Promoviendo la salud sexual y reproductiva en nuestras comunidades

Sandra Abarca, MS

Entrenadora Principal Bilingüe

She, Her, Ella

Sylvia Castillo

Directora de Relaciones de Gobierno

She, Her, Ella

essential access health

Visión y Compromiso
Octubre 2, 2021

Essential Access Health

MISIÓN: Promover el acceso a servicios de la salud sexual y reproductiva para todos

essential access health

Acuerdos comunitarios virtuales

- Respete a los demás
- Participen en la conversación y actividades
- Mantengan una mente abierta
- Haga preguntas
- ¡Diviértase!

essential access health

Agenda

- Bienvenida e introducción
- Derechos reproductivos
- Como preguntar sobre las necesidades reproductivas
- Como sucede un embarazo
- Como funcionan los métodos anticonceptivos para prevenir un embarazo
- Métodos Anticonceptivos
- Métodos Anticonceptivos de Emergencia

essential access health

Objetivos: Al final de esta capacitación, usted podrá…

1. Enseñar a otras personas sobre los derechos reproductivos
2. Hacer preguntas para averiguar las necesidades reproductivas de una persona
3. Proveer un resumen rápido sobre los métodos anticonceptivos y de emergencia disponibles

essential access health

La salud sexual y reproductiva

essential access health

La salud reproductiva

¿Que incluye?

essential access health

La salud reproductiva y sexual incluye…

- Planificación familiar + anticonceptivos
- Servicios de aborto
- Servicios de maternidad y prenatal
- Infecciones de transmisión sexual (ITS)
- Exámenes de detección de cáncer de la mama + cuello uterino/cérvix
- Servicios médicos confidenciales
- Educación sexual
- Servicios de salud económicos o bajo costo
- Información precisa y sin coerción

essential access health

Justicia reproductiva

"El derecho humano a mantener la autonomía corporal personal, tener hijos, no tener hijos, y criar a los hijos que tenemos en comunidades seguras y sostenibles"

El racismo causa y contribuye a la injusticia:

- Coerción reproductiva: esterilizaciones forzosas
- Ofrecer solo ciertos tipos de anticonceptivos a personas de color
- Leyes que impiden el acceso a los servicios de aborto y anticonceptivos
- Comunidades con poco acceso a servicios médicos
- Servicios médicos de alto costo

essential access health

Servicios de Planificación Familiar

Conoce tus derechos

essential access health

Pregunta (Poll)

¿Verdadero o falso?

Se necesita permiso de un esposo/a para obtener anticonceptivos

essential access health

Derechos de servicios anticonceptivos

En California, todos tienen derecho de obtener anticonceptivos

- ✓ A cualquier edad
- ✓ Sin permiso de nadie
- ✓ Con confidencialidad

essential access health

Pregunta (Poll)

¿Verdadero o falso?

Se necesita permiso de un esposo/a para obtener un aborto

essential access health

Derechos para obtener servicios de aborto

Las personas tienen derecho de obtener servicios de aborto en CA

- ✓A cualquier edad
- ✓Sin permiso de nadie
- ✓Con confidencialidad

1 de cada 4 mujeres estadounidenses tendrá un aborto antes de los 45 años

essential access health

Pregunta (Poll)

¿Verdadero o falso?

Los/Las jovenes necesitan permiso de una madre o un padre para obtener servicios de salud sexual y reproductiva

essential access health

Jóvenes menor de 18 años pueden obtener:

- Condones
- Anticonceptivos
- Plan B – anticonceptivo de emergencia
- Prueba de embarazo
- Servicios pre-natal y de embarazo
- Servicios de aborto
- Vacuna de VPH
- Servicios de infecciones de transmisión sexual: después de 12 años

Sin permiso de padres/madres

Doctor no puede avisar a los padres/madres

essential access health

Medi-Cal cubre servicios de salud reproductiva

Medi-Cal cubre todo los servicios médicos GRATIS, incluyendo:

- Métodos anticonceptivos
- Servicios de aborto
- Vacuna de VPH
- Exámenes y tratamiento de ITS
- Examen clínico de la mama y mamograma
- Examen Papanicolaou
- Servicios de maternidad y prenatal

essential access health

¿No tienes cobertura medica?

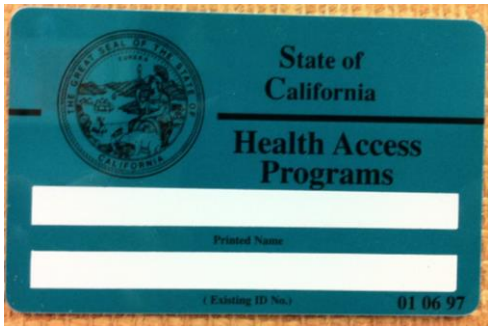
Programa de **Family PACT** en CA cubre servicios GRATIS:

- Servicios de planificación familiar, anticonceptivos
- Exámenes y tratamiento de ITS e infecciones
- Examen clínico de mama y Papanicolaou

Estatus migratorio no importa*

Inscríbase en:

- Planned Parenthood
- Clínicas comunitarias



essential access health

Prevención de Cáncer

Personas que no tienen ningún tipo de seguro medico pueden calificar para:

- **Every Woman Counts**
  - Cubre examen de la mama y Papanicolaou
- **Breast + Cervical Cancer Treatment Program**
  - Cubre tratamiento

essential access health

Técnicas para hablar sobre las necesidades y metas reproductivas

essential access health

¿Cuál debería ser el enfoque de las conversaciones los deseos reproductivos de las personas?

- Les ayuda a las/los clientes a clarificar lo que quieren en sus vidas sobre si:
  - Quieren tener hijos/hijas
  - Cuando les quieren tener
  - Cuantos quieren tener

Intensiones, deseos y metas reproductivas

Aclara la motivación y el grado de aceptabilidad con respecto al embarazo

... para que podamos ofrecer servicios apropiados

+/- Cuidado antes de la concepción

+/- Anticonceptivos

Servicios de infertilidad o adopción

essential access health

Preguntas de PATH

1. ¿Usted piensa que le gustaría tener (mas) hijos/hijas en algún momento?

2. ¿Cuando cree que esto podría ser?

3. ¿Que tan importante es para usted prevenir un embarazo (hasta ese entonces)?

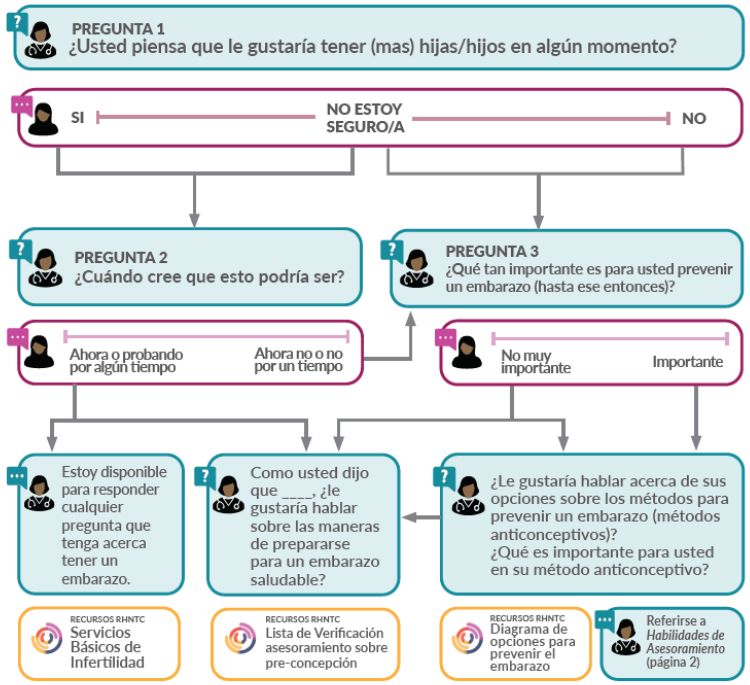
essential access health

Preguntas de PATH

Flujograma, Sobre Objetivos de Reproducción, para el Asesoramiento Enfocado en las/los Pacientes

RHNTC
REPRODUCTIVE HEALTH NATIONAL TRAINING CENTER

Las preguntas PATH son una evaluación, enfocada en los pacientes, acerca de la Paternidad/Maternidad/Actitudes sobre el embarazo, Momento oportuno para tener un embarazo, y qué tan importante es la prevención del embarazo (PATH por sus siglas en inglés). PATH puede ser usada con pacientes de cualquier género, orientación sexual, o edad. PATH está diseñada para facilitar el escuchar y las conversaciones enfocadas en los pacientes, sobre el cuidado antes del embarazo, anticonceptivos, y fertilidad, según sea apropiado.



REFERENCIAS

- Callegari, L. S., Aiken, A. R., Dehlendorf, C., Cason, P., & Borrero, S. (2017). Addressing potential pitfalls of reproductive life planning with patient-centered counseling. *Am J Obstet Gynecol*, 216(2), 129-134.
- Hatcher, R.A., Nelson, A.L., Trussell, J., Cwiak C., Cason, P., Policar, M. S., Edelman, A., Aiken, A. R. A. , Marrazzo, J., Kowal, D. (2018). *Contraceptive technology*. 21st ed. New York, NY: Ayer Company Publishers, Inc.
- Geist C, Aiken AR, Sanders JN, Everett BG, Myers K, Cason P, Simmons RG, Turok DK. (2019). Beyond intent: exploring the association of contraceptive choice with questions about Pregnancy Attitudes, Timing and How important is pregnancy prevention (PATH) questions. *Contraception*. 99(1):22-26.

Esta publicación fue apoyada por la Oficina de Asuntos de Población (OPA, por sus siglas en inglés) (subvenciones FPTPA006030, TPSAH000006) y la Oficina para la Salud de la Mujer (OWH, por sus siglas en inglés) (subvención ASTWH2000-90-01-00). Las opiniones expresadas no reflejan necesariamente las políticas oficiales del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y el hecho de mencionar nombres comerciales, prácticas comerciales, u organizaciones no implica el respaldo por parte del Gobierno de los Estados Unidos.

essential access health

Preguntas de PATH

Preguntas Eficientes Sobre Objetivos de Reproducción, para el Asesoramiento Enfocado en las/los Pacientes

Preguntar acerca de la Paternidad/Maternidad/Actitudes sobre el embarazo, cuando sería el momento oportuno para tener un embarazo y qué tan importante es la prevención del embarazo (PATH por sus siglas en inglés) es un enfoque eficiente para invitar a las/los pacientes a una conversación para ayudarles a clarificar sus objetivos y necesidades reproductivas.

CLARIFIQUE LOS OBJETIVOS Y NECESIDADES REPRODUCTIVAS DE SUS PACIENTES, PREGUNTELES:

"¿Usted piensa que le gustaría tener (mas) hijas/hijos en algún momento?"

"¿Cuándo cree que esto podría ser?"

"¿Qué tan importante es para usted prevenir el embarazo (hasta ese entonces)?"

SI SU A SU PACIENTE LE GUSTARÍA PREVENIR EL EMBARAZO, PREGUNTELE:

"¿Tiene una idea de qué es importante para usted en su método para prevenir el embarazo (método anticonceptivo)?"

"Algunos métodos para prevenir un embarazo (métodos anticonceptivos) _____. ¿Qué tan importante es eso para usted?"

"Además de prevenir el embarazo, hay métodos anticonceptivos que _____. ¿Le gustaría conocer más sobre ellos?"

"Le escucho decir que le gustaría usar un método que es_____. ¿Que otra cosa es importante para usted?"

Aprenda más sobre PATH en **envisionsrh.com**
Encuentre más recursos en **FPNTC.org**

FPNTC
FAMILY PLANNING NATIONAL TRAINING CENTER

Preguntas Eficientes Sobre Objetivos de Reproducción, para el Asesoramiento Enfocado en las/los Pacientes *(cont.)*

PREGUNTAS PARA TODOS SUS PACIENTES...

"Dado que usted ha dicho_____, ¿le gustaría hablar sobre maneras de prepararse para un embarazo saludable?"

"¿Qué preguntas tiene sobre _____?"

"Hemos cubierto mucha información. ¿Qué información necesitamos repasar?"

PRUEBE ESTAS TÉCNICAS DE FACILITACIÓN...

Comience con un "SI" (acuerdo, empatía o validación) antes de ofrecer clarificaciones:

"Si, eso es absolutamente correcto, y…"

"UAU! creo que la mayoría encontraría eso muy difícil de tratar, Y..."

"Si, veo claramente como usted piensa de esa forma, Y..."

Descubra conceptos erróneos con:

"Muchos de mis pacientes dicen _____. ¿Es algo en lo que usted piensa?"

Ofrezca preguntas adicionales luego de dar alguna información relevante:

"¿Cómo sería eso para usted?"

"¿Le ha pasado eso alguna vez antes?"

"¿Cómo piensa que lo va a tratar?"

Aprenda más sobre PATH en **envisionsrh.com**
Encuentre más recursos en **FPNTC.org**

FPNTC
FAMILY PLANNING NATIONAL TRAINING CENTER

essential access health

Practica en Pares:
Preguntas de PATH

1. ¿Usted piensa que le gustaría tener (mas) hijos/hijas en algún momento?

2. ¿Cuando cree que esto podría ser?

3. ¿Que tan importante es para usted prevenir un embarazo (hasta ese entonces)?

essential access health

Técnica para hablar sobre que se desea de un método anticonceptivo

essential access health

Preguntar - Reflexionar - Sobresaltar

Pregunte que quiere la persona de su método

"¿Qué es más importante para usted en un método anticonceptivo"

"¿Qué está buscando en su método?"

Reflexione sobre lo que dice la persona

"Escuché que quiere un método súper fácil."

Sobresalte los métodos que se ajustan a los deseos de la persona

"Déjeme enseñarle los métodos que son fáciles de usar."

"Este es uno que es realmente fácil de usar."

essential access health

Preguntar

"¿Que esta buscando en su método?"

Ejemplos de Respuestas:

- Trabaja muy bien
- Fácil de usar
- No cambia mi periodo
- Hace que no tenga periodo/lo hace menos doloroso
- Ayuda mi acné
- Privado/fácil de esconder/nadie sabe que lo uso
- Fácil de parar/Yo tengo control sobre su uso

¿Alguna de estas es cierto para usted?

essential access health

Reflexionar

“Escuche que quiere algo que …”

essential access health

Sobresaltar

Antes del Resumen de Métodos Anticonceptivos

- Si desea un método privado para que nadie sepa que está usando un método anticonceptivo, estos métodos son todos muy privados ...“
- A medida que repaso todos los métodos, destacaré los métodos que se ajustan a lo que desea".

Durante del Resumen de Métodos Anticonceptivos

- "La inyección de depo también es privada porque no hay nada que llevar a casa".
- "Una vez que se coloca el implante o el DIU, nadie puede verlo".

essential access health

Practica en Pares:
Preguntar - Reflexionar - Sobresaltar

Pregunte que quiere la persona de su método

"¿Qué está buscando en su método?"

Reflexione sobre lo que dice la persona

"Escuché que quiere un método súper fácil."

Sobresalte los métodos que se ajustan a los deseos de la persona

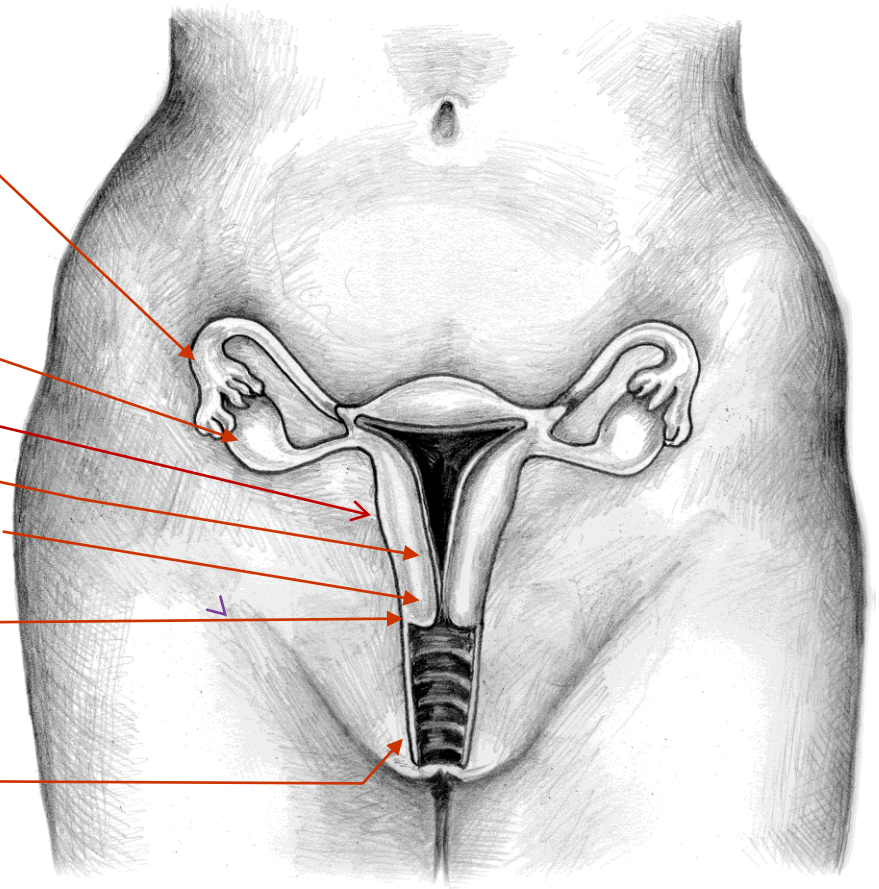
"Algunos métodos que se fijan a lo que quiere son …"

essential access health

Como sucede un embarazo

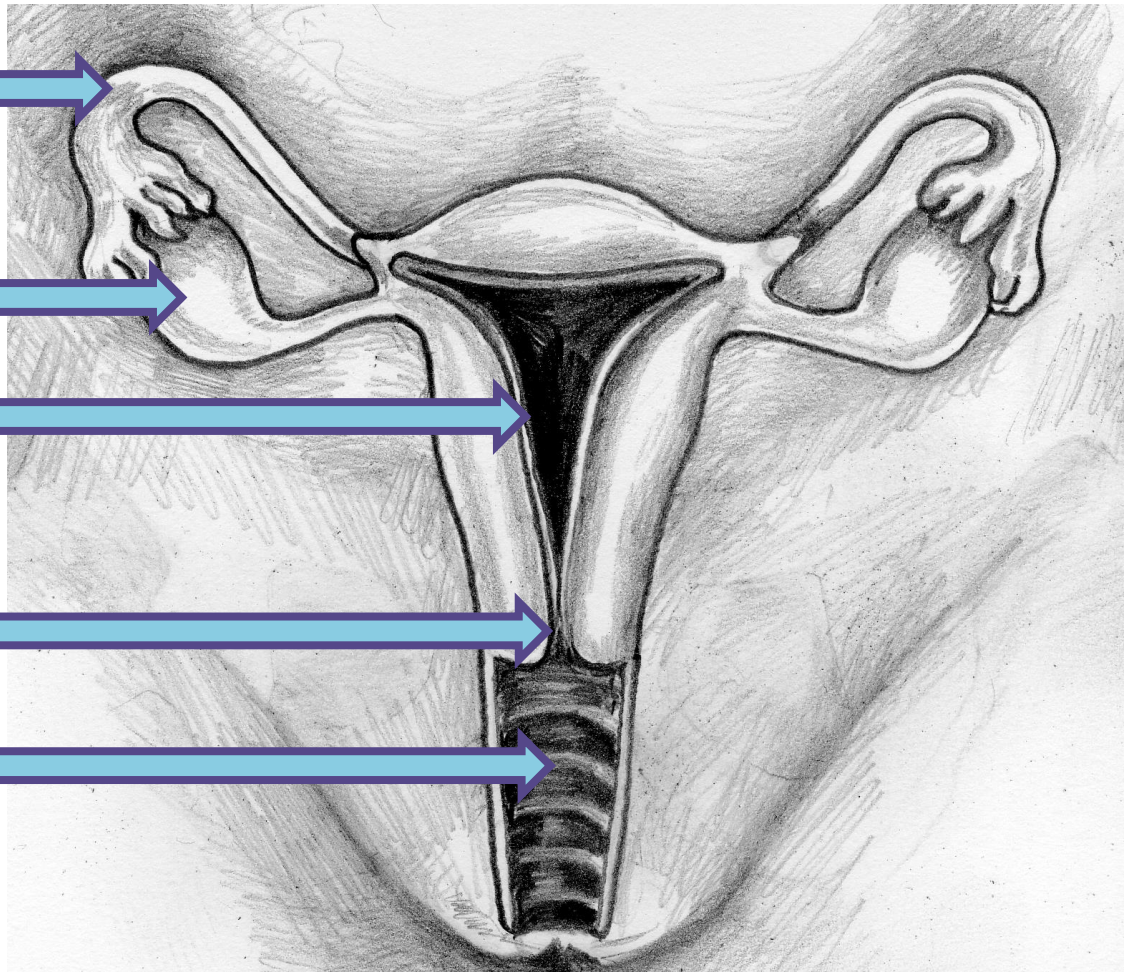
essential access health

Organos Reproductores Internos de un Cuerpo que Ovula



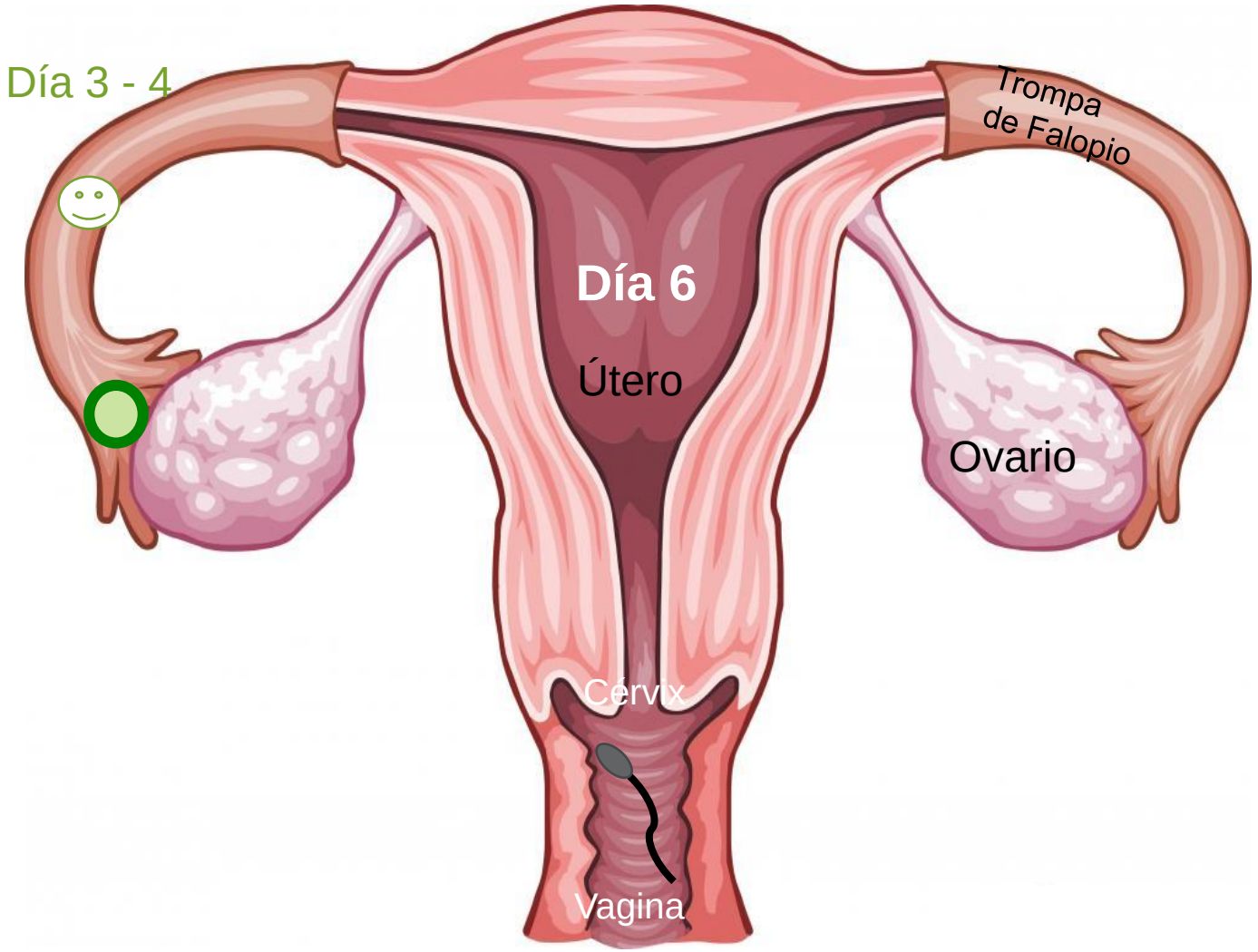
essential access health

Viajes del Huevo



essential access health

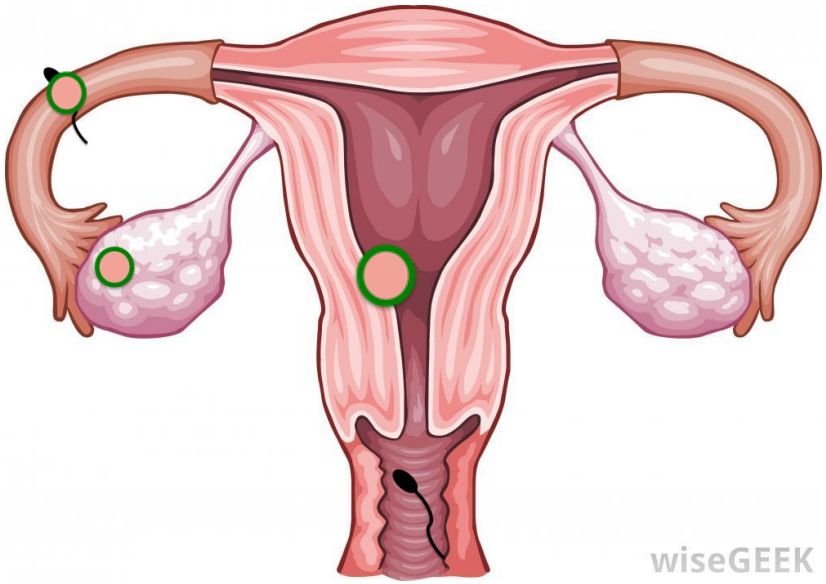
¿Cómo ocurre el embarazo?



essential access health

¿Cómo ocurre el embarazo?

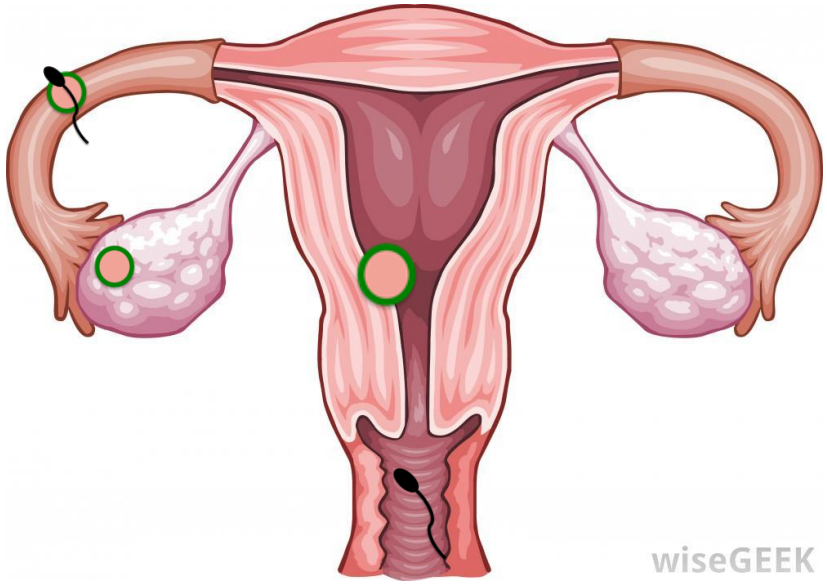
1. Sexo con pene-vagina **sin protección** con eyaculación
2. **Ovulación** = óvulo es liberado de un ovario (1/mes)
3. **Fertilización** = esperma + óvulo se reúnen en las trompas de Falopio y forman un cigoto (óvulo fecundado)
4. **Implantación** = el óvulo fecundado (el cigoto) se adhiere a la pared uterina
5. Comienza el **embarazo** (embrión)



essential access health

Practica en Pares:
¿Cómo ocurre el embarazo?

Explique a su pareja como occurre el embarazo. Use un diagrama para explicarlo.



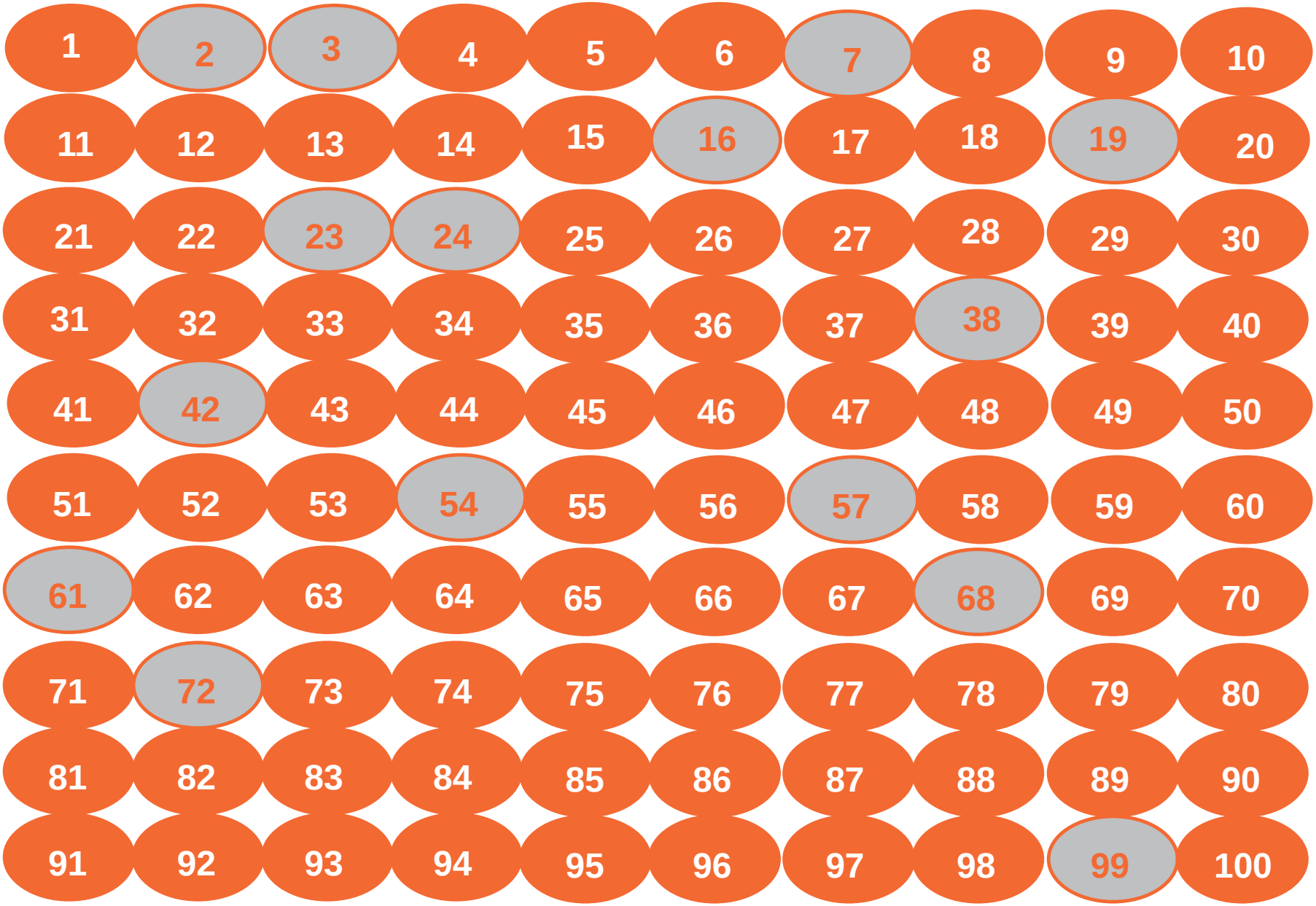
essential access health

¿Cuál es la probabilidad de un embarazo?

essential access health

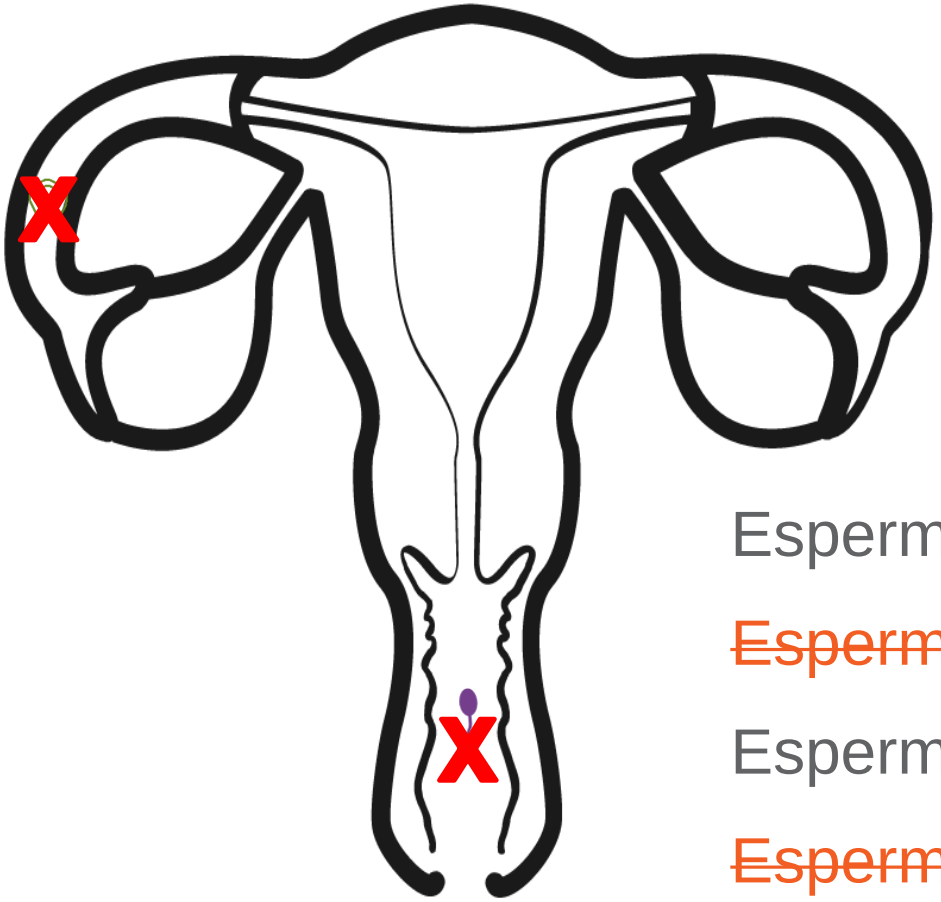
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

essential access health



essential access health

¿Cómo previene el embarazo los Métodos Anticonceptivos?



Espermatozoide + ovulo = fertilización

~~Espermatozoide~~ + ovulo = no embarazo

Espermatozoide + ~~ovulo~~ = no embarazo

~~Espermatozoide~~ + ~~ovulo~~ = no embarazo

essential access health

Como hacer un resumen rápido de los métodos anticonceptivos

essential access health

Lo básico que debe compartir sobre los anticonceptivos

- Qué es
- Cuanto tiempo funciona
- Donde va en el cuerpo
- Quien lo pone
- Cómo obtenerlo

essential access health

Los Métodos Anticonceptivos

Más efectivo

< 1 embarazo de 100 personas en 1 año

Implante
3 años
Brazo

Vasectomía
Permanente
Conductos deferentes

Esterilización de trompas de Falopio
Permanente
Trompa de Falopio

DIU
3 a 12 años
Útero

6−12 embarazos de 100 personas en 1 año

Inyección
3 meses
Cadera o Brazo

Píldoras
1 día
Boca

Parche
1 semana
Diferentes partes del Cuerpo

Anillo
1 mes
Vagina

MELA
Todos los días por 6 meses

Menos efectivo

>17 embarazos de 100 personas en 1 año

Condon externos
Pene

Condon internos
Vagina

Esponja
Vagina

Diafragma
Vagina

Retiro

Espermicidas
Vagina

Métodos de conocimiento de la fertilidad

Cómo hacer que su método sea más efectivo

Implantes, IUD, Esterilización: Después del procedimiento, nada que hacer o recordar.

Vasectomía: Utilice otro método por los primeros 3 meses, luego nada para recordar

Inyectables: Obtenga las inyecciones repetidas a tiempo
Píldoras: Tome una píldora cada día
Parche, anillo: Mantenga colocado, cambie a tiempo
MELA: Alimentar con frecuencia, de día y de noche

Condones (externo, interno), diafragma, esponja, retiro, espermicidas: Use correctamente cada vez que tenga sexo
Métodos de conocimiento de la fertilidad: Absténgase o use condones u otros métodos de barrera en los días fértiles.

essential access health

Trussell J, et al. En: Hatcher RA, et al., eds. *Contraceptive Technology*. 2011. Cuadro adaptado de la OMS 2007.

¿QUÉ TAN BIEN FUNCIONAN LOS ANTICONCEPTIVOS?

¿Qué riesgo tengo de quedar embarazada?

Muy, muy bien

El implante

Funciona, sin mucho esfuerzo...

Hasta 5 años

Los DIUs con hormonas

Hasta 7 años

El DIU sin hormonas

Hasta 12 años

Esterilización, para hombres y mujeres

Siempre

Menos de 1 de cada 100 mujeres

Bien

La píldora

Para que funcione mejor, úsalo...

Todos los días. Sin excepción.

El parche

Cada semana

El anillo

Cada mes

La inyección

Cada 3 meses

Entre 6 y 9 de cada 100 mujeres, dependiendo del método

No tan bien

Eyacular fuera

Observación de la fertilidad

Usa un condón con cualquier otro método para protegerte de las ITS.

El condón interno (condón femenino)

El preservativo

Para que estos métodos funcionen, debes usarlos cada vez que tengas sexo, sin excepción.

Entre 12 y 24 de cada 100 mujeres, dependiendo del método

¡Ojo! Sin usar anticonceptivos, mas de 90 de cada 100 jóvenes quedan embarazadas cada año.

BEDSIDER Bedsider.org

Bixby Center for Global Reproductive Health

Beyond the Pill beyondthepill.ucsf.edu

This work by the UCSF School of Medicine Bixby Center and Bedsider is licensed as a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDeriv 3.0 Unported License. Updated April 2019.

Gratis: http://beyondthepill.ucsf.edu/tools-materials

essential access health

Resumen sobre Métodos Anticonceptivos

Paso 1: Pregunté que quieren en un método anticonceptivo

Paso 2: Comparta la ayuda visual de los métodos de BC

Todos los métodos son efectivos: no juzgue, no dirija

- Nivel 1 (alto) = más efectivo; proveedor esta involucrado
- Nivel 2 (medio) = muy efectivo; paciente esta involucrado
- Nivel 3 (bajo) = efectivo; depende solamente de la/el paciente

Resumen Breve: quién / dónde se coloca; cuánto tiempo funciona, con qué frecuencia se usa

Paso 3: Resalte los métodos que se ajusten a los "deseos" del paso 1

Paso 4: Haga preguntas de evaluación

Paso 5: Pregúntele de que método quiere aprender más

essential access health

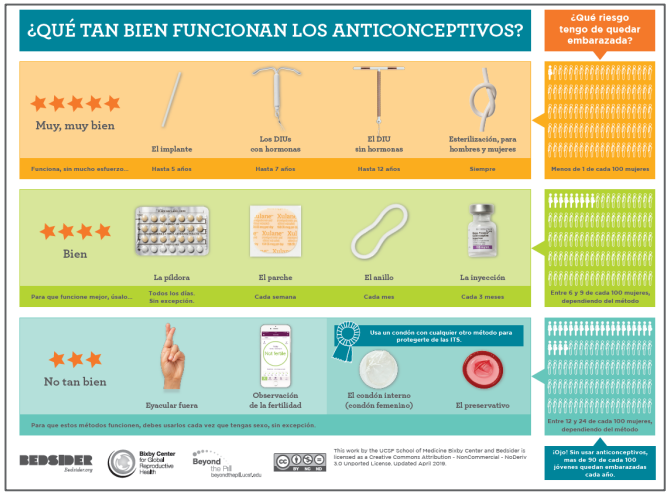
Preguntas de Evaluación para la Consejería de los Anticonceptivos:

- ¿Qué métodos son los más efectivos?
- ¿En qué métodos tiene que pensar y/o usar cada vez que tiene relaciones sexuales?
- ¿Qué métodos también protegen contra las ETS?

essential access health

Practica en Pares:
Resumen de Métodos Anticonceptivos

¿Qué es importante para usted en un método anticonceptivo?



Resumen Rápido con una pregunta de evaluación

¿De qué método desea obtener más información?

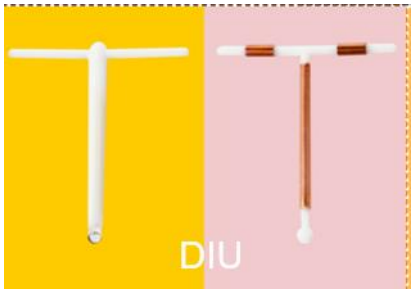
essential access health

Resumen rápido de los métodos anticonceptivos de emergencia

essential access health

Lo básico sobre los Métodos Anticonceptivos de Emergencia

- Qué es
- Cómo funciona
- Cómo usar
- Como obtenerlo



essential access health

Lo básico sobre los Métodos Anticonceptivos de Emergencia

- ✓ Usar dentro de los 3-5 días después de sexo vaginal-pene sin protección
- ✓ No tienen impacto en un embarazo
- ✓ No provocan abortos (trabajan antes de la implantación)
  - Los DIU detienen la fertilización o implantación (casi 100% efectivo)
  - Las píldoras de emergencia retrasan la ovulación (55-80% de efectividad)
- ✓ Dónde obtener: DIU (proveedor); Ella (Rx); Plan B (Rx o sin)
- ✓ ¿Cuanto cuesta? (Gratis si Rx en CA)

essential access health

¡UPS! ANTICONCEPCIÓN DE EMERGENCIA: MÉTODOS QUE FUNCIONAN *DESPUÉS* DE TENER SEXO

Métodos de Anticoncepción de Emergencia	¿Qué tan bien funciona?	¿Qué tan pronto se tiene que utilizar?	¿Cómo se utiliza?	¿Dónde se consigue?
DIU	Casi 100% eficaz	Dentro de 5 días	Un proveedor de cuidado de salud se lo coloca en el útero Sigue funcionando como un método anticonceptivo súper eficaz.	De un proveedor de cuidado de salud Menciona que es una emergencia para conseguir más pronto una cita.
ella	 Puede ser menos efectivo si pesas más de 195 libras. Usa el DIU.	Lo más PRONTO posible Funciona mejor si la tomas lo más pronto posible, dentro de 5 días.	Toma la pastilla en cuanto puedas Acuérdate de usarla cada vez que tengas sexo sin protección.	De un proveedor de cuidado de salud Pide un paquete adicional para emergencias futuras.
Plan B One-Step o marca genérica	 Puede ser menos efectivo si pesas más de 165 libras. Usa ella o un DIU.	Lo más PRONTO posible Funciona mejor si la tomas lo más pronto posible, dentro de 3 días.	Toma la pastilla en cuanto puedas Acuérdate de usarla cada vez que tengas sexo sin protección.	En la farmacia, no se necesita receta Pide un paquete adicional para emergencias futuras.

BEDSIDER Bedsider.org

Bixby Center for Global Reproductive Health

Beyond the Pill beyondthepill.ucsf.edu

This work by the UCSF School of Medicine Bixby Center and Bedsider is licensed as a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDeriv 3.0 Unported License. Updated April 2019.

Anticonceptivos de Emergencia: Preguntas de Evaluación

- ¿Qué tan pronto después del sexo necesita usar anticonceptivos de emergencia?
- ¿Los anticonceptivos de emergencia causan un aborto?
- ¿Qué hacen las píldoras de emergencia?
- ¿Dónde puede conseguir los métodos anticonceptivos de emergencia?

essential access health

Practica en Pares: Resumen de Anticonceptivos de Emergencia

También tenemos anticonceptivos que puede usar si no usa anticonceptivos o si comete un error con su anticonceptivo, se llama anticoncepción de emergencia …

Resumen Rápido con una pregunta de evaluación

This work by the UCSF School of Medicine Bixby Center and Bedsider is licensed as a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivs 3.0 Unported License. Updated April 2019.

essential access health

¿Preguntas?

Reflexión

Por favor comparta algo que le sorprendió o algo que aprendió y va a usar en su trabajo/comunidad

Recursos

- https://beyondthepill.ucsf.edu/educational-materials - Tablas escalonadas de métodos anticonceptivos y de emergencia
- https://www.reproductiveaccess.org/resources/?rsearch= -recursos sobre la salud reproductiva
- www.talkwithyourkids.org - Habla con tus hijos
- www.teensource.org – Para jóvenes
- https://bit.ly/33gTFH7 - Información sobre la Carga Publica
- www.californiahealthplus.org – Encuentren un centro de salud
- https://covid19.ca.gov/es/telehealth/ - Servicios de salud durante COVID-19
- https://essentialaccesstraining.org/#/public-dashboard - más entrenamientos de Essential Access Health

essential access health

Más Recursos

- https://rhntc.org/sites/default/files/resources/rhntc_birth_control_methods_chart_spanish_8-10-2021.pdf - Tabla de métodos anticonceptivos con detalles
- https://rhntc.org/sites/default/files/resources/fpntc_eff_qs_path_card_spa_2019-03.pdf - Preguntas eficaces para el asesoramiento anticonceptivo centrado en el cliente - Tarjeta de mano
- https://rhntc.org/sites/default/files/resources/rhntc_path_clnt_cntrd_cnslng_spa_2021-03.pdf - Flujograma de preguntas de PATH

essential access health

Gracias!

Sandra Abarca

Entrenadora Principal Bilingüe

Sabarca@essentialaccess.org

Sylvia Castillo

Directora de Relaciones de Gobierno

Scastillo@essentialaccess.org

essential access health