univision.com), UniClave: inmigración.

En la mayoría de las clínicas comunitarias y en todas las de Planned Parenthood, no deben preguntarte por tus documentos de inmigración. Debes recibir cuidados relacionados con tu salud sexual, incluso métodos anticonceptivos, pruebas para las ETS y tratamiento, sin importar cual sea tu nacionalidad. No les tienes que decir si eres o no ciudadano para poder recibir tratamiento. Sin embargo, si tratas de recibir Medicaid (el programa de seguro médico del gobierno para personas de bajos recursos), te van a preguntar por tus documentos de inmigración.

## RECURSOS

### Univisión.com Mapa ayuda médica

[www.univision.com](http://www.univision.com), UniClave:salud  
Usa el mapa en línea para encontrar una clínica local. La lista se elaboró con la ayuda de la National Association of Community Health Centers.

### Líneas de los Centers for Disease Control and Prevention's National STD and AIDS

1-800-344-7432/SIDA (para español; 8 a.m.—2 a.m. ET); [www.cdc.gov/spanish](http://www.cdc.gov/spanish) y 1-800-342-2437/AIDS o 1-800-227-8922 (para inglés; 24 horas al día); [www.cdcnpin.org](http://www.cdcnpin.org).

En ambas líneas pueden responder tus preguntas acerca del VIH/sida y otras ETS, enviarte información gratis en inglés y español y ayudarte a localizar servicios de pruebas y tratamientos, así como grupos de consejo y apoyo en tu zona.

### Línea Nacional de Planned Parenthood

1-800-230-7526/PLAN (español e inglés; 24 horas al día); [www.plannedparenthood.org](http://www.plannedparenthood.org).

Esta línea te conecta automáticamente con la clínica de Planned Parenthood más cercana. Planned Parenthood ofrece métodos anticonceptivos, pruebas para infecciones de transmisión sexual, incluido el VIH, cuidados prenatales y posnatales, consejo sobre opciones en el embarazo y referencias para adopción.

### Línea del National Hispanic Family Health

1-866-SU FAMILIA (español e inglés; 9 a.m.—6 p.m. ET, de lunes a viernes)

La línea puede conectarte con una de las 16.000 clínicas y centros de salud en tu zona, que proporcionan atención médica general. Si

necesitas atención relacionada con tu salud sexual, como exámenes ginecológicos, prueba de ETS o anticonceptivos, asegúrate de pedir que te remitan a un centro de salud que ofrezca esos servicios en tu comunidad.

### Línea de National Herpes

1-919-361-8488 (inglés solamente; 9 a.m.—7 p.m. ET, de lunes a viernes)

Esta línea está dirigida por la American Social Health Association (ASHA) y ellos pueden responder preguntas específicas relacionadas con el diagnóstico y tratamiento de herpes, así como también darte consejos acerca de la comunicación con tu pareja y con los proveedores de atención médica. Además, el servicio proporciona referencias, en todos los Estados Unidos, de una red de grupos de apoyo coordinados por ASHA, llamados HELP Groups.

### Línea del National HPV y Cervical Cancer Prevention

1-919-361-4848 (inglés solamente; 2 p.m.—7 p.m. ET, de lunes a viernes)

Esta línea está dirigida por la American Social Health Association y proporciona información gratis al público acerca de los virus y sus vínculos con el cáncer, reducción del riesgo, diagnóstico y tratamiento del Virus del Papiloma Humano (HPV, por su sigla en inglés) y la prevención del cáncer cervical. Especialistas en Comunicación de Salud están disponibles para contestar preguntas relacionadas con la transmisión, prevención y tratamiento del HPV.

### Línea de Emergency Contraception

1-888-NOT2LATE, o 1-888-668-25283 (español e inglés, 24 horas al día); <http://ec.princeton.edu>.

La línea está dirigida por el Reproductive Health Technologies

Project y provee información grabada sobre anticonceptivos de emergencia y los nombres y números de teléfono de centros cercanos donde puedes obtener anticonceptivos de emergencia.

### National Council for Adoption

202-328-1200 (inglés solamente; 9 a.m.—5:30 p.m. ET; de lunes a viernes); [www.ncfa-usa.org](http://www.ncfa-usa.org).

No es una agencia de adopción. El National Council for Adoption puede ofrecer información general acerca de la adopción.

### Línea de National Sexual Assault

1-800-656-HOPE, o 1-800-656-4673 (inglés solamente; 24 horas al día); [www.rainn.org](http://www.rainn.org).

La línea está dirigida por la Rape, Abuse and Incest National Network (RAINN) y te conecta con un consejero en tu zona. También puedes ordenar materiales informativos por correo.

### Línea de Nacional Domestic Violence

1-800-799-SAFE (español e inglés; 24 horas al día); [www.ndvh.org](http://www.ndvh.org).

Esta línea tiene un personal de consejeros entrenados quienes ofrecen asistencia en crisis e información acerca de refugios, defensa legal, centros de salud y asesoramiento.

### National Hispanic Prenatal Helpline

1-800-504-7081 (español e inglés; 9 a.m.—6 p.m. ET, de lunes a viernes)

Este línea te conectará con servicios de salud prenatales en tu área.

## Anticonceptivos: Qué funciona

	Condomes	Condón femenino	Pastillas anticonceptivas	Diafragma	Casco Cervical	Depo provera	Norplant	Aparatos o dispositivos intrauterinos (DIU)	Lunelle	Ligadura de las trompas	Vasectomía (esterilización masculina)
Método	Un poliuretano o envoltura de látex (goma) cubre el pene y recoge el semen, evitando que entre en la vagina de la mujer.	Una delgada envoltura de poliuretano en forma de media, con anillos flexibles en cada extremo. El otro anillo en el extremo cerrado mantiene el saco en su lugar dentro de la vagina y el anillo abierto permanece fuera. El saco recoge el semen.	La mujer toma todos los días una pastilla que contiene una combinación de estrógeno y progestina o progestina sola. La pastilla funciona impidiendo la ovulación, aumentando el moco cervical para bloquear los espermatozoides y crear un débil ambiente uterino.	La mujer usa un espermicida para cubrir el interior y la orilla exterior de este casco de silicona o látex con contorno flexible, que se coloca en la parte de atrás de la vagina para cubrir el cuello uterino y bloquear el semen.	La mujer usa un espermicida para cubrir el interior de este dispositivo, de silicona o látex, en forma de dedal. El casco se coloca en la parte de atrás de la vagina para que cubra el cuello uterino y bloquee el semen.	La mujer recibe una inyección intramuscular de la hormona artificial progestina cada tres meses, lo cual evita que quede embarazada.	Se colocan seis pequeñas varillas bajo la piel del brazo de la mujer y estas varillas sueltan la hormona sintética progestina, que evita el embarazo.	Un pequeño dispositivo que contiene cobre o una hormona sintética, progestina (hay dos tipos), que se coloca en el útero de la mujer.	La mujer recibe una inyección intramuscular de las hormonas artificiales estrógeno y progestina todos los meses, que evita que quede embarazada.	Se bloquean o cortan las trompas de falopio de la mujer, en un procedimiento quirúrgico, para que el espermatozoide y el óvulo no se puedan unir.	Es un procedimiento quirúrgico para hombres, en el cual los tubos, que transportan la esperma dentro del semen, se bloquean o amarran.
Porcentaje de éxito	Con uso <i>típico</i> , 14 de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> tres de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.	Con uso <i>típico</i> , 21 de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> , cinco de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.	Con uso <i>típico</i> , cinco de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> , menos de una de cada 100 mujeres queda embarazada en un año.	Con uso <i>típico</i> , veinte de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> , seis de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.	Con uso <i>típico</i> , veinte de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> , nueve de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.	Menos de una de cada 100 mujeres queda embarazada en un año, usando este método.	Menos de una de cada 1.000 mujeres queda embarazada en un año.	Con el DIU de cobre, menos de una de cada 100 mujeres queda embarazada en un año; usando el DIU de progesterona, dos de cada 100 mujeres quedan embarazadas.	Menos de una de cada 100 mujeres queda embarazada en un año, usando este método.	Menos de una de cada 100 mujeres queda embarazada en un año.	Menos de una de cada 1.000 mujeres queda embarazada en un año.
Lo mejor	El uso adecuado de los condones de poliuretano o látex (no de piel animal) puede reducir el riesgo de transmisión del VIH y muchas otras ETS. Son económicos y fáciles de encontrar en farmacia.	El uso adecuado de los condones femeninos puede reducir el riesgo de transmisión del VIH y muchas otras ETS y se pueden conseguir sin receta. También se puede poner hasta ocho horas antes de tener relaciones. Si tú o tu pareja son alérgicos al látex, esta es una buena alternativa.	Si se toma correctamente, la pastilla brinda protección ininterrumpida contra el embarazo; puede hacer que los periodos de la mujer sean más regulares, reduce los dolores y acorta o aligera el periodo de la mujer.	Se puede colocar hasta seis horas antes de la relación sexual y puede permanecer allí hasta 24 horas (pero se debe aplicar nuevo espermicida cada vez que tienes una relación).	Puede proporcionar continua protección por 48 horas, sin importar cuantas veces tengas relaciones (a diferencia del diafragma, no se necesita más espermicida para relaciones sexuales adicionales).	Una vez que recibes la inyección, no tienes que pensar en los anticonceptivos por tres meses.	Protege contra el embarazo hasta por cinco años—sin que tu hagas nada. Además, comienza a funcionar dentro de las 24 horas después de la colocación.	Proporciona protección efectiva contra el embarazo y dura mucho tiempo—un DIU de cobre puede dejarse hasta 10 años y uno de progesterona dura un año.	Una vez que recibes la inyección, no tienes que pensar en los anticonceptivos por el resto del mes.	Puede ser un método anticonceptivo permanente; no tiene efectos secundarios duraderos.	Puede ser un método anticonceptivo permanente; no tiene efectos secundarios duraderos.
Lo peor	Se puede romper (especialmente si no se pone correctamente) y puede gotear si no se quita con cuidado. Los condones no se deben usar con ningún lubricante a base de aceite, como vaselina o aceite para masaje.	El anillo de afuera puede resbalarse dentro la vagina durante la relación; también, se debe tener cuidado de que el pene no se salga por el lado del condón. Puede ser incómodo al principio; se debe quitar inmediatamente después de la relación, para evitar que el semen se cuele.	No protege contra las ETS, incluido el VIH. Efectos secundarios: náuseas, dolores de cabeza y mal humor. Si dejas de tomar dos o más pastillas en un ciclo o estás atrasada para comenzar un nuevo ciclo de pastillas, debe considerar el uso de un método anticonceptivo alternativo hasta que hayas tomado siete pastillas consecutivas.	No protege contra la mayoría de las ETS, incluido el VIH y puede aumentar el riesgo de infecciones del tracto urinario y el síndrome del choque tóxico. Puede ser "un lío" (por el espermicida) e incómodo de usar hasta que te acostumbres. También tiene que dejártelo puesto por seis horas después del último acto sexual y luego debe lavar lo cuidadosamente con agua y jabón.	No ofrece protección efectiva contra de la mayoría de las ETS, incluido el VIH y puede aumentar el riesgo de infecciones del tracto urinario y el síndrome del choque tóxico. Sólo viene en cuatro tamaños, por lo que a lo mejor no es una opción para todo el mundo. También tienes que dejártelo puesto por seis horas después del último acto sexual.	No protege contra las ETS, incluido el VIH y puede causar aumento de peso, periodos irregulares y depresión.	No protege contra las ETS, incluido el VIH; puede causar periodos irregulares, dolores de cabeza, aumento de peso y acné. Algunas mujeres pueden ver las varillas bajo la piel. Además, sacar las varillas puede ser fastidioso.	No protege contra las ETS, incluido el VIH. Efectos secundarios: manchas de sangre entre un periodo y otro, periodos más abundantes, y dolores menstruales aumentados. Si está expuesta a infecciones, se arriesga de contraer PID, que puede causar infertilidad. No se recomienda a mujeres que quieran tener hijos en el futuro.	No protege contra las ETS, incluido el VIH; también puede causar un poco de aumento de peso así como periodos alterados.	No protege contra las ETS, incluido el VIH. Si el procedimiento falla, aumenta el riesgo de embarazo tubárico (ectópico). A pesar de que se puede revertir, es complicado, costoso y no siempre funciona. Se recomienda sólo a mujeres que están seguras que no quieren tener hijos en el futuro.	No protege contra las ETS, incluido el VIH. A pesar de que el proceso se puede revertir, no siempre tiene éxito. Se recomienda a los que están seguros de no querer tener hijos en el futuro. Después de una vasectomía, toma como seis semanas para que todos los espermatozoides desaparezcan, así que se debe usar otro método anticonceptivo hasta el control médico.
Cómo obtenerlo	En las droguerías y supermercados; cuestan de 35¢ a \$1 cada uno. A menudo se ofrecen gratis en las clínicas de planificación familiar.	En las droguerías o supermercados o en las clínicas de planificación familiar; cuestan de \$2 a \$4 cada uno.	Con receta de un proveedor de cuidados médicos; cuestan de \$15 a \$40 al mes, dependiendo de la marca de la pastilla, más el costo de la visita a tu proveedor de cuidados médicos.	Con receta de un proveedor de cuidados médicos; cuestan de \$30 a \$40, más el costo del espermicida y el examen y adaptación del diafragma.	Con receta de un proveedor de cuidados médicos; cuestan de \$35 a \$60, más el costo del espermicida y el examen y adaptación del casco cervical.	Necesitas visitar a tu proveedor de cuidados médicos cada tres meses para recibir la inyección; cuesta de \$35 a \$60 por inyección, más el costo de la visita.	Requiere una visita al proveedor de cuidados médicos; cuesta de \$500-\$800 para la colocación y para removerlo cuesta más, porque toma más tiempo.	Requiere una visita al proveedor de cuidados médicos; cuesta de \$150 a \$300 para la colocación y el costo para removerlo es como de \$100.	Requiere una visita al proveedor de cuidados médicos todos los meses; el costo se compara con el de las pastillas anticonceptivas, de \$25-\$40 por mes.	Requiere una visita al proveedor de cuidados médicos, puede ser costoso y depende de donde se haga el procedimiento y de la cobertura del seguro médico.	Requiere una visita al proveedor de cuidados médicos, puede ser costoso y depende de donde se haga el procedimiento y de la cobertura del seguro médico.

## Anticonceptivos

### Lo que no funciona muy bien

	Método del ritmo	Retiro (coitus interruptus)	Uso de espermicida
Método	Se hace un seguimiento del ciclo menstrual de la mujer y se tienen relaciones sólo durante los días "seguros" (o infértiles).	El hombre saca el pene de la vagina antes de la eyaculación.	La mujer se pone espermicida—espumas, películas, cremas, gelatinas o supositorios—profundo dentro de la vagina antes de las relaciones, para matar los espermatozoides antes de que lleguen al óvulo.
Porcentaje de éxito	El uso <i>típico</i> es difícil de estimar con este método, pero con uso <i>perfecto</i> , nueve de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.	Con uso <i>típico</i> , 19 de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> , cuatro de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.	Con uso <i>típico</i> , 26 de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año. Con uso <i>perfecto</i> , seis de cada 100 mujeres quedan embarazadas en un año.
Lo mejor	Es gratis y no hay dispositivos de qué preocuparse. No tiene efectos secundarios (excepto el no tener relaciones por varios días antes y después de la ovulación).	Es mejor que no usar ninguna protección, pero no es un método anticonceptivo muy efectivo.	Lo puedes comprar en farmacia sin receta; puede proporcionar lubricación para la relación.
Lo peor	No protege contra las ETS, incluido el VIH. Predecir cuando va a ovular la mujer no es fácil y los espermatozoides pueden vivir dentro del cuerpo de una mujer por días. Tienes que hacer un cuidadoso seguimiento de tus patrones de fertilidad varios meses antes de comenzar a depender de este método. Dado que es difícil de usar, hay muchos embarazos accidentales.	No protege contra las ETS, incluido el VIH. Como los espermatozoides están vivos antes de eyacular, incluso si el hombre se retira antes, el semen se puede escapar antes de la eyaculación, entonces existe una buena probabilidad de quedar embarazada. También puede ser un método estresante porque las mujeres tienen que depender de que los hombres lo hagan bien.	Algunos espermicidas, como el nonoxynol-9, pueden causar irritación a las paredes vaginales, lo cual hace a la mujer más susceptible a ETS y el VIH. Siga las instrucciones del producto cuidadosamente. Esto puede significar tener que esperar después de colocarlo, antes de tener relaciones, para que se disuelva y distribuya. Debes ponerte espermicida cada vez que tengas relaciones.
Cómo obtenerlo	Necesitas buena instrucción—una clase o un proveedor que pueda trabajar contigo—y varios meses de seguimiento antes de comenzar a depender de este método.	Simplemente hazlo.	En las droguerías y supermercados. Cuesta de \$9 a \$12 por el espermicida y el aplicador; los repuestos cuestan de \$4 a \$8.

### Lo que no funciona para nada

#### TENER RELACIONES CUANDO TIENES EL PERIODO

Primero que todo, sólo porque veas sangre, no significa que realmente tienes el periodo—algunas mujeres sangran durante la ovulación, cuando más fértiles están. Y a menudo es difícil predecir cuándo vas a ovular. Las relaciones sexuales sin protección durante el periodo son también más riesgosas para la transmisión de HIV. Así que debes usar protección cada vez que tengas relaciones.

#### ORINAR DESPUÉS DE TENER RELACIONES

¡Total mentira! Orinar después de tener relaciones sin protección, no te protege de quedar embarazada, porque las mujeres no orinan por el orificio vaginal. A pesar de que el orificio para orinar está cerca de la vagina (justo encima), el orinar no lava el semen del orificio vaginal.

#### DUCHAS

En vez de lavar el semen de la vagina, en realidad las duchas pueden ayudar a los espermatozoides a nadar, contra la corriente, hacia el óvulo. También pueden aumentar el riesgo de que contraigas una infección. Como quiera que lo mires, ¡es una mala idea!



## Anticonceptivo 911

**SI UN CONDÓN SE ROMPE**, el diafragma se resbala o después de tener relaciones sexuales te das cuenta de que se te ha olvidado tomar la pastilla durante tres días seguidos, hay algo que puedes hacer. Si actúas en las 72 horas siguientes a haber tenido relaciones sin protección, se puede prevenir o retardar la ovulación y reducir la probabilidad del embarazo entre el 75 y el 88 por ciento, con una dosis doble de una combinación especial de pastillas—Preven o Plan B—las cuales se pueden obtener con receta médica. El método se llama anticonceptivo de emergencia. Estas pastillas te las puede recetar un proveedor de atención médica. Si existe la posibilidad de que ya estés embarazada, vas a necesitar una prueba del embarazo. (Si estás embarazada, el anticonceptivo de emergencia no funciona). El medicamento tiene efectos secundarios. El más común es náuseas por aproximadamente un día. Y no es a prueba de tontos—sólo reduce la probabilidad de quedar embarazada. Este anticonceptivo es sólo para emergencias. No es confiable como método anticonceptivo a largo plazo. El anticonceptivo de emergencia no te protege en relaciones sexuales futuras, así que es importante que uses otra forma de anticonceptivo si vuelves a tener relaciones. Generalmente, el anticonceptivo de emergencia cuesta \$55 y cubre todo (el examen, la prueba del embarazo y las pastillas) El costo es menor—e inclusive se consigue gratis—en las clínicas de planificación familiar y en los centros de salud.

Para encontrar un proveedor cercano, puedes llamar a la Línea de Anticonceptivo de Emergencia al 1-888-NOT2LATE.

## Enfermedades de transmisión sexual (ETS): Datos verídicos de las ETS más comunes

	<i>Clamidia</i>	<i>Tricomoniasis</i> ("Trich")	<i>Gonorrea</i>	<i>Papillomavirus Humano</i> (HPV o verrugas)	<i>Herpes genital</i>	<i>Sífilis</i>	<i>Virus de la hepatitis B</i>	<i>VIH (HIV)</i>
<i>¿Qué es?</i>	Una infección bacteriana del área genital.	Una infección parasitaria del área genital.	Una infección bacteriana del área genital.	Una infección viral con más de 100 tipos diferentes, que principalmente afecta el área genital, afuera y adentro.	Una infección viral del área genital y a veces alrededor de la boca.	Una infección causada por microorganismos que se dispersan por todo el cuerpo.	Una infección viral que afecta el hígado.	El virus de inmunodeficiencia humana (VIH), la causa del sida (AIDS).
<i>Cuántos lo adquieren</i>	Como 3 millones de casos nuevos cada año. El 40% ocurre entre jóvenes de 15 a 19 años.	Cinco millones de casos nuevos al año. La más común de las ETS curables, entre mujeres jóvenes sexualmente activas.	Aproximadamente 650.000 casos nuevos al año. Tasas desproporcionadamente altas entre los adolescentes.	Un estimado de 5,5 millones de casos nuevos cada año. Por lo menos 20 millones de personas ya la tienen.	Como 1 millón de casos nuevos cada año. Se estima que ya hay 45 millones de casos.	Como 70.000 casos nuevos al año.	Como 77.000 casos nuevos al año por transmisión sexual. Cerca de 750.000 personas ya están infectadas con Hepatitis B, como resultado de tener relaciones sexuales sin protección.	Se estima que 20.000 estadounidenses se infectan por transmisión sexual cada año y que cerca de 650.000 a 900.000 personas viven con VIH en los Estados Unidos.
<i>Síntomas</i>	Muchos de los hombres y la mayoría de las mujeres que la tienen no presentan síntomas. Otras sufren de sangrado vaginal anormal (no el período), flujo fuera de lo común o dolor al orinar, de una a tres semanas después de tener relaciones con una pareja infectada.	A menudo no se presentan síntomas, especialmente en los hombres. Algunas mujeres notan un flujo vaginal espumoso, amarillorroso, con mal olor y fastidio en el área genital, de 4 días a un mes después de haber estado expuestas al parásito. Los hombres pueden notar una secreción del pene.	La mayoría de las personas infectadas no presentan síntomas. Otros pueden tener una sensación de ardor al orinar, secreción verde o amarillenta en el pene o la vagina, y en las mujeres sangrado vaginal anormal o dolor pélvico. Los síntomas se pueden presentar de 2 a 10 días después de la infección.	Verrugas blandas y que pican en los genitales y alrededor de ellos (vagina, pene, testículos) y del ano, que pueden aparecer de dos semanas a tres meses después de haber estado expuesto. Muchas personas, sin embargo, no presentan síntomas pero pueden ser contagiosas.	Herpes 1 causa ampollas en la boca, que se pueden transmitir a los genitales; Herpes 2 está generalmente en los genitales, pero se puede transmitir a la boca. El brote puede causar protuberancias rojas que se convierten en ampollas los genitales u otros lugares. Durante el primer ataque, también puede producir síntomas como de gripe que aparecen unas dos semanas después de la infección.	En la primera fase, aparece una sola ampolla en los genitales o la boca, unas semanas a 3 meses después de haber estado expuesto y dura de 1 a 5 semanas. A menudo no hay síntomas notables. En la segunda etapa, hasta 10 semanas después de que la primera ampolla ha desaparecido, pueden aparecer una variedad de síntomas: erupciones (en las palmas de las manos o en el área genital).	Muchas personas no presentan ningún síntoma. Otras se pueden sentir cansadas, con dolores, náuseas y vómitos, pérdida del apetito, orina oscura o sensibilidad estomacal, generalmente de uno a 6 meses después de haber estado expuestas. La piel y el blanco de los ojos, se ponen amarillentos, (ictericia); esto puede presentarse más tarde.	Muchas personas con el VIH ni siquiera lo saben porque los síntomas pueden que no aparezcan hasta después de 10 años o más. Otras personas experimentan pérdida de peso sin explicación, síntomas como los de la influenza (flu), diarrea, fatiga, fiebre persistente, sudores nocturnos, dolores de cabeza, trastornos mentales o infecciones vaginales graves o repetidas.
<i>Cómo se contagia</i>	A través de relaciones vaginales, orales, o anales, sin protección.	A través de relaciones vaginales sin protección.	A través de relaciones vaginales, orales, o anales, sin protección.	A través de relaciones vaginales, orales, o anales, sin protección o al tocar o frotar un área infectada (las áreas infectadas no siempre se notan).	Al tocar el área infectada (las áreas infectadas no siempre se notan) o al tener relaciones vaginales, orales o anales sin protección. Advertencia: algunas personas pueden ser contagiosas inclusive cuando no tienen síntomas.	A través de relaciones vaginales, orales o anales sin protección—y también al besar si hay lesión en la boca.	A través de relaciones vaginales, orales o anales sin protección. También al compartir agujas contaminadas o cualquier comportamiento en el cual las membranas mucosas de una persona estén expuestas a la sangre, semen, secreciones vaginales o saliva.	A través de relaciones vaginales, orales o anales sin protección, pero también durante el embarazo o al amamantar y al compartir agujas contaminadas. Durante las relaciones con penetración, el riesgo de contraer el virus es mayor para la pareja receptora, que para quien realiza la penetración.
<i>Tratamiento</i>	Los antibióticos, por vía oral, curan la infección. La pareja debe ser tratada al mismo tiempo para prevenir el paso de la infección del uno al otro y ambos deben abstenerse de tener relaciones hasta que se quite la infección.	Los antibióticos pueden curar la infección. La pareja debe ser tratada al mismo tiempo para prevenir el contagio del uno al otro y ambos deben abstenerse de tener relaciones hasta que se quite la infección.	Antibióticos vía oral. La pareja debe ser tratada al mismo tiempo para prevenir el paso de la infección del uno al otro y ambos deben abstenerse de tener relaciones sin protección, hasta que se quite la infección.	No existe cura. Las verrugas se pueden remover con medicamentos o cirugía, pero inclusive con tratamiento, el virus se queda en el cuerpo y puede causar brotes futuros.	No existe cura. Una droga antiviral puede ayudar con el dolor y la picazón y también reducir la frecuencia de la repetición de brotes.	El tratamiento con antibiótico puede curar la enfermedad si se diagnostica a tiempo, pero los medicamentos no pueden revertir el daño ya causado. La pareja debe ser tratada al mismo tiempo.	La mayoría de los casos se resuelven en 1 a 2 meses sin tratamiento. Algunas personas son contagiosas por el resto de sus vidas. Ahora hay disponible una vacuna en tres dosis.	No hay cura y el sida se considera fatal. Los medicamentos antivirales pueden retardar el progreso de la infección y el comienzo de los síntomas del sida. El tratamiento a tiempo puede hacer una gran diferencia.
<i>Posibles consecuencias</i>	Infertilidad y aumento del riesgo de una infección del VIH. En las mujeres, la clamidia puede causar enfermedad pélvica inflamatoria (PID) y embarazo tubárico (ectópico).	Aumento del riesgo de una infección del VIH y en las mujeres, complicaciones durante el embarazo. También es común que esta infección se repita una y otra vez.	Esterilidad y aumento del riesgo de una infección del VIH. En las mujeres, la infección se puede dispersar al útero y las trompas de Falopio, causando PID y embarazo tubárico (ectópico).	Los estudios recientes han encontrado que el PVH está presente en la mayoría de los casos de cáncer cervical y de hecho muchos tipos de PVH se han relacionado con este cáncer.	Las ampollas que se repiten (el virus vive en las raíces de los nervios y reaparece una y otra vez), aumentan el riesgo del VIH. El contagio de herpes de la madre a los recién nacidos es raro. Sin embargo, un bebé que contrae herpes puede enfermarse, así que se aconsejan algunas precauciones.	Aumento del riesgo de contraer la infección del VIH. Si la sífilis no se trata, los síntomas desaparecen, pero se queda en el cuerpo y puede progresar hasta la tercera fase, donde puede dañar seriamente el cerebro, el corazón y el sistema nervioso y causar la muerte. La sífilis en las mujeres puede perjudicar seriamente el desarrollo del feto durante el embarazo.	Inflamación crónica y persistente del hígado y más tarde cirrosis o cáncer del hígado. Si estás embarazada, tu bebé debe ser inmunizado al nacer.	Es la más mortal de todas las ETS y puede debilitar la capacidad del cuerpo de luchar contra las enfermedades, haciendo que la persona sea vulnerable a ciertos tipos de cáncer e infecciones como la neumonía.

¡Entérate!



¡Entérate!