

Cuales métodos de control ofrecemos?

Ofrecemos una variedad de métodos de control incluyendo condones, pastillas anticonceptivas, Inyecciones Depo Provera, DIU (dispositivos) diafragma y otros. Si usted quiere un método que no ofrecemos tendría que pagar, o le referimos a otro proveedor de salud. Los condones están disponibles sin receta en la recepción en todo momento.

Su historia médica o factores de riesgo podría limitar los métodos de control adecuados para usted. Después de su examen el/la proveedor medico le dirá cual método es seguro para usted, Algunos métodos, tales como condones, inyecciones Depo o pastillas anticonceptivas, podemos proveer el mismo día. Para otros, tales como el DIU (dispositivo) tendría que regresar otro día.

Después de decidir el método de control su proveedor/a le dará información para que lo use en forma segura y correcta - cuando empezar, posibles efectos secundarios, como reconocer un problema, que hacer si tiene que dejar de usarlo, y que hacer en caso de emergencia.

¿Y si tengo una pregunta o problema?

Por un problema o una pregunta, llámenos al 692-4223 entre 8:00 y las 4:30, de Lunes a Viernes, para hacer una cita o hablar con una enfermera. Por algún problema que no pueda esperar o una emergencia médica después de nuestro horario de clínica, acuda a la sala de emergencia del hospital:

Pardee Hospital	800 N. Justice St. Hendersonville	(828) 696-1000
-----------------	--------------------------------------	----------------

Protección de información médica

Su información es confidencial. No la compartimos con nadie sin su permiso.

Contracepción de Emergencia

Si está preocupada de salir embarazada porque tuvo sexo sin un método de control (sexo sin protección) o porque su método de control fallo (se rompió un condón) o porque fue forzada a tener sexo, usted puede pedir contracepción de emergencia.

Cuando llame, pregunte por una cita para el mismo día y explique la razón o pida hablar con una enfermera. Contracepción de emergencia en caso de emergencia se puede usar hasta cinco días después de que tuvo sexo sin protección, pero es mejor si se usa en las primeras 24 horas. No causa un aborto o interrumpe un embarazo ya establecido.

Como puedo pagar por los servicios?

Le preguntaremos información acerca del tamaño de la familia y sus ingresos para determinar cuánto tiene que pagar. Si tiene seguro médico, este podría cubrir el costo de planificación familiar. Muchos pacientes son elegibles por el programa de Medicaid de Planificación Familiar, el cual podría proveer otras opciones de métodos adicionales. Si pensamos que podría calificar le motivaremos para que aplique. Después de verificar su situación financiera, tal vez le pediremos que pague una porción o la totalidad del costo, pero si no puede pagar, aun así proveemos este servicio.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Oficina de Asuntos de Población (OPA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de EE. UU. como parte de una concesión de asistencia financiera por un total de 7,800,000 con financiación 100% de OPA/OASH/HHS. El contenido es del autor y no representa necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de OPA/OASH/HHS o del gobierno de los EE. UU.



Public Health
Prevent. Promote. Protect.

Henderson County, NC

Department of Public Health

1200 Spartanburg Highway • Suite 100 • Hendersonville, NC 28792
828-692-4223 • FAX 828-697-4691
www.hendersoncountync.gov/health

Family Planning Services Spanish - Reviewed 03/2024, Revised 03/2024

Departamento de Salud Pública del
condado Henderson

Servicios de Planificación Familiar

Control de Embarazo para Mujeres y Hombres



El Departamento de Salud Publica esta aquí para ayudarle a escoger el método de control correcto para usted a un costo que usted pueda pagar, y planear el tiempo del próximo embarazo.

Servicio, conveniencia, y bajo costo son buenas razones de escogernos para su cuidado de planificación familiar.

¿Cómo hacer una cita?

Para hacer una cita favor de llamar al 828 6924-223 entre las 8am y las 4:30pm, presione el 3. Puede llamar hasta con un mes de anticipación para hacer cita para un físico de planificación familiar. Si tiene un problema llame y pida una cita el mismo día. Si no hay una cita disponible pida hablar con una enfermera. Si necesita cambiar o cancelar una cita favor de informarnos por lo menos 24 horas antes de su cita si es posible. También puede dejar mensaje aun cuando la clínica está cerrada al 828 692-4223 o la Ext 6502.

Que pasara en mi primera visita?

Haga planes de estar aquí aproximadamente dos horas en su primera cita. Le haremos preguntas de cómo le gustaría que la contactemos e información sobre el tamaño de su familia, finanzas, cobertura del seguro medico. En base de esta información, se le podría pedir que pague una porción o la totalidad del costo de los servicios rendidos (tabla de descuento), pero no le negaremos los servicios si no puede pagar.

Usted llenara un formulario que nos ayudara a saber más sobre usted, su historial familiar de salud, y cosas que podrían poner en riesgo su salud. La cita incluye un examen físico completo y pruebas de detección riesgos de salud tales como presión alta, diabetes (cuando el cuerpo no puede usar la glucosa-un tipo de azúcar), VIH y ITS (enfermedades de transmisión sexual).

Por el resultado del examen, su proveedor de salud podría recomendar algunas pruebas que no son parte del programa de Planificación Familiar. Si usted de acuerdo en hacer estas pruebas, usted tendría que pagar el costo extra.

Su proveedor le pedirá que regrese en doce meses para su próximo examen físico. Usted tendría que regresar antes si empezó un método por primera vez o si esta propenso de tener problemas.

Planificación Familiar para Mujeres

Los servicios para mujeres incluyen un examen físico y examen de mamas, examen pélvico o un examen Papanicolaou si son indicados. Usted también aprenderá como realizar un examen de senos por si misma.

Si está embarazada ahora y está pensando en servicios de planificación familiar para después del nacimiento del bebe, pida una cita de Postparto y planificación familiar seis semanas después del nacimiento del bebe. Además de la cita regular revisaremos si ya está completamente recuperada del parto. Ofrecemos apoyo en lactancia, y le ayudaremos a escoger el método adecuado para usted y su bebe.

Planificación Familiar para Hombres

Los servicios para hombres incluyen un examen físico y pruebas de laboratorio indicados. Usted aprenderá como hacerse a sí mismo el examen de testículos. Tenemos condones disponibles en todo momento sin cita.

Planificación Familiar para Adolescentes

Los adolescentes pueden tener acceso a estos servicios por si solos. Bajo la ley del estado, su información será archivada y privada si usted lo solicita, pero el proveedor de salud le motivara a incluir a padres o tutores en decisiones médicas. Si se encuentra una situación de salud seria durante la cita el/la proveedor de salud podría tener que informárselo a los padre o tutor.

¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable?

El/la proveedor de salud revisara los resultados de los exámenes y recomendará formas para mejorar su salud y prepararse para un embarazo saludable en el futuro. Comiendo comidas saludables, manteniéndose activo/a, manteniendo un peso saludable, y evitar fumar son importantes para todos. Además, tomar acido fólico por lo menos tres meses antes de embarazarse puede reducir las posibilidades de ciertos defectos de nacimiento. Podemos proveer vitaminas con acido fólico.

Si fuma cigarrillos...

El fumar cigarrillos le puede causar problemas de salud para otros como los bebes no nacidos, y las personas que viven con usted, especialmente a los niños. Fumar puede hacer más difícil salir embarazada, mantener un embarazo, o tener un bebe saludable. Hay muchas razones para dejar de fumar, pero usted tiene que decidir cuando esté listo/a. la mayoría de personas que dejan de

fumar recaen muchas veces antes de dejar de fumar. Para ayuda llame a la línea de Quitline NC al 1-800-QUIT-NOW o 1-800-784-8669.

Si tiene problema con el peso...

Si esta pasado/a de peso o bajo/a de peso, su salud está en alto riesgo, y será más difícil salir embarazada. La mayoría de personas que viven en los Estados Unidos están o sobrepeso u obesas. Si le gustaría saber más sobre un peso saludable para usted, hable con la enfermera de la clínica o con su proveedor de salud.

Las siguientes ideas le ayudaran a empezar:

- Comer por lo menos 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Tomar más agua y menos bebidas azucaradas (tales como la soda).
- Mantenerse activo/a por lo menos 30-60 minutos al día la mayoría de días a la semana.

Si necesita ser vacunado/a...

Se recomienda una prueba de la Rubéola y la vacuna contra la Varicela para proteger su futuro bebé. Su proveedor de salud hablara con usted sobre todas las vacunas que necesita para estar saludable. Puede recibir sus vacunas en nuestra clínica de vacunas después de su cita.

Vacuna VPH (Gardasil) es otra vacuna importante. Protege contra el Virus del Papiloma Humano (VPH), un causante de cáncer cervical. La vacuna requiere tres dosis entre las edades de 9 a 26 años y está disponible para hombres y mujeres.

Previniendo ITS? Y Cancer...

Ciertas infecciones de transmitidas sexualmente (ITS) pueden hacer más difícil embarazarse o mantener el embarazo. Muchas personas piensan que los métodos anticonceptivos previenen las infecciones transmitidas sexualmente. Esto no es cierto. Use condones para protegerse. Un condón protege contra la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual.