

Los derechos humanos de las mujeres incluyen el derecho a tener control y a decidir libre y responsablemente sobre su sexualidad, incluida su salud sexual y reproductiva, libre de presiones, discriminación y violencia.

EL PRESERVATIVO ES EL ÚNICO MÉTODO ANTICONCEPTIVO QUE PREVIENE LAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (incluido el VIH/Sida), además de evitar los embarazos no deseados.

Las mujeres en edad fértil pueden utilizar cualquier método anticonceptivo. La edad por sí sola no es una razón médica para negar su utilización.

EL SEXO SEGURO ES RESPONSABILIDAD DE LAS MUJERES Y DE LOS HOMBRES. Los hombres también deben involucrarse en la anticoncepción y en la evitación de conductas de riesgo.

LA ANTICONCEPCIÓN DE URGENCIA ES UN RECURSO DE "RESERVA" cuando no se usa o falla el método anticonceptivo habitual y existe riesgo de embarazo. Es gratuita en cualquier centro del Sistema Sanitario Público de Andalucía. En las farmacias se dispensa sin receta médica.

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS



Salud Sexual y Reproductiva



CONSEJERÍA DE SALUD

Más información en:

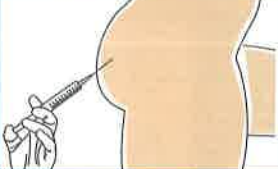
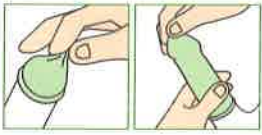
- Teléfono gratuito de Salud Sexual y Reproductiva: 900 850 100
- Los Centros de Salud.
- Teléfono Salud Responde: 902 50 50 60
- (con sistema de teletraducción)
- e-mail: saludresponde@juntadeandalucia.es
- Además de información, en este teléfono puedes pedir cita y conocer cuál es el punto de atención más cercano.
- Puntos "Forma Joven" de los centros educativos.
- Teléfono de Información Sexual para Jóvenes: 901 40 69 69

Sitios Web:

- Consejería de Salud: <http://www.juntadeandalucia.es/salud/saludsexualyreproductiva>
- Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) <http://www.juntadeandalucia.es/iaj/informacionsexual/>
- Web Forma Joven: www.formajoven.org
- Ministerio de Sanidad y Política Social: www.yopongocondon.com

No olvides apuntar tu cita de Salud Sexual y Reproductiva:

	MÉTODO	¿CÓMO?	¿CUÁNDO?	¿QUIÉN?	IMPORTANTE
HORMONAL	Píldora 		Toma a diario , misma hora		Tomarla diariamente durante 21 días o durante 28 días según el tipo y composición de la píldora.
	Anillo vaginal 		Cada 21 días		Se introduce como un tampón y se deja durante 21 días. Pasado este tiempo, se retira, se descansa durante 7 días y se inserta otro.
	Parche 		Semanalmente		Se pega en la piel en una zona sin cremas. En cualquier localización excepto mamas. Se cambia el parche semanalmente durante 3 semanas y a la 4ª se descansa.
	Inyectable 		Cada 3 meses		Se administra una inyección cada tres meses, que puede ponerse con dos semanas de adelanto o demora.
	Implante subcutáneo 		3 a 5 años		Se inserta debajo de la piel del brazo. Son eficaces de 3 a 5 años.
DIU	DIU 		5 a 10 años		Existen 2 tipos, de cobre y hormonal. Son eficaces de 5 a 10 años, según los modelos y la edad de la mujer.
BARRERA	Diafragma 				Hay diferentes tallas. Se utiliza con crema espermicida. Se lava, se seca y guarda. Puede durar 2-3 años.
	Preservativo femenino 		Colocarlos antes de la relación sexual		Tiene 2 anillos, uno interior que sirve para colocarlo dentro de la vagina, y otro exterior que permanece plano y cubre los labios durante el coito. Un solo uso. Además protege de las infecciones de transmisión sexual.
	Preservativo masculino 				Colocarlos con el pene erecto. Un solo uso. Además protege de las infecciones de transmisión sexual.
ESTERILIZACIÓN VOLUNTARIA (DEFINITIVOS)	Ligadura de trompas		En quirófano		Con anestesia general.
	Método Essure		En consulta		Sin anestesia. Efectivo a los 2-3 meses. Cierre de trompas por vía vaginal.
	Vasectomía		En quirófano		Con anestesia local. Efectivo a los 2-3 meses.

	METHOD	HOW?	WHEN?	WHO?	IMPORTANT
HORMONAL	Pill 		Daily at same time		Take it daily for 21 or 28 days according to the type and composition of pill
	Vaginal ring 		Every 21 days		Inserted like a tampon and left for 21 days. After this it is removed, and another one can be inserted after a 7 day break.
	Patch 		Weekly		Apply the patch to an area of dry clean skin. Can be placed anywhere except breasts. Patch is changed weekly over 3 weeks, week 4 is a 'patch-free' week.
	Injection 		Every 3 months		An injection is given every 3 weeks, can be given up to 2 weeks early or late.
	Implant 		Every 3 to 5 years		Inserted under the skin of the arm, Effective for 3 to 5 years.
IUD	IUD (Coil) 		Every 5 to 10 years		There are 2 types – copper and hormonal. Effective for 5 to 10 years depending on type used and woman's age.
BARRIER	Diaphragm 				There are different sizes. Used with spermicidal cream. Is washed, dried and kept. Can last for 2 to 3 years.
	Female condom 		Put in place before sexual contact		Has two rings, an inner one for placing it in the vagina, and an outer one which stays flat and covers labia during sex. Single use. Also protects against sexually transmitted infections.
	Male condom 				Put on erect penis. Single use. Also protects against sexually transmitted infections.
VOLUNTARY STERILISATION (IRREVERSIBLE)	Tubal ligation		Surgical procedure		General anaesthetic.
	Essure method		At doctor's surgery		No anaesthetic. Effective after 2 to 3 months. Closure of fallopian tubes through the vagina.
	Vasectomy		Surgical procedure		Local anaesthetic. Effective after 2 to 3 months.

For more information:

- Call the Sexual and Reproductive Health free phone line: **900 850 100**
- Drop in to Health Centres.
- Call the Salud Responde Health line: **902 50 50 60** (has a telephone translation system)
Email: saludresponde@juntadeandalucia.es

In addition to information, on this health line you can make an appointment and find out where your closest attending health centre is.

- "Forma Joven" spots in schools.
- Sexual Information Line for Young People: **901 40 69 69**

Web sites:

- Andalusian Health Department:
<http://www.juntadeandalucia.es/salud/saludsexualyreproductiva>
- Andalusian Institute for Youth:
<http://www.juntadeandalucia.es/iaj/informacionsexual/>
- Forma Joven Web Site:
www.formajoven.org
- Spanish Ministry of Health and Social Policy:
www.yopongocondon.com

Don't forget to write down your Sexual and Reproductive Health appointment:

CONSEJERÍA DE SALUD

Sexual and reproductive health

CONTRACEPTIVE METHODS



Sexual and reproductive rights

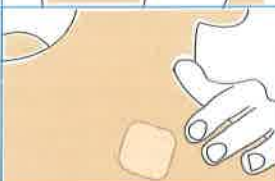
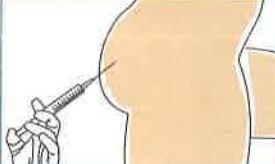
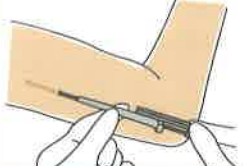
A woman's human rights include the right to have control, to be free and responsible to decide on her own sexuality and her sexual and reproductive health without pressure, discrimination or violence.

Women of a fertile age can use any type of contraceptive method. Age alone is not medical reason to deny its use.

SAFE SEX IS THE RESPONSIBILITY OF BOTH WOMEN AND MEN. Men must also get involved in the issue of contraception and avoid taking risks.

EMERGENCY CONTRACEPTION IS A "BACK-UP" OPTION when the usual contraceptive method is not used or fails to work and there is a risk of pregnancy. It is provided free of charge at any Sistema Sanitario Público de Andalucía centre. It is available from chemists without a prescription.

THE CONDOM IS THE ONLY CONTRACEPTIVE METHOD TO PREVENT SEXUALLY TRANSMITTED INFECTIONS (including HIV/Aids), as well as avoiding unwanted pregnancies.

METODE HORMONALE	METODA	CUM?	CÂND?	CINE?	IMPORTANT
	Pilula 		Se ia în fiecare zi , la aceeași ora		Se ia în fiecare zi, timp de 21 de zile sau 28 de zile, depinde de compoziția pilulei.
	Inelul vaginal 		La 21 de zile		Se introduce ca un tampon și se lasă 21 de zile. După această perioadă, se scoate și se așteaptă 7 zile. După 7 zile puteți introduce altul.
	Plasturele 		Săptămânal		Se lipește pe piele, pe o zonă fără cremă, în orice loc, cu excepția sânilor. Plasturele se schimbă săptămânal, timp de 3 săptămâni. A 4-a săptămână se face o pauză.
	Injectia 		La 3 luni		Se administrează o injecție la fiecare 3 luni. Se poate face cu 2 săptămâni înainte sau după.
	Implantul subcutanat 		De la 3 până la 5 ani		Se introduce sub pielea brațului. Este eficient timp de 3 până la 5 ani.
DIU	DIU 		De la 5 până la 10 ani		Există 2 tipuri: de cupru și hormonal. Este eficient între 5 și 10 ani, depinde de model și de vârsta femeii.
	Diafragma 				Sunt de diverse mărimi. Se utilizează cu cremă spermicidă. Se spală, se usucă și se păstrează. Poate dura 2-3 ani.
DE BARIERĂ	Prezervativul feminin 		A se pune înainte de relația sexuală		Are 2 inele, unul interior, care folosește pentru a-l poziționa în vagin, și altul exterior, care rămâne plan și acoperă labiile în timpul actului sexual. E de unică folosință. Protejează împotriva infecțiilor cu transmitere pe cale sexuală.
	Prezervativul masculin 				Se pune pe penisul în erecție. E de unică folosință. Protejează împotriva infecțiilor cu transmitere pe cale sexuală.
STERILIZAREA VOLUNTARĂ (DEFINITIVĂ)	Ligatura trompelor uterine 		Chirurgical		Cu anestezie generală.
	Metoda Essure 		La consultație		Fără anestezie. Este eficientă după 2-3 luni. Se închid trompele pe cale vaginală.
	Vasectomia 		Chirurgical		Cu anestezie locală. Este eficientă după 2-3 luni.

Drepturile femeilor din cadrul drepturilor omului includ dreptul acestora de a avea control și de a decide liber și responsabil asupra sexualității, inclusiv aici sănătatea sexuală și reproductivă, fără presiuni, discriminări și violență.

PREZERVATIVUL ESTE UNICA METODĂ CONTRACEPTIVĂ CARE PREVIN BOLILE CU TRANSMITERE PE CALE SEXUALĂ (inclusiv HIV/SIDA), în plus față de evitarea sarcinilor nedorite.

Femeile la vârsta fertilă pot utiliza orice metodă contraceptivă. Vârsta în sine nu e un motiv medical pentru a refuza utilizarea acestor metode.

SEXUL PROTEJAT ESTE RESPONSABILITATEA FEMEILOR, DAR ȘI A BĂRBAȚILOR. Și bărbații trebuie să se implice în metodele contraceptive și în evitarea riscurilor.

METODA CONTRACEPTIVĂ DE URGENȚĂ ESTE O SOLUȚIE DE „REZERVĂ”, când nu se folosește metoda contraceptivă obișnuită și există riscul de a rămâne însărcinată. Este gratuită în toate centrele Sistemului de Sănătate Publică din Andaluzia. În farmacii, se eliberează fără rețetă.

METODELE CONTRACEPTIVE



CONSEJERÍA DE SALUD

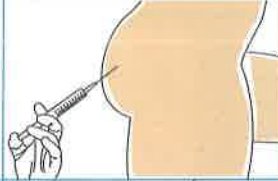
Sănătatea sexuală și reproductivă

Mai multe informații la:

- Telefonul gratuit pentru sănătate sexuală și reproductivă: 900 850 100
- În Centros de Salud (Centrele de Sănătate):
— Telefonul Salud Responde (Sănătatea Răspunde): 902 50 50 60
(cu sistem de teletraducere)
- e-mail: saludresponde@juntadeandalucia.es
- La acest telefon puteți:** să cereți informații, să cereți programare și să aflați care e centrul de asistență medicală cel mai apropiat.
- Punctele „Forma Joven” din centrele de educație.
- Telefonul de informare sexuală pentru tineri: 901 40 69 69

Pagini de internet:

- Consejería de Salud (Consiliul Sănătății):
<http://www.juntadeandalucia.es/salud/saludsexualyreproductiva>
- Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) – Institutul Andaluz pentru Tineret: <http://www.juntadeandalucia.es/iaj/informacionsexual/>
- Pagina Web Forma Joven: www.formajoven.org
- Ministerio de Sanidad y Política Social (Ministerul Sănătății și Politicilor Sociale): www.yopongocandon.com
- Nu uita să-ți notezi programarea la centrul de Sănătate Sexuală și Reproductivă:

	MOYEN	COMMENT ?	QUAND ?	QUI ?	IMPORTANT
HORMONAL	Pilule 		Prise tous les jours , à heure fixe		La prendre tous les jours pendant 21 jours ou pendant 28 jours en fonction du type et de la composition de la pilule.
	Anneau vaginal 		Tous les 21 jours		On le met comme un tampon et on le laisse pendant 21 jours. Puis on le retire, et après 7 jours, on en remet un nouveau.
	Patch 		Chaque semaine		On le colle sur la peau sur une partie propre, sans crème. Il peut être collé partout sauf sur les seins. On le change toutes les semaines pendant 3 semaines, puis la 4 ^e on n'en met pas.
	Injection 		Tous les 3 mois		On administre une piqûre tous les 3 mois, qui peut être effectuée avec deux semaines d'avance ou de retard.
	Implant sous-cutané 		Tous les 3 ou 5 ans		On l'insère sous la peau du bras. Il est efficace pendant 3 à 5 ans.
DIU	DIU (stérilet) 		5 à 10 ans		Il en existe deux types, un en cuivre et un hormonal. Ils sont efficaces pendant 5 à 10 ans en fonction du modèle et de l'âge de la femme.
BARRIÈRE	Diaphragme 				Il en existe différentes tailles. Il s'utilise avec une crème spermicide. On peut le laver, le sécher et le garder. Il peut durer 2 à 3 ans.
	Préservatif féminin 		Le mettre avant le rapport sexuel		Il a 2 anneaux, l'un intérieur qui sert à le placer dans le vagin, et un autre extérieur qui reste à plat et recouvre les lèvres pendant le coït. Usage unique. Il protège aussi des infections sexuellement transmissibles.
	Préservatif masculin 				Il faut le mettre sur le pénis en érection. Usage unique. Il protège aussi des infections sexuellement transmissibles.
STÉRILISATION VOLONTAIRE (DÉFINITIVE)	Ligature des trompes		À l'hôpital		Sous anesthésie générale.
	Méthode Essure		En consultation		Sans anesthésie. Efficace au bout de 2-3 mois. Obstruction des trompes par voie vaginale.
	Vasectomie		À l'hôpital		Sous anesthésie générale. Efficace au bout de 2-3 mois.

Parmi les droits humains des femmes se trouve celui de contrôler et de décider librement et de manière responsable de sa sexualité, y compris de sa santé en matière de sexualité et de procréation libre de pressions, de discrimination et de violence.

LE PRÉSERVATIF EST LE SEUL MOYEN DE CONTRACEPTION QUI PROTÈGE DES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (y compris le VIH / Sida), en plus d'éviter une grossesse non désirée.

Les femmes en âge de procréer peuvent utiliser n'importe quel moyen de contraception. L'âge n'est pas en lui-même une raison médicale pour refuser leur utilisation.

LES HOMMES ET LES FEMMES SONT RESPONSABLES D'AVOIR DES RELATIONS SEXUELLES SÛRES. Les hommes aussi doivent être impliqués dans la contraception et éviter les comportements à risques.

LA CONTRACEPTION D'URGENCE EST UN RECOURS EXCEPTIONNEL, lorsqu'aucun moyen de contraception n'a été utilisé ou que la méthode habituelle n'a pas fonctionné et qu'il existe un risque de grossesse. Elle est gratuite dans tous les centres du Système de Santé Publique d'Andalousie. Les pharmacies délivrent ce médicament sans ordonnance.

MOYENS DE CONTRACEPTION



CONSEJERÍA DE SALUD

Santé en matière de sexualité et de procréation

Pour plus d'information :

- Téléphone gratuit de Santé en matière de sexualité et de procréation : 900 850 100
- Centres de santé.
- Téléphone « Salud Responde » : 902 50 50 60 (avec système de télé-traduction)
- Courrier électronique : saludresponde@juntadeandalucia.es
- En plus des informations, à ce numéro, tu peux demander un rendez-vous et savoir quel est le point d'accueil le plus proche.**
- Points « Formad Joven » des centres éducatifs.
- Téléphone d'informations sexuelles pour les jeunes : 901 40 69 69

Sites Internet :

- Ministère andalou de la santé : <http://www.juntadeandalucia.es/salud/saludsexualreproductiva>
- Instituto Andaluz de la Juventud (IAJ) : <http://www.juntadeandalucia.es/iaj/informacionsexual/>
- Site Formad Joven : www.formajoven.org
- Ministère de la santé et de la politique sociale : www.yopongocondon.com
- N'oublie pas de noter ton rendez-vous de Santé en matière de sexualité et de procréation :