



UNITED MEDICAL CENTERS  
Anuncia Servicios Publicos:  
Planificacion Familiar  
(Para Mujeres y Hombres)

y

Programa de Salud  
para la Mujer

2525 Veterans Blvd (830)773-5358

Y

4018 El Indio Hwy Clinic  
(830)872-3460

Eagle Pass Tx 78852

**USTED PUEDE CALIFICAR PARA**  
**SERVICIOS GRATIS !!!**

Family Planning Program  
Evelyn Rodriguez  
Coordinadora  
De  
Planificacion Familiar

\*\*\*\*

FP Tech/CCHW  
Cynthia Negrete  
FP Tech/ NR-CMA  
Melissa Sanchez  
FP Tech/ NR-CMA



Lo que necesita saber acerca de  
Las Enfermedades Sexualmente Transmitidas  
Conozca las señales, protéjase

**Muchas ETS no presentan síntomas. Consulte a su médico, sin embargo, si usted tiene alguno de los siguientes signos, que podrían ser causados por una ETS:**

**\*Problemas en el área anal o genital, tales como una llaga, una erupción, verrugas, secreción inusual, inflamación, enrojecimiento o dolor\***

- \* Micción dolorosa
- \* Sangrado vaginal cuando no es tiempo para tu período
- \* Dolor pélvico
- \* Una llaga en la boca
- \* Una llaga en el recto

**Síntomas gripales persistentes, inexplicables o inflamación de ganglios linfáticos**

**La única forma segura de protegerse de las ETS es no tener sexo. Si usted tiene relaciones sexuales, así no es cómo usted puede reducir su riesgo:**

\*Utilice (consistentemente y correctamente) un condón masculino \*condón femenino de poliuretano y microbicidas tópicos.

\*Tener exámenes regulares para el VIH y las ETS.

\*Limite sus compañeros, entre más compañeros tenga mayor el riesgo de contraer Enfermedades de Transmisión Sexual.

\*Tener una relación sexual mutuamente monógama con una pareja no infectada.

**Demora tener relaciones sexuales siempre que sea posible, Entre más joven empiece el o ella a tener relaciones sexuales es más susceptible a desarrollar una Enfermedad Sexualmente Transmitida.**

\*Evitar el coito anal, o usar un condón masculino de látex y microbicidas tópicos.

\*Evite tener relaciones sexuales durante la menstruación.

\*Evite las duchas vaginales.

**Conozca a su pareja primero. ¿Tu pareja tuvo relaciones sexuales sin usar condón de látex? ¿Cuántas parejas anteriores tiene o tuvo? ¿Su pareja ha tenido una ETS, y si es así, se lo ha curado?**

**Si su pareja tiene cualquier signo de alerta de Enfermedad Sexualmente Transmitida, o ha tenido relaciones sexuales sin condón, no tengas sexo hasta que él o ella ha sido atendido por un médico. Si ya ha tenido sexo, consulte a su médico, también.**

**Abstinencia**

**Ser fiel**

**Usar un condón**





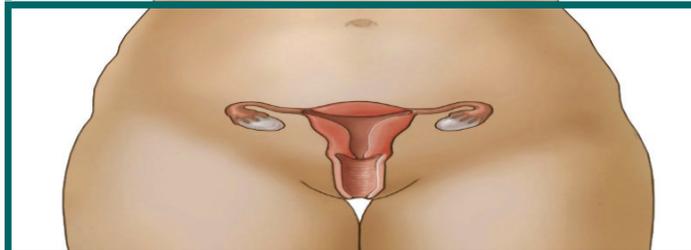
### ¿Qué es el cáncer de cuello uterino?

El cáncer es una enfermedad en la cual las células en el cuerpo se multiplican sin control. El tipo de cáncer se identifica de acuerdo a la parte del cuerpo en la que comienza, aunque después se extienda a otras partes del cuerpo.

Cuando el cáncer comienza en el cuello uterino, se llama cáncer de cuello uterino o cervicouterino. El cuello uterino es el extremo inferior y estrecho del útero. El útero es el lugar donde se desarrolla el bebé cuando una mujer está embarazada.

El cuello uterino conecta la parte superior del útero con la vagina .

Con pruebas regulares y seguimiento, el cáncer de cuello uterino es el cáncer femenino más fácil de prevenir. Además, es muy curable cuando se detecta y trata en etapas



### Que es un Papanicolaou

El PAP (Prueba de Papanicolaou) es un examen, cuyo fin es detectar en forma temprana anomalías del cuello de útero que posteriormente pueden llegar a convertirse en cáncer.

### El VPH( Virus Del Papiloma ).

Usted tiene más probabilidades de contraer VPH si ha comenzado a tener relaciones sexuales desde muy joven, o si usted o su pareja han tenido relaciones sexuales con varias personas. Pero todas las mujeres que hayan tenido relaciones sexuales corren el riesgo de contraer el VPH ( Virus Del Papiloma ). El cáncer de cuello uterino no suele presentar signos ni síntomas. En etapas avanzadas puede producir flujo o sangrado vaginal que no es normal para usted, por ejemplo, Sangrado

Hable con su médico si el resultado de su Papanicolaou no es normal.





## UNITED MEDICAL CENTERS

Anuncia Servicios Públicos:

Planificación Familiar  
(Para Mujeres y Hombres)

Y

Programa de Salud  
para la Mujer

2525 Veterans Blvd (830)773-5358  
Eagle Pass Tx 78852

**Family Planning Program**  
**Evelyn Rodriguez FP Coordinator**  
**Cynthia Negrete FP Tech/ NR-CMA**  
**Melissa Sanchez FP Tech/ NR-CMA**

**USTED PUEDE CALIFICAR PARA**  
**SERVICIOS GRATIS !!!**

### Tipos de métodos anticonceptivos

Abstinencia continua  
Planificación Familiar Natural  
Método Del Ritmo  
Métodos De Barrera  
▪ Esponja anticonceptiva ▪  
Diafragma, capuchón cervical  
\* Condón femenino  
\* Condón masculino  
Métodos hormonales  
\* Anticonceptivos orales:  
("1a pastilla")  
\* Parche  
\* Inyección  
\* Anillo vaginal  
Dispositivos Implantables  
\* Implantables-Nexplanon  
Dispositivos Intrauterinos  
◆ IUD  
\*Métodos Anticonceptivos  
Permanentes \*

### Se interesa en su salud

El Programa de  
Planificación Familiar  
Ofrece Los Siguietes  
Servicios:

#### Exámenes :

Papanicolaou  
VPH  
( Virus Del Papiloma)  
Cáncer Cervical

Examen de  
Enfermedades Sexuales  
Transmitidas

\*Gonorrea  
\*Clamidia  
\*Sifilis  
\*Herpes Genital  
\*VIH— Virus De  
Inmunodeficiencia  
Humana.  
\*Hepatitis  
\*Colesterol -  
Triglicerios  
\*Diabetes  
\*Tiroides  
\*Biometria Hematica  
\*Rubeola





## Pasos Para el Auto Examen del Seno

Tan pronto termine la regla (o el mismo día cada mes si ya no tiene la regla). Examine cómo se ven y cómo se sienten sus senos, buscando cualquier cambio. Informe inmediatamente cualquier cambio a su doctor o enfermera. Visite regularmente al doctor para sus exámenes de senos y pregunte sobre la mamografía.

### Paso 1 Acostada

\* Fíjese si siente una bolita dura, la piel más gruesa o cualquier cambio en el tejido del seno.

\* Coloque una almohada debajo de su hombro derecho y ponga el brazo derecho debajo de la cabeza.

\* Con la mano izquierda extendida, examínese con la yema de los dedos, usando los tres dedos medios .

\* Examínese haciendo presión leve, moderada y firme en cada área del seno, usando pequeños movimientos circulares.

\* Examínese de arriba hacia abajo.

\* Busque cambios en toda el área del seno, arriba y abajo del cuello (clavícula) y en la axila.

### \* Repita estos pasos en el seno izquierdo

\* Puede repetir estos pasos de pie mientras se baña, con las manos enjabonadas.

### \* Paso 2: Frente al Espejo

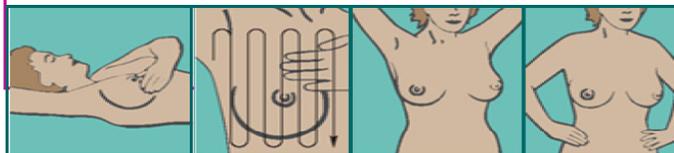
Mire sus senos cuidadosamente, buscando cambios en su forma, tamaño y apariencia. Observe si ve arrugas, hoyuelos o salpullido en la piel o el pezón. Observe si hay secreción del pezón o si nota cualquier cambio fuera de lo normal.

Examine sus senos en cuatro pasos:

\* Con los brazos sueltos a los lados de su cuerpo

\* Con las manos sobre la cabeza

\* Con las manos en la cadera, presionando firmemente para



Paso 1: Acostada

Paso 2: Frente al Espejo





**El Cáncer De Mama, También Se Presenta Cosa De  
Hombres**  
**Hombres Tamine Tien Cancer En Los Senos**

**Instrucciones para examen de senos masculinos:**

1. Escoja un día cada mes en el que se examinará. Esto hará que sea más fácil de recordar hacer este examen importante cada mes.
2. Elija uno de los senos para comenzar . Si usted ha seleccionado comenzar con el pecho derecho, coloque su brazo derecho hacia arriba y sobre su cabeza. Descanse su mano derecha en la parte posterior del cuello o la cabeza apoyo. Coloque los tres dedos medios de la mano izquierda en su seno derecho. Mueva los dedos alrededor de todo su seno en movimientos circulares, pequeños. Asegúrese de palpar toda la mama, de la mama externa hacia el pezón.
3. Busque cualquier protuberancias o bultos que se sienta en su pecho al realizar el paso 2. Preste especial atención a esos bultos o protuberancias que se sienten duros y son indoloros.
4. Apriete el pezón de la mama que elegiste en el paso 2. Hagalo suavemente con dos dedos. Tome nota si ve cualquier secreción del pezón al apretarlo.
5. Repita los pasos 2 a 4 para la otra mama. Para la mama izquierda, asegúrese de colocar el brazo izquierdo sobre la cabeza como se describe en el paso 2 y usar los dedos de la mano derecha para sentir su pecho en busca de bultos.
6. Examine sus dos senos en un espejo. Busque cualquier cambio en el tamaño o la forma de sus senos. También, busque cualquier cambio en la textura de la mama como hoyuelos, arrugas o enrojecimiento inusual. Cuidadosamente observe sus pezones también. Determine si sus pezones apuntan hacia adentro, conocida como contracción.

**\* Consejos Y Advertencias \***

**Realizar el examen de senos masculinos durante o inmediatamente después de tomar una ducha o un baño. El agua caliente y jabonosa lo hará más fácil, comuníquese con su medico si nota cualquier abultamiento o algo inusual durante su examen.**

**PRM**

