

## Programa de Prevención & Planificación Familiar

En el Programa de Prevención y Planificación Familiar atendemos a toda la población en general a costos bajos.

Ofrecemos los siguientes servicios:

- Evaluación Médica
- Orientación y Educación
- Vasectomía
- Pruebas de cernimientos;
  - Examen físico completo
  - VIH
  - VDRL
  - Gonorrea
  - Clamidia
  - Prueba del Pap
  - Otros
- Prevención de embarazos
  - Condones
  - Métodos orales
  - Parchos
  - Inyecciones de Depo-provera
  - Anillo Vaginal (Nuva Ring)
  - Otros

Aceptamos la mayoría de los planes médicos, pacientes de Reforma de otro centro, pacientes sin plan médico y personas de cualquier pueblo de la isla.

Si estás activ@ sexualmente la  
prevención es la solución

“Sé responsable con  
tu salud reproductiva”



PO Box 1277 Gurabo, P.R. 00778

Gurabo (787)737-2311

San Lorenzo (787)715-3620

Aguas Buenas (787)316-0008

Trujillo Alto (787)748-0450

Preparado por Personal de Educación en Salud  
Mayo 2014



## PROGRAMA DE PREVENCION & PLANIFICACION FAMILIAR



### HORARIOS

**NeoMed Center Gurabo**  
Martes 1:00 p.m. – 5:00 p.m.

**NeoMed Center San Lorenzo**  
Miércoles 8:00 a.m. – 12:00 p.m.

**NeoMed Center Trujillo Alto**  
Jueves 1:00 p.m. – 3:00 p.m.

## Sexualidad Responsable

Escuchamos acerca del sexo y la sexualidad casi todos los días; no obstante, gran parte de lo que escuchamos es inexacto y confuso. Una comprensión básica del sexo y la sexualidad puede ayudarnos a distinguir entre mito y realidad y permitir que todos disfrutemos más en nuestras vidas.

Todos somos seres sexuales. Lo somos desde el día en que nacemos y hasta que morimos. Nuestra sexualidad influye en nuestra personalidad y en la forma en que nos expresamos como seres sexuales.

Nuestra sexualidad incluye:

- Nuestro cuerpo, incluida nuestra anatomía sexual y reproductiva.
- Nuestro sexo biológico: masculino, femenino o intersexual.
- Nuestro género : niña, niño, mujer, hombre o transgénero.
- Nuestra identidad de género : sensación de comodidad y sentimientos sobre nuestro género
- Nuestra orientación sexuales: heterosexual, homosexual o bisexual
- Nuestros impulsos sexuales
- Nuestra identidad sexual: cómo nos sentimos con respecto a nuestro sexo, género y orientación sexual

## Decisiones Sexuales Saludables

Antes de decidir tener una relación sexual, habla con tu pareja acerca de:

- Su historia sexual, incluyendo si él o ella ha sido expuesto a infecciones de transmisión sexual (ITS).
- Habla sobre si tú o tu pareja han estado o se verán involucrados sexualmente con otras parejas.
- Habla sobre los métodos que utilizarán para prevenir embarazos no deseados e Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) y que harán si fallan.

## Métodos Anticonceptivos

La elección de un método anticonceptivo es una decisión donde se debe considerar:

- El estado de salud de la persona.
- La edad.
- La frecuencia de relaciones sexuales.
- El apoyo de la pareja.
- El uso de métodos anticonceptivos en el pasado.

Los métodos anticonceptivos se clasifican en:

### 1. **Naturales**

- **Abstinencia**- consiste en no tener contacto sexual íntimo / relaciones sexuales. **100% Efectivo**
- **Ritmo / calendario / ovulación / temperatura basal**- Consiste en observar el ciclo menstrual femenino para identificar el momento de la fertilidad. **75% Efectivo**

### 2. **De Barrera**

- **Espumas y Supositorios**- Sustancias químicas que se introducen en la vagina para matar los espermatozoides evitando el paso al útero. **94% Efectivo**
- **Condón Masculino**- Es un método relativamente económico. Pueden comprarse en farmacias o supermercados sin necesidad de receta médica. Protegen contra los embarazos y las ITS. **98% Efectivo**
- **Condón Femenino**- Le da la opción a la mujer de decidir usar protección. Puede colocarse ocho horas antes de tener relaciones sexuales. **95% Efectivo**

### 3. **Hormonales 99% efectivo**

- **Pastillas anticonceptivas** – debe tomar regularmente píldoras que liberan ciertas hormonas. La píldora puede ayudar a regular el ciclo menstrual.
- **Inyección depo provera** – se recibe una inyección que contiene hormonas, una cada 3 meses. No se requiere preparación antes de tener relaciones sexuales. Puede ser utilizado por madres lactantes.
- **Parchos anticonceptivos** – un parcho libera hormonas en el cuerpo de una mujer. Se reemplaza una vez a la semana por 3 semanas de cada 4 semanas.
- **Anillo vaginal** – Se coloca un anillo flexible en la vagina, donde emite hormonas. El anillo es fácil de insertar y puede permanecer puesto 3 semanas.
- **Dispositivo intrauterino**- Es colocado en el útero por un profesional de la salud. Algunos pueden dejarse puesto hasta 10 años.

### 4. **Permanentes**

- **Mujeres** - corta y/o ata las trompas de Falopio de la mujer impidiendo la fertilización del ovulo por los espermatozoides. **99% Efectivo.**
- **Hombres** - La vasectomía corta los conductos deferentes impidiendo que los espermatozoides logren fertilizar el ovulo. **99% Efectivo**

### 5. **Anticonceptivos de Emergencia**- Se utiliza cuando ocurre una relación sexual no prevista y sin protección o si se desea evitar el embarazo.

- Rotura del condón
- Violación
- Cuando otros anticonceptivos han fallado
- No se debe usar como un anticonceptivo habitual.