

LO

SABEMOS,

LO SÉ

Una danza para la visita médica

Salud sexual
y reproductiva

para mujeres indígenas



NEW
YORK
STATE

Department
of Health

AIDS
Institute





Juntas y en movimiento, juntas y saludables

Somos una comunidad diversa, con muchas historias arraigadas en la tierra, en nuestras comunidades y en nuestras experiencias personales. Solemos escuchar acerca de la violencia que las mujeres indígenas han sufrido, y es posible que nosotras mismas la hayamos experimentado. El daño que sufrimos está conectado con nuestra salud sexual y reproductiva y la afecta. Nuestro acceso a la información y a los servicios de salud sexual y reproductiva ha sido limitado, y muy a menudo se ignora nuestra participación en la toma de decisiones. Nuestras necesidades de salud también se invisibilizan, especialmente la salud de las familias transgénero, de género expansivo, de dos espíritus y queer, tanto jóvenes como mayores. Por eso es importante que nos ayudemos mutuamente a orientar nuestro movimiento hacia la salud.

Conocemos nuestra experiencia, conocemos nuestros cuerpos y conocemos nuestro dolor

Conocemos a muchas personas indígenas que han superado el maltrato de las instituciones médicas que visitan. Sabemos que los estándares de salud suelen ajustarse a la experiencia de las personas blancas, y nuestra experiencia se interpreta dentro de estos estándares. Debe haber un equilibrio entre la confianza en el conocimiento que tenemos y en el conocimiento que tienen nuestros proveedores de atención médica. Sobre todo, usted debe sentirse empoderada para encontrar un proveedor que sea sensible y receptivo a las necesidades de salud que usted le comparta.

Conocer su cuerpo y su dolor puede ser el punto de partida del viaje hacia la salud. Está bien no saber mucho sobre la salud sexual y reproductiva. El objetivo de su proveedor de atención médica es ayudarla. No tiene que avergonzarse por hablar sobre el cuerpo y visitar a un proveedor de atención médica cuando necesita ayuda o tiene inquietudes. La comunicación abierta sobre el sexo, el cuerpo y la mente, que son temas tan reales como la vida, la ayudarán a encontrar lo que sea más saludable para usted.

Veamos en qué consiste una visita de salud sexual y reproductiva.



Nos movemos al ritmo de la misma canción: compañeros en la salud

Para aprovechar al máximo su cita de salud sexual y reproductiva, existe *una danza para la visita médica*.

Si usted toma la iniciativa, su proveedor de atención médica puede acompañarla en una danza de la salud. El proveedor se mueve en todas las direcciones, usted se mueve en todas las direcciones, juntos en armonía. Puede sentir cómo el ritmo del tambor une los próximos pasos entre los dos. Este es el ritmo de comunicación con su proveedor de atención médica, para garantizar que cubra sus necesidades de salud.

Ingresar en el círculo: la comunicación en equipo

Ir a una cita de atención médica es un reflejo del espíritu comunitario: una oportunidad para reunirse, escuchar e intercambiar. Es importante expresar las cuestiones relacionadas con la salud sexual y reproductiva que le preocupen. Tiene derecho a expresar sus inquietudes y guiar la conversación. También puede decidir con qué proveedor de atención médica se siente cómoda para que la atienda. Por ejemplo, está bien pedir que la atienda una mujer o un proveedor de atención médica de identidad femenina si eso la haría sentir más cómoda. También considere si puede llevar a la cita a una hermana, tía o familiar de confianza.

Para que usted y su proveedor trabajen de la mejor forma posible como equipo, venga preparada para su visita:

- Lleve un registro de las fechas relacionadas con su período (ciclo menstrual). Esto la ayudará y ayudará a su proveedor a entender el ciclo menstrual y a medir otros aspectos de su salud, como afecciones de salud de base, fertilidad, cambios de ánimo, entre otros.
- Tome nota sobre los cambios en su salud o los síntomas que experimente, especialmente las secreciones (flujos), sarpullidos, llagas, dolor o picazón en los genitales o en el ano, o sensación de ardor al orinar.
- Comparta las actualizaciones sobre las solicitudes previas de su proveedor de atención médica, como pruebas de laboratorio, medicamentos, otras derivaciones (referidos) que haya hecho, etc.



Otros aspectos que puede compartir con su proveedor:

- Salud mental en general
- Otros proveedores de atención médica que haya visitado
- Cambios en su modo de vida o situación de vivienda
- Consumo (uso) de sustancias
- Efectos secundarios de los medicamentos
- Cualquier necesidad específica que pueda tener
- Cualquier otra cosa que crea que es importante

Tenga en cuenta que, aunque es posible que su proveedor no pueda cubrir todos estos puntos, puede pedir que le recomienden (refieran) a alguien que sí pueda.

Moverse dentro del círculo: recurra a su compañero de salud

Durante la visita, usted y su proveedor de atención médica tienen una función para darle opción al espacio de curación. Puede parecer que el proveedor hace muchas preguntas, pero usted también puede hacerlas. Puede ser difícil recordar las preguntas que tiene mientras está en la visita, por lo que es útil escribirlas antes de ir.

Durante una visita de salud sexual y reproductiva, puede hacer preguntas como estas:

- ¿Cómo puedo protegerme y proteger a los demás de las infecciones de transmisión sexual (ITS)?
- ¿Cómo hablo sobre la salud sexual con mi(s) pareja(s)?
- ¿Con qué frecuencia debo hacerme pruebas de VIH o ITS?
- Cuénteme más sobre la profilaxis previa a la exposición (Pre-Exposure Prophylaxis, PrEP). ¿Debería seguirla?
- ¿Qué vacunas debería considerar colocarme?
- ¿Cuáles son los métodos anticonceptivos que dan más resultados?
- ¿Qué revisiones necesito para mantener mi salud reproductiva?

Armonía dentro del círculo: prepárese

Si bien cada proveedor es diferente, hay ciertas cosas que debe tener en cuenta sobre las que su proveedor podría preguntarle. Su proveedor puede hacerle preguntas sobre detalles que son íntimos o que usted puede considerar privados. Esto puede tomarla desprevenida, pero tiene derecho a decirlo si se siente incómoda. Está perfectamente dentro de sus derechos preguntarle a su proveedor por qué le



pide determinada información. En general, es importante recordar que su proveedor simplemente está intentando conocerla y darle el mejor plan de atención médica posible. Algunos ejemplos de preguntas que podría hacerle son los siguientes:

- ¿Cuáles son sus pronombres de género preferidos?
- ¿Qué tipo de relaciones sexuales tiene? (Algunos proveedores pueden hacerle más preguntas sobre esto).
- ¿Cuántas parejas sexuales ha tenido? ¿Ha tenido alguna pareja sexual nueva recientemente?
- ¿Ha experimentado trauma, violencia o violencia por parte de una pareja?
- ¿Qué métodos anticonceptivos utiliza?
- ¿Consume drogas? Si es así, ¿qué tipo de drogas? ¿Cómo las consume?
- ¿Alguna vez le diagnosticaron una ITS en el pasado, o recientemente ha tenido relaciones sexuales con una persona que tiene una ITS?

Ser honesta y abierta con su proveedor es la mejor manera de recibir el tratamiento y el diagnóstico adecuados para garantizar su salud general.

Cerrar el círculo

Al haber una comunicación abierta entre usted y su proveedor de atención médica, está en la mejor posición para defenderse y asegurar que se cubran sus necesidades de salud. Si comienza a sentir que sus necesidades de salud y sus inquietudes no se tienen en cuenta, tiene derecho a presentar una queja y a buscar otro proveedor de atención médica que la escuche y le dé la atención que necesita.

Recursos

Recursos generales

Nota: Visite estos sitios web para verificar si hay recursos disponibles para usted.

Programa de Salud para Indígenas Estadounidenses del Estado de Nueva York (Departamento de Salud del Estado de Nueva York [New York State Department of Health, NYSDOH])

https://www.health.ny.gov/community/american_indian_nation/

Unidad de Servicios de Lockport (Indian Health Services)

<https://www.ihs.gov/nashville/healthcarefacilities/lockport/>

Servicios de Atención Médica de New York Indian Council, Inc.

<https://www.newyorkindiancouncil.org/>



Información y recursos sobre la salud sexual

Página de inicio sobre infecciones de transmisión sexual (ITS)

(Departamento de Salud del Estado de Nueva York)

<https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/std/>

Campaña de Salud Sexual (Departamento de Salud del Estado de Nueva York)

<https://campaigns.health.ny.gov/SexualHealth>

Hojas informativas sobre las ITS del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

https://www.health.ny.gov/diseases/communicable/std/fact_sheets.htm

Hojas informativas sobre las ITS de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

https://www.cdc.gov/std/healthcomm/fact_sheets.htm

Preguntas frecuentes:

• *¿Con qué frecuencia una persona debe hacerse pruebas?*

- ¿Debería hacerme una prueba de enfermedades de transmisión sexual (ETS)? (Planned Parenthood)

<https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/get-tested>

- Esta es la frecuencia con la que debería hacerse pruebas de ETS, según su tipo de relación (National Coalition for Sexual Health) <https://nationalcoalitionforsexualhealth.org/media-center/ncsh-in-the-news/this-is-how-often-you-need-to-get-tested-for-stds-based-on-your-relationship-status>

• *¿Qué pruebas de ITS debería hacerse una persona?*

- ¿Qué pruebas de ETS debería hacerme? (CDC)

<https://www.cdc.gov/std/prevention/screeningreccs.htm>

• *Dónde hacerse pruebas de ITS o recibir tratamiento:*

- Información sobre clínicas y servicios de salud sexual del Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (New York City Department of Health and Mental Hygiene, NYCDOHMH) <https://www1.nyc.gov/site/doh/services/sexual-health-clinics.page>

- Directorio de proveedores del AIDS Institute del NYSDOH

<https://providerdirectory.aidsinstituteny.org/>



Recursos para la prevención

• *Dónde encontrar PrEP:*

- Página de recursos de PrEP y PEP (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) <https://www.health.ny.gov/diseases/aids/general/prep/consumers.htm>

• *Dónde encontrar preservativos (condones):*

- Preservativos en el área de la ciudad de Nueva York y recursos (Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York) <https://www1.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/condom.page>
- Programa de Preservativos del Estado de Nueva York (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) <https://www.health.ny.gov/diseases/aids/consumers/condoms/nyscondom.htm>
- Eficacia de los preservativos y recursos (CDC) <https://www.cdc.gov/condomeffectiveness/index.html>
- ¿Cómo consigo preservativos? (Planned Parenthood) <https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/condom/how-do-i-get-condoms>

• *Información sobre las relaciones sexuales seguras:*

- Relaciones sexuales más seguras (Planned Parenthood) <https://www.plannedparenthood.org/learn/stds-hiv-safer-sex/safer-sex>

Recursos sobre salud reproductiva

• *Dónde encontrar métodos anticonceptivos y pruebas de embarazo:*

- Programa Integral de Planificación Familiar y Servicios de Salud Reproductiva (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/family_planning/
- Centros del Programa de Planificación Familiar (Departamento de Salud del Estado de Nueva York) https://www.health.ny.gov/community/pregnancy/family_planning/program_sites.htm

• *¿Qué debería hacer para mantener la salud? Es decir, pruebas de Papanicolaou, exámenes de senos, cuándo comenzar a ir a un proveedor de salud de la mujer (ginecólogo):*

- Salud de la mujer <https://www.health.ny.gov/community/adults/women/>



Relaciones saludables y consentimiento

- **Información sobre las relaciones saludables y la violencia de pareja:**
 - Programa de Prevención de la Violencia Sexual
https://www.health.ny.gov/prevention/sexual_violence/
- **Información sobre el consentimiento durante las relaciones sexuales:**
 - Campaña de salud sexual – Consentimiento
<https://campaigns.health.ny.gov/SexualHealth/Consent>

Apoyo para pacientes

- **Información sobre los derechos de los pacientes:**
 - Declaración de derechos del paciente
https://www.health.ny.gov/professionals/patients/patient_rights/
- **Dónde encontrar seguro si no tiene uno:**
 - NYstateofhealth – El mercado oficial de planes de salud
<https://nystateofhealth.ny.gov/>

Síganos en:
health.ny.gov
facebook.com/nysdoh
twitter.com/healthnygov
youtube.com/nysdoh



Department
of Health